

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области
«Нижнетагильский горно-металлургический колледж имени Е.А. и М.Е. Черепановых»

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
ГАПОУ СО «НТГМК»
от 30.12.2020г.
№ 251-од

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ВОЛЕЙБОЛ

Нижний Тагил
2020

Рассмотрена и одобрена
методическим советом колледжа

Согласовано

Руководитель Многофункционального центра
прикладных квалификаций

Протокол № 3

«01» декабря 2020г.

Селяхина Г. А. 

«01» декабря 2020г.

Разработчик: Мацулевич В.Н., педагог дополнительного образования ГАПОУ СО «НТГМК»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	6
3. МОНИТОРИНГ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.....	10
3.1 ФОНД КОНТРОЛЬНО ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	10
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	13

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» разработана с учетом Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изм.); Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Стратегия развития воспитания в Российской Федерации в период до 2025 года, СП 2.4.36.48 - 20 от 01.01.2021 год, в соответствии Устава государственного автономного профессионального образовательного учреждения Свердловской области «Нижнетагильский горно-металлургический колледж имени Е. А. и М. Е. Черепановых» и Лицензии на образовательную деятельность.

Программа обучения направлена на то, чтобы приобщить студентов к систематическим занятиям, избранным видам спорта. Научить основам мастерства, помочь совершенствовать свои знания и навыки игры в волейбол, способствовать укреплению здоровья и закаливанию организма занимающихся. Воспитание интереса к занятиям волейболом, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности, на развитие природных качеств личности обучающегося, предоставляет право усвоить тот уровень программного материала, который доступен.

Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» отнесена к программам физкультурно-спортивной направленности.

Программа рассчитана на студентов в возрасте 16-18 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений в учебно-тренировочном процессе и участие в спортивных соревнованиях различного уровня.

Новизна данной дополнительной общеобразовательной программы опирается на понимание приоритетности здорового образа жизни, направленного на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств. Она дает возможность заняться волейболом с «нуля» тем студентам, которые им не занимались.

Актуальность дополнительной общеобразовательной программы определяется запросом со стороны обучающихся на программы физкультурно-спортивной направленности.

Цель программы - развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма обучающихся.

Задачи программы:

- укрепление физического и психологического здоровья, развитие качеств (ловкость, выносливость, прыгучесть и т. п) необходимых для игры в волейбол;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни;
- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта и совершенствование навыков и умений игры.

Общая характеристика программы «Волейбол»

Все занимающиеся в секции распределяются по группам с учетом уровня их физического развития и подготовки. Поступающие на программу, проходят собеседование, направленное на выявление их индивидуальности и склонности к выбранной деятельности. Занятия проводятся в группах, сочетая принцип группового и индивидуального обучения. В группе занимаются и юноши, и девушки.

Программа рассчитана на 120 академических часов.

Теоретические занятия проводятся в форме 15-ти минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия. Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. При обучении применяются упражнения, подвижные игры, в которых активно принимают участие все студенты. Обучаемые ежедневно должны делать утреннюю гимнастику, принимать водные процедуры, выполнять задания преподавателя по самостоятельному повышению уровня своей физической подготовленности и совершенствованию в отдельных элементах техники.

В процессе учебно-тренировочных занятий студенты овладевают техникой и тактикой игры. Теоретическая подготовка включает вопросы истории современного состояния волейбола, техники безопасности, гигиенические требования. Приобретают навыки судейства и навыки инструктора. С этой целью в тренировочных группах, на занятиях назначаются помощники тренера, которым выдаются задания по проведению упражнений по общей физической подготовке, по обучению и совершенствованию техники и тактики игры.

В работе с группами обязательным является дифференцированный подход к определению содержания, объема и интенсивности физических упражнений в зависимости от возраста, пола, индивидуальных особенностей и физической подготовленности занимающихся. Особое внимание на занятиях необходимо уделять развитию таких физических качеств, как быстрота, выносливость, координация, чередуя, при этом, напряжение с расслаблением мышц, делая паузы для отдыха, обращая особое внимание на дыхание занимающихся (глубокое, ритмичное, без задержки).

Распределение учебного времени по видам подготовки отражено в учебном плане. Тестирование уровня физической подготовленности занимающихся проводится по контрольным тестам в начале и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением результатов занимающимся.

В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены.

Планируемые результаты освоения программы

Занятия, предусмотренные программой, позволяют вызвать интерес к волейболу как виду спорта с учетом возраста, половых и личностных особенностей обучающихся. В дальнейшем они будут способствовать повышению уровня результатов в общефизической подготовке во время выступления на соревнованиях, умению достигать поставленных целей и задач, воспитанию морально-волевых качеств, физической выносливости.

По итогам обучения, обучающиеся должны знать, понимать и уметь:

- историю развития волейбола;
- правила игры;
- владеть основными приёмами техники и тактики игры;
- организовывать и судить соревнования.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1 Объем программы и виды работы

Вид работы	Объем часов
	Всего (час.)
Максимальное количество часов	120
Теоретические занятия	12
Практические занятия	108
Нагрузка в неделю	3

2.2 Тематический план

№ п/п	Темы	Количество часов	
		Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Роль и значение спорта в жизни студенческой молодежи. История и пути развития современного волейбола.	3	-
2.	Техника безопасности на занятиях по волейболу	1	2
3.	Понятие о гигиене, правила личной и общественной гигиены, врачебный контроль, предупреждение травм. Режим дня спортсмена.	3	-
4.	Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки.	1	2
5.	Правила соревнований и методика судейства по волейболу.	3	-
6.	Техника и тактика игры в волейбол.	1	2
7.	Стартовые стойки. Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и защите.	-	3
8.	Техника верхних передач мяча над собой, у стены и через сетку, в парах и в тройках.	-	3
9.	Техника передач мяча в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки).	-	3
10.	Техника передач мяча снизу двумя руками.	-	3
11.	Техника верхней прямой, верхней боковой, нижней прямой и боковой подачи мяча.	-	3
12.	Техника передач мяча снизу одной, двумя руками в парах, в тройках и у стенки.	-	3
13.	Техника приема и передач мяча снизу одной, двумя руками с последующим падением вперед.	-	3
14.	Техника укороченной подачи мяча.	-	3
15.	Техника нижней прямой и боковой подачи мяча.	-	3

16.	Техника верхней прямой и боковой подачи мяча.	-	3
17.	Техника передач мяча в прыжке, приему снизу двумя руками над собой, в парах, в тройках на месте и в движении. Отбивание мяча кулаком выше верхнего края сетки.	-	3
18.	Техника отбивания мяча кулаком выше верхнего края сетки.	-	3
19.	Техника верхней и нижней передачи мячами у стены. Верхняя передача мяча в сторону.	-	3
20.	Передачи мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.	-	3
21.	Техника нападающих ударов и приема мяча с подач.	-	3
22.	Техника прямого нападающего удар с места, в прыжке и приема мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.	-	3
23.	Техника приема мяча сверху, снизу одной, двумя руками с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.	-	3
24.	Техника передачи мяча сверху двумя руками в зоны 4, 2 после приема мяча снизу в зонах 1, 6, 5 и в зону 3.	-	3
25.	Блокирование мяча (подвижное, неподвижное).	-	3
26.	Контрольные нормативы по физической подготовке, технике и технике игры в волейбол.	-	3
27.	Техника двойного блокирования прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.	-	3
28.	Техника нападающего удара из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.	-	3
29.	Техника прямого нападающего удара из разных зон и с переводом вправо, влево.	-	3
30.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4 для атакующего удара.	-	3
31.	Техника нападающего удара по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе.	-	3
32.	Техника блокирования атакующего удара.	-	3
33.	Индивидуальные действия в защите и нападении.	-	3
34.	Совершенствование техники защиты.	-	3
35.	Индивидуальные тактические действия.	-	3
36.	Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар по мячу.	-	3
37.	Техника отвлекающих действий при нападающем ударе.	-	3
38.	Индивидуальные действия в защите: индивидуальное блокирование при характере передач, с которых выполняется нападающий удар: из глубины площадки.	-	3

39.	Индивидуальные действия в защите: прием в защите или страховка на задней линии в зоне при игре «углом назад», нападающие удары из зон 4, 2, 3.	-	3
40.	Командные действия в защите: взаимодействие игроков задней линии и игроков, незанятых в блокировании с блокирующими игроками, при системе игры «углом вперед» и «углом назад».	-	3
ВСЕГО:		12	108

2.3 Содержание программы

Теоретический программный материал

Роль и значение спорта в жизни человека. Цели и задачи спорта, его оздоровительное и воспитательное значение в жизни человека. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Роли и значения спорта в повышении уровня функциональных и физических возможностей организма человека.

История и пути развития современного волейбола. Техника безопасности на занятиях по волейболу. История возникновения и пути развитие современного волейбола среди студентов. Соревнования по волейболу для студентов. Международные студенческие соревнования по волейболу. Характеристика сильнейших команд по волейболу в нашей стране и за рубежом. Соблюдение студентами требований техники безопасности во время проведения занятий по волейболу, при несчастных случаях и экстренных ситуациях.

Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной, врачебный контроль, предупреждение травм. Правила гигиены в спортивном зале. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви. Способы врачебного контроля, проводимые совместно врачом и тренером, для определения воздействия тренировочных нагрузок на организм.

Режим дня спортсмена. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Соблюдение и твердый распорядок дня студентов, необходимый при занятиях волейболом. Спортивная одежда, обувь и экипировка необходимые при занятиях волейболом. Рассмотрение основ спортивной тренировки, протекающей в рамках организованных занятий под руководством педагога.

Правила соревнований и методика судейства по волейболу. Современные правила игры в волейбол: спортивные сооружения по волейболу, состав команды, правильные подачи, смещение, удары, приемы и передачи, замены игроков, повторы, перерывы между партиями. Изучение жестов судьи в волейболе.

Техника и тактика игры в волейбол. Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий. Изучение вариантов различных комбинаций при атакующих действиях команды, а также тактику защиты в волейболе. Подробное изучение техники подачи, атак, блокировки, передач мяча игрокам команды, способы его приема, слаженность работы в команде, и техника владения мячом.

Практический программный материал

Общая и специальная физическая подготовка волейболиста тесно связана с тактической и технической подготовкой, что способствует быстрейшему овладению и прочному закреплению необходимых навыков и приемов игры. Поэтому общая и специальная физическая подготовка непосредственно входит в подготовительную, основную и заключительную часть занятия.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение волейболистов разнообразными двигательными навыками. Основными средствами общей физической подготовки в занятиях с волейболистами преимущественно используются упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, баскетбола, гандбола, подвижные игры.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением студентов технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры. Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц ног), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы).

Техническая подготовка-это процесс обучения волейболиста технике движений и действий, служащих средством ведения игры, а также их совершенствования. Для достижения успеха в быстро меняющихся игровых ситуациях волейболист должен владеть широким кругом технических приемов и способов, эффективно использовать их в игре. В техническую подготовку волейболиста входит: перемещения и стойки; передачи и прием мяча снизу, сверху одной или двумя руками; нападающие удары; подачи мяча; блокирование мяча.

Тактическая подготовка - это сторона спортивной подготовки, направленная на процесс овладения волейболистами специальными упражнениями по тактике, которые выполняются приближенно к игровой обстановке, а также на учебных, контрольных и официальных соревнованиях. Тактику игры в волейбол принято делить на тактику нападения и тактику защиты, а в зависимости от принципа организации действий игроков различают индивидуальные, групповые и командные действия. Средствами тактической подготовки являются: подготовительные упражнения, направленные на преимущественное развитие быстроты реакции и ответных действий, ориентировки, наблюдательности, сообразительности, умения быстро переключаться с одних движений и действий на другие; специальные упражнения по тактике, применяемые в облегченных и усложненных условиях; учебные, контрольные игры и соревнования.

3.МОНИТОРИНГ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

3.1 Формы, способы отслеживания и периодичность проведения мониторинга результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы.

Важной составляющей освоения дополнительной общеразвивающей программы по волейболу является выполнение занимающимися контрольных нормативов, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития, позволяющие анализировать и моделировать характер процесса обучения. Также в процессе всего учебного года проводятся контрольные игры, как более высокая ступень подготовки к соревнованиям. Контрольные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. (Таб.-1)

Таблица 1- График соревнований

Вид контроля	Форма и содержание	Организаторы
--------------	--------------------	--------------

1. Вводный контроль	Организация отбора в спортивную секцию: игровая ориентация, собеседования.	Педагог дополнительного образования – руководитель секции «Волейбол»
2. Текущий контроль	Городские соревнования по волейболу «Демидовский кубок».	Нижнетагильский государственный профессиональный колледж имени Никиты Акинфиевича Демидова Педагог дополнительного образования – руководитель секции «Волейбол»
	Внутриколледжные соревнования по волейболу среди студентов 1-х курсов.	Педагог дополнительного образования – руководитель секции «Волейбол»
	Внутриколледжные соревнования по волейболу среди студентов 2-х – 5-х курсов.	Педагог дополнительного образования – руководитель секции «Волейбол»
3. Итоговый контроль	Спартакиада студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования (дневной формы обучения) г. Нижний Тагил	МКУ Управление по развитию физической культуры, спорта и молодежной политики Администрации города Нижний Тагил. Педагог дополнительного образования – руководитель секции «Волейбол»

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебного года, периодичностью 2 – 3 раза в год. Нормативные требования, приведённые в программе, позволяют по балльной шкале оценить уровень подготовки каждого обучающегося, и разработаны в соответствии с целями и задачами данной программы. Оценке подлежит уровень тактической, технической и физической подготовки. Контрольные упражнения, тесты оцениваются в соответствующих единицах измерения (секундах, метрах, количестве раз).

Также в процессе всего учебного года проводятся контрольные игры, как более высокая ступень подготовки к соревнованиям. Контрольные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Таблица 2 - Контрольные нормативы

№ п/п	Контрольные нормативы	Физическая подготовка		
		3	4	5
1	Бег 30 м (6 x 5 м), сек.	10,3	10,1	9,8
2	Бег 92 м (бег с изменением направления), «ёлочка», сек	26,2	25,9	25,6
3	Прыжок в длину с места, см.	210	220	230

4	Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом обеих рук, см	47	55	65
5	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками сидя, м	7,5	8,0	9,0
Техническая подготовка				
1	Верхняя передача на точность из зоны 3 в зону 4 (из 10 раз)	7	8	9
2	Передача мяча сверху двумя руками стоя у стены	20	25	30
3	Вторая передача на точность стоя спиной из зоны 3 в зону 2 (из 10 раз)	5	6	8
4	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3 (из 10 раз)	4	6	8
5	Нападающие удары пря мой и с переводом из зоны 4 со второй передачи (из 10 раз)	5	7	9
6	Одиночное блокирование прямого удара (из 10 раз)	5	6	7
7	Подача верхняя прямая в пределы площадки (из 10 раз)	7	8	9
Тактическая подготовка				
1	Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спи ной) в соответствии с сигналом (из 10 раз)	4	5	6
2	Нападающий удар или «обман» в зависимости от того, поставлен блок или нет (из 10 раз)	4	5	6
3	Защитные действия (блокирование/ отскок от сетки) при атаке с противоположной стороны (из 10 раз)	3	4	5

3.2 Содержание и методика проведения контрольных нормативов

Физическая подготовка

1. Бег 30 м (6 x 5м). На расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 5 м шесть раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

2. Бег 92 м (бег с изменением направления). На волейбольной площадке расположить 7 набивных мячей (1 кг), мяч № 7 на расстоянии 1 м от лицевой линии. Спортсмен располагается за серединой лицевой линии. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей по одному (№ 1,2,3,4,5,6). Игрок должен каждый раз касаться мяча за лицевой линией (№7). Начинают бег из низкой стойки. Время засекается по секундомеру. Фиксируется время пробегания всей дистанции.

3. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трёх попыток учитывается лучший результат.

4. Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом обеих рук. Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъёма общего центра тяжести при подскоке вверх. Отталкивание и приземление не должны выходить за пределы квадрата 50 x 50 см. Число попыток – 3. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчёта при положении стоя на всей ступне).

5. Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками сидя на полу. Испытуемый сидит на линии, ноги врозь, держа мяч двумя руками перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же бросок вперёд. Три попытки, учитывается лучший результат.

Техническая подготовка

1. Верхняя передача на точность из зоны 3 в зону 4. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Наброс мяча выполняется преподавателем из зоны 6. Каждый обучающийся выполняет 10 попыток: учитывается количество передач, отвечающее требованиям по точности и качеству выполнения передачи (передачи с нарушением правил игры не засчитываются).

2. Передача мяча двумя руками стоя у стены. Обучающийся располагается на расстоянии 2,5 м от стены, на высоте 3 м делается контрольная линия. Обучающийся подбрасывает мяч над собой, верхней передачей посылает мяч в стену, после отскока от стены снова выполняет передачу в стену. При выполнении необходимо соблюдать расстояние до стены и высоту передачи не ниже контрольной линии. Учитывается количество передач, выполненных подряд с двух попыток (учитывается лучшая).

3. Вторая передача на точность стоя спиной из зоны 3 в зону 2. См. п. 1. (вместо зоны 4 – зона 2).

4. Приём мяча после подачи через сетку и первая передача в зону 3. Нацеленная подача выполняется в зону задней линии, где расположился испытуемый. Принимая мяч в своей зоне (специально ограниченной контрольными линиями), обучающийся должен направить её через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 3. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то попытка не засчитывается. Обучающему даётся 10 попыток.

5. Нападающие удары прямой по ходу и с переводом из зоны 4 после второй передачи. Требования в данном виде испытаний сводятся к качественному в техническом отношении выполнению нападающего удара в прыжке после разбега, производимого со второй передачи из зоны 3. Высота передачи не менее 3 м. Обучающийся может выполнять прямые удары как по ходу, так и с переводом. Из 10 попыток учитываются только удары в прыжке после разбега с двух шагов, попавшие в пределы противоположной площадки. Действие необходимо выполнять в соответствии с правилами игры.

6. Одиночное блокирование прямого удара по ходу из зон 4 и 2. Обучающийся располагается в зоне 3. Нападающие удары в прыжке после разбега с противоположной стороны площадки выполняются поочередно с зон 4 и 2 с высоких передач. Из 10 попыток учитываются мячи, отскочившие от рук блокирующего обратно в площадку соперника. При касании сетки блокирующим попытка не засчитывается.

7. Верхняя подача в пределы площадки. Основные требования: при качественном техничном исполнении верхней подачи из-за пределов площадки послать мяч в противоположную часть волейбольной площадки. 10 попыток.

Тактическая подготовка

1. Вторая передача из зоны 3 в зону 4 стоя лицом или 2 стоя спиной в соответствии с сигналом. Сигналом служат положение рук преподавателя(учащегося) за сеткой. Мяч перед передачей посылается из глубины площадки. Сигнал подаётся в тот момент, когда мяч начинает опускаться вниз. Испытуемый должен выполнить вторую передачу в зону, противоположную направлению смещения сигнала (отвести от блока). 10 попыток.

2. Нападающий удар или обманный удар (или скидка) в зависимости от того, поставлен блок или нет. В отсутствие блока необходимо выполнить нападающий удар. При появлении над сеткой блока, выполняется «обман» в прыжке одной рукой. Блок появляется во время отталкивания испытуемого при прыжке. Учитывается количество правильно выполненных заданий и точность полёта мяча. Перекрытый блоком «обман» не учитывается. 10 попыток.

3. Защитные действия (блокирование или отскок от сетки) при атаке с противоположной стороны площадки. Испытуемый располагается у сетки в зоне 2 на расстоянии 1 метр с противоположной стороны площадки учащиеся выполняют атакующие действия в зоне 4. При условии нападающего удара в прыжке, испытуемый выполняет блокирование. Если испытуемый определяет, что будет выполнена скидка или атака без прыжка, то он должен отскочить от сетки для приёма мяча в защите. Из 10 попыток учитываются те, в которых обучающийся принял правильное решение и выполнил действия в соответствии с правилами игры.

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1 Материально – техническое обеспечение

Требования к материально–технической базе для осуществления занятий:

- наличие спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем.

Перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимый для занятий волейболом, представлен в таблице 2.

Таблица 2. Оборудование и спортивный инвентарь

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Сетка волейбольная со стойками	комплект	1
2	Мяч волейбольный	штук	15
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
3	Барьер легкоатлетический	штук	20
4	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3

5	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	штук	10
6	Корзина для мячей	штук	2
7	Мяч теннисный	штук	15
8	Мяч футбольный	штук	2
9	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
10	Скакалка гимнастическая	штук	25
11	Скамейка гимнастическая	штук	4
12	Утяжелитель для ног	штук	25
13	Утяжелитель для рук	штук	25

4.2 Кадровое обеспечение программы

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется преподавателем дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей. Преподаватель осуществляет дополнительное образование обучающихся в соответствии с образовательной программой. В ходе реализации программы возможна консультативная помощь психолога для выявления скрытых способностей студентов.

4.3 Информационное обеспечение программы

Нормативные правовые акты

Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 N 6-ФКЗ, от 30.12.2008 N 7-ФКЗ, от 05.02.2014 N 2-ФКЗ, от 21.07.2014 N 11-ФКЗ);

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 29.07.2017);

Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 29.07.2017);

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, утвержденные Главным государственным санитарным врачом РФ 29 декабря 2012 года № 189;

Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 года N 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования обучающихся»

Литература

Алферов В.М. Программирование недельного тренировочного микроцикла, с акцентом на атакующие действия игрока первого темпа. – Методические рекомендации / В.М. Алферов. – М.: ВФВ, 2012. – Вып. № 11. – 20 с.

Булькина Л.В., Губа В.П. Волейбол. Учебник (С. Спорт). Издательство: Советский Спорт. 2020. – 412 с.

Беляев А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев. - М.: ТВТ Дивизион, 2017. 257 с.

Бабакин В.Н. Физическая подготовка команды высшего уровня в спортивном сезоне с подробным указанием физических способностей: максимальная сила, прыжковая способность, скорость перемещения. - методическое пособие. / В.Н. Бабакин. - М.: ВФВ, 2012 -Вып. № 12. - 32 с.

Беляев А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина. – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 176 с.

Владимир Стецко, Илья Трисвятский. Волейбольный гид. Выпуск №10 Ежегодный справочник 2014-2015, 2014. —346 с.

Волейбол. Методические издания №1-18. Техника игры. Скоростно-силовая подготовка юных волейболистов. – Москва: Тренерская комиссия ВФВ, 2014.

Журин А.В. Волейбол. Техника игры. СПО. Издательство: Лань. 2021. – 56 с.

Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр. Учебник для вузов физической культуры / Ю.Д. Железняк. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 412 с.

Иорданская Ф.А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов – резерва спорта высших достижений (этапы углубленной подготовки и спортивного совершенствования): монография / Ф.А. Иорданская. – М.: Советский спорт, 2011. – 142 с.

Клещев Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям / Ю.Н. Клещев. - М.: ТВТ Дивизион, 2018. - 326 с.

Методическое пособие №18. Возрастные особенности физического развития и физической подготовки юных волейболистов. В.В. КОСТИУКОВ, В.В. НИРКА, Е.В. ФОМИН. МОСКВА: ВФВ., 2014. — 63 с.

Методический сборник №17. Процесс спортивной подготовки игроков. Фомин Е.В. Силаева Л.В., Булыкина Л.В., Белова Н.Ю. Москва - 2014. - 134с.

Железняк Ю.Д., Костюков В.В., Чачин А.В. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта "волейбол" (спортивной дисциплины "Волейбол" и "Пляжный волейбол"). Федеральный центр подготовки спортивного резерва, 2016. – 223 с.

Рыщарева В.В. Волейбол: теория и практика. Учебник. Спорт: 2016. – 456 с.

Романенко В.О. Средства и методы обучения и совершенствования техники и тактики вторых передач (подготовка связующего игрока): Методическое пособие / В.О. Романенко, Е.В. Фомин. – Москва: ВФВ, 2012–Вып.9–28с.

Суханов Л.В. Прыгучесть и прыжковая подготовка волейболистов: Методическое пособие / А.В. Суханов, Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. – Москва: ВФВ, 2012. – Вып. 10. – 24 с.

Фомин Е.В., Булыкина Л.В., Силаева Л.В. Физическое развитие и физическая подготовка юных волейболистов. Спорт, 2018. – 192 с.

Фомин Е.В. Годичный план спортивной подготовки волейболистов. (Методическое пособие) М: ВФВ, 2017 — Выпуск №21, 76 с.

Фомин Е.В. Техничко-тактическая подготовка волейболистов. Методическое пособие/ Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина, А.В. Суханов. – М.: ВФВ, 2013. – Вып.13. – 56 с.

Шляпников С.К. Комплексная тренировка связующего игрока. – Методическое пособие / С.К. Шляпников, А.А. Кривошеин. – М.: ВФВ, 2011. – Вып. №5. – 30 с.

Юрьев Ю.Н., Добейко Н.И., Щеголев В.В. Методика использования подвижных игр в спортивной тренировке (на примере волейбола). Учебно-методическое пособие. Издательство: Московская государственная академия физической культуры. 2015. – 47 с.