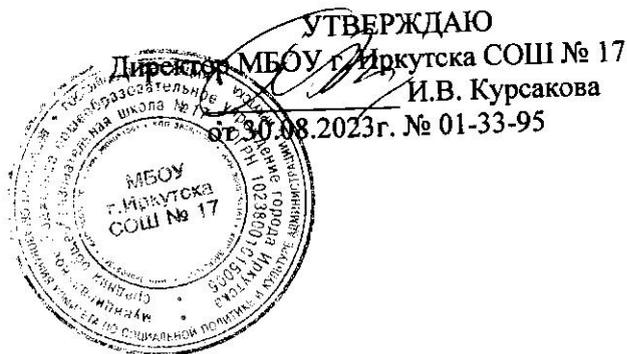


**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение города
Иркутска средняя общеобразовательная школа № 17
(МБОУ г. Иркутска СОШ № 17)**

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
МБОУ г. Иркутска СОШ № 17
от 29 августа 2024 г. № 1



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ПО ВОЛЕЙБОЛУ**

Возраст обучающихся: от 7 до 17 лет
Срок реализации: 8 лет
Разработчики: тренеры-преподаватели
Уразова Н. А., Андрианова В. Г.

г. Иркутск 2024

Содержание:

1.	Пояснительная записка...	3
2.	Объём, содержание Программы	6
3.	Учебный план	6
4.	Методические рекомендации	8
4.1.	Теоретическая подготовка...	8
4.2.	Общая физическая подготовка...	12
4.3.	Специальная физическая подготовка...	14
4.4.	Технико-тактическая подготовка...	15
5.	Требования техники безопасности в процессе реализации Программы...	18
6.	Система контроля, зачётные требования	20
7.	Ожидаемые результаты...	21
8.	Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы..	26
8.1	Материально-технические условия реализации Программы.....	26
8.2	Кадровые условия реализации Программы.....	27
9.	Литература.....	29

1. Пояснительная записка

Данная общеразвивающая Программа физкультурно-спортивной направленности разработана для обучения командному игровому виду спорта «Волейбол» (далее по тексту – Программа) по уровню освоения программа углублённая, предполагает развитие и совершенствование у обучающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, разработана в соответствии с:

– Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

– Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);

– Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 № 3894-р (ред. от 29.09.2022));

– Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (рзд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

– Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утв. на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018, протокол №3);

– Приказ Минздравсоцразвития России от 26 августа 2010 года № 761н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования»;

– Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

– Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 года N 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной

деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».

Волейбол (англ. volleyball от volley — «ударять мяч слёта» (также переводят как «летающий», «парящий») и ball — «мяч») — вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), либо игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке).

Волейбол — неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов.

Все особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития обучающихся;
- формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку одаренных обучающихся к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организация досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Актуальность разработки данной Программы связана с активным развитием и необходимостью создания стройной системы подготовки спортсменов в соответствии с действующим законодательством.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (см. табл. 1):

таблица 1

№ п/п	Год обучения	Направленность	Срок освоения
1	1, 2, 3	Занятия физическими упражнениями для создания предпосылок для последующей спортивной специализации.	от 1 до 3 лет
2	4, 5, 6, 7, 8	Базовая подготовка и определение избранного вида спорта для дальнейшей специализации и углубленной тренировки в избранном виде спорта	до 5 лет

Срок обучения по Программе 8 лет. Форма обучения – очная.

Образовательная деятельность и тренировочный процесс организуются в соответствии с системой многолетней подготовки спортсменов. Условия комплектования, продолжительность обучения, объем тренировочной нагрузки на всех годах представлены в таблице 2:

таблица 2

год обучения	направленность	Кол-во часов в неделю	Минимальная и максимальная наполняемость групп	Минимальный возраст для зачисления
1 год обучения	Общая физическая подготовка	6	15-20	7-10 лет
2 год обучения	Расширение двигательных возможностей	8	15-20	8-11 лет
3 год обучения		8	15-20	9-12 лет
4 год обучения	Базовая подготовка для избранного вида спорта	10	15-20	10-12- лет
5 год обучения	Начальная специализация	12	15-20	11-13 лет
6 год обучения	Углубленная специализация	12	12-20	12-14 лет
7 год обучения		12	12-20	14-17 год
8 год обучения		14	12-20	15-17 год

Для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, расписание занятий в учебных группах составляется тренером-преподавателем, с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся их возрастных особенностей и утверждается директором МБОУ г. Иркутска СОШ № 17.

Начало занятий в 8.00 часов утраи заканчиваются занятия в 21.00 час.

Продолжительность одного занятия в группах 1 года обучения не должна превышать двух академических часов (один час = 45 минутам). Начиная со 2 года обучения, в учебные дни - не более 3-х академических часов в день, и только в выходные и каникулярные дни - не более 4 академических часов в день.

Учебный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает обучение по следующим предметным

областям:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- специальная физическая подготовка.

Порядок зачисления и перевода

На обучения по общеразвивающим программам зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний дети и молодёжь, обучающиеся в общеобразовательных учреждениях в возрасте от 7 лет до 17 лет, по заявлению родителей (законных представителей).

Набор (индивидуальный отбор) обучающихся осуществляется ежегодно: а) в группы 1 года обучения - не позднее 31 октября текущего года;

б) полное комплектование групп 1 года обучения осуществляется не позднее 01 марта текущего года;

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения, в том числе и досрочно, осуществляется на основании решений Педагогического совета.

Обучающиеся, освоившие минимальные требования начального обучения общеразвивающей программы, переводятся на следующий год обучения.

Перевод обучающихся осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации (контрольных нормативов) и с учетом результатов выступления на спортивных соревнованиях по избранному виду спорта. Обучающиеся, не прошедшие промежуточную аттестацию, на следующий этап обучения не переводятся. Решением Педагогического совета эти обучающиеся могут продолжить обучение в группе этого же года обучения повторно.

Зачисление в структурное подразделение МБОУ г. Иркутска СОШ № 17 и перевод в группы на всех годах обучения осуществляется только при наличии медицинского допуска к занятиям спортом.

Порядок комплектования групп:

Группы комплектуются в соответствии с программными требованиями, которые включают в себя:

- выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП,
- уровень спортивной подготовки (спортивный разряд),
- участие в соревнованиях.

При комплектовании групп 4-8 годов обучения допускается объединение спортсменов имеющих различный стаж занятий при условии, что разница в уровне спортивной подготовленности не превышает 2-х спортивных разрядов.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на соревнованиях в пару, группу или

команду;

- медицинский контроль;
- проведение соревнований и участие в них, учебно-тренировочные сборы;
- инструкторская и судейская практика обучающихся;
- открытые педагогические мероприятия.

Контроль за состоянием здоровья обучающихся ведётся в городском врачебно-физкультурном диспансере. По окончании обследования даётся оценка физического развития, состояния здоровья обучающихся.

Цели Программы:

- сохранение и укрепление здоровья обучающихся, привитиенавыков здорового образа жизни посредством игры в волейбол;
- воспитание моральных и волевых качеств обучающихся, содействие развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Достижению данных целей способствует решение следующих **задач:**

образовательные:

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- выявлять и поддерживать обучающихся, проявивших выдающиеся способности в спорте;
- формировать и развивать творческие и спортивные способности обучающихся.

развивающие:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развивать двигательные способности обучающихся;
- создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.

воспитательные:

- прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности за себя;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

2. Объём, содержание Программы

Данная программа направлена на приобретение обучающимися теоретических сведений о волейболе, овладение приемами техники и тактики игры.

При составлении годового плана-графика, соотношение средств

физической, специальной и технико-тактической подготовки изменяется в зависимости от года обучения, и поставленных тренером-преподавателем задач.

С увеличением общего годового объема часов по годам обучения изменяется и соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую подготовку.

При составлении учебного плана соблюдена преемственность между годами обучения и тренировочными группами. Уровень учебной недельной нагрузки на обучающегося не превышает предельно допустимого.

3. Учебный план

Учебный год начинается с 1 сентября. Для обеспечения непрерывности спортивной подготовки в учебном плане отражаются основные задачи и направленность работы по этапам многолетней подготовки юных волейболистов. Годовой учебный план рассчитан на 42 недели.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами.

Учебный план определяет последовательность освоения содержания Программы по годам обучения, объем часов по каждой предметной области (максимальную нагрузку обучающихся).

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

таблица 3

Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам

Год обучения	Объемы средств подготовки в %					
	ТП	ОФП	СФП	ТТП	Медицинский контроль	Контрольные испытания
Группы 1,2,3 годов обучения	5	45-50	15-20	10-20	1-3	5
Группы 4,5 годов обучения	5	25-30	30-35	25-30	1-3	5
Группы 6,7,8 годов обучения	5	10-15	15-25	35-45	1-3	5

В группах первого года подготовки основное внимание уделяется общефизической подготовке. На втором и третьем годах обучения большую часть времени отводится технической и физической подготовке.

В группах четвертого, пятого годов обучения предусматривается снижение общефизической подготовки и увеличение времени на техническую подготовку. На шестом, седьмом и восьмом годах обучения в учебно-тренировочных группах увеличивается время на специальную физическую подготовку. Повышается объем соревновательных нагрузок.

Количество тренировочных дней, учебных часов (академический час - 45 мин.) рассчитывается в зависимости от спортивной квалификации

обучающихся и года подготовки, Учебный план-график для каждой группы прилагается ежегодно к Программе.

Учебный план-график должен предусматривать динамику роста спортивных результатов при переходе на следующий год обучения, и основываться на следующих показателях: возраст обучающихся, год занятий в школе; спортивный разряд, количество занятий и учебных часов в неделю, а также организационные формы занятий; распределение времени на основные разделы программы по годам обучения и в соответствии с годами многолетней подготовки.

Учебный план-график реализует целый комплекс мероприятий, связанных с физкультурно-оздоровительной и воспитательной работой среди детей и подростков, направленный на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие.

таблица 4

Объем учебно-тренировочной работы с учётом 42 календарные недели

Года обучения (ак. часы)	1г.	2г.	3г.	4г.	5г.	6г.	7г.	8г.
Объем учебно-тренировочной работы в неделю	6	8	8	10	12	12	12	14
Продолжительность учебно-тренировочного занятия	2	2-3	2-3	2-3	2-4	2-4	2-4	3-4
Объем учебно-тренировочной работы в год	252	336	336	420	504	504	504	588

таблица 5

Примерное тематическое планирование

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов для каждой группы							
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	7 год	8 год
		I.	Теоретические занятия	12	16	16	21	25	25
II	Практические занятия	240	320	320	399	479	479	479	530
1.	Общая физическая подготовка	126	160	151	108	126	75	60	58
2.	Специальная физическая подготовка	49	64	67	130	151	108	110	110

3.	Изучение и совершенствование техники и тактики, подготовка к соревнованиям	45	60	60	106	126	176	176	205
4.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	4	6	10	10	15
5.	Участие в соревнованиях	-	10	16	22	30	50	63	69
6.	Контрольные мероприятия	12	16	16	21	25	25	25	29
7.	Медицинский контроль	8	10	10	8	9	25	25	29
8.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	6	10	10	15
	Всего часов:	6/252	8/336	8/336	10/420	12/504	12/504	12/504	14/588

4. Методические рекомендации

4.1. Теоретическая подготовка

1. Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства.

2. Теоретическая подготовка, осуществляемая на каждом году обучения, имеет свои формы и методы.

3. Теоретические занятия могут, проводятся в форме лекций, отдельных занятий, разбора методических пособий, кино и видеоматериалов, публикаций в прессе, а также бесед непосредственно на тренировочных занятиях.

4. Теоретическая подготовка органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Каждый обучающийся должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою школу, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

5. Теоретический материал преподносится в доступной для данной возрастной группы форме.

6. На этапе первого года обучения необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении, техникой безопасности. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить обучающимся гордость за выбранный вид спорта и желание добиться

высоких спортивных результатов.

7. В группах 4-8 годов обучения теоретический материал может, распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом занятий.

Примерные темы для теоретической подготовки:

История развития избранного вида спорта в городе, Иркутской области, России, мире.

- Характеристика вида спорта волейбол, место и значение в системе физического воспитания.
- Исторический обзор истории возникновения вида спорта.
- История развития избранного вида спорта;
- Развитие вида спорта в России;
- Особенности развития вида спорта в городе, регионе.

Место и роль физической культуры и спорта в современном мире.

- Понятия «физическая культура», «спорт», «физическая подготовка», «физическая подготовленность», «физическая готовность», «физическое совершенство», «физкультурное движение», «физическое развитие», «интегральная подготовка», «принципы спортивной тренировки».
- Физическая культура, как составная часть общей культуры.
- Значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.
- Роль физической культуры в воспитании молодежи. Спортивная деятельность как фактор социализации детей и молодежи.
- Знакомство с нормативными требованиями нового комплекса ГТО по 1,2,3,4,5 ступеням в рамках гражданско-патриотического воспитания и подготовки волейболистов к выполнению конституционного долга по защите Отечества.

Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса в избранном виде спорта

- Понятие о процессе спортивной подготовки.
- Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления.
- Формы организации спортивной тренировки.
- Характерные особенности периодов спортивной тренировки.
- Единство общей и специальной подготовки.
- Понятие о тренировочной нагрузке.
- Основные средства спортивной тренировки.
- Методы спортивной тренировки.
- Значение тренировочных и контрольных игр.
- Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке.
- Использование технических и тренажёрных устройств.
- Общая характеристика спортивной тренировки юных

спортсменов.

- Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение соревновательных и тренировочных нагрузок, значение общей физической подготовки.

- Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.
- Крупнейшие соревнования по избранному виду спорта.
- Известные спортсмены – представители вида спорта.
- Участие представителей избранного вида спорта в олимпийских играх, Международных дружеских играх молодежи и первенствах мира.

- Массовое развитие избранного вида спорта и повышение технического мастерства юных спортсменов.
- Задачи отделения избранного вида спорта школы в его массовом развитии и повышение мастерства.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта

- Правила избранного вида спорта;
- Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по волейболу;
- Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранного вида спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по волейболу);
- Федеральные стандарты спортивной подготовки по волейболу;

Строение и функции организма:

- Необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие.
- Основные сведения о кровообращении, значение крови, сердце и сосудах.
- Дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма.
- Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).
- Органы пищеварения. Обмен веществ.
- Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма человека.
- Понятие «физическая способность».
- Понятие «силовая способность».
- Понятие «скоростно-силовая способность».
- Понятие «гибкость, ловкость, выносливость».
- Совершенствование функций мышечной системы, дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений на центральную нервную систему, на обмен веществ.
- Спортивная тренировка, как процесс совершенствования

функций организма.

- Анатомо-физиологическая характеристика избранного вида спорта.

Режим дня, закаливание организма, значение здорового образа жизни

- Понятие о гигиене.
- Личная гигиена: уход за ногами, кожей, волосами и ногтями; гигиена полости рта.
- Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи.
- Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Правильный режим дня для спортсмена.
- Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня), водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ).
- Гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещений.
- Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня юного спортсмена.
- Режим дня во время соревнований.
- Профилактика вредных привычек.
- Закаливание организма.
- Понятие о заразных заболеваниях (распространение). Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний).
- Временные ограничения и противопоказания к занятиям избранным видом спорта.
- Вред курения и употребление спиртных напитков.
- Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

Основы спортивного питания

- Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья.
- Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.

Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

- Спортивное оборудование.
- Правила подготовки оборудования и спортивной экипировки к тренировке, соревнованиям.
- Гигиенические требования к одежде обучающихся.
- Особенности подбора обуви. Специальное оборудование для занятий волейболом.

Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта

- Требования техники безопасности при занятиях избранным

видом спорта.

- Инструктаж по технике безопасности тренировочного процесса.

- Значение и содержание врачебного контроля для спортсмена при занятиях спортом.

- Понятие о «спортивной форме», утомление и переутомление.

- Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма.

Причины травм и их профилактика.

- Страховка и самостраховка.

- Первая помощь (до врачебная) при травмах.

- Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, искусственное дыхание. Переноска и перевозка пострадавшего.

- Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий.

- Кровотечение и их виды.

- Вывихи. Повреждение костей: ушибы, переломы (закрытые и открытые).

- Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание.

- Действие высокой температуры: ожог, солнечный удар, тепловой удар.

4.2.Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на разностороннее гармоничное развитие волейболиста, повышение уровня всех главных физических качеств, укрепления систем организма и органов, повышение функциональных возможностей и улучшение здоровья спортсмена.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств, в которых нуждается каждый волейболист.

Физическая подготовка волейболиста тесно связана с тактической, технической и психологической подготовкой. Она способствует быстрейшему овладению и прочному закреплению тактических навыков и технических приемов.

Современный волейбол предъявляет к физическому развитию волейболиста очень высокие требования. Каждый волейболист обязан участвовать как в нападении, так и в защите, что предъявляет огромные требования к его скоростно-силовой подготовке, а многократное вариативное выполнение технических приемов и продолжительность игры требуют особой выносливости.

Перед общей физической подготовкой волейболистов стоят следующие задачи:

- Разностороннее физическое развитие спортсменов.
- Развитие физических качеств (силы, выносливости, скорости,

гибкости и ловкости).

- Увеличение функциональных возможностей.
- Укрепления здоровья.
- Увеличение спортивной работоспособности.
- Стимулирование процессов восстановления.
- Расширение объема двигательных навыков.

Общая физическая подготовка волейболиста должна быть направлена на высокое развитие всех основных физических качеств. Но не нужно ставить знака равенства между равномерным развитием всех физических качеств спортсмена и его разносторонним физическим развитием.

Разностороннее физическое развитие должно заключаться в пропорциональности развитию всех физических качеств, которые необходимы при игре в волейбол. Большая часть упражнений, используемых с целью повышения общей физической подготовки, оказывают разностороннее воздействие на организм спортсмена, но в тот же момент каждое из них в большей степени направлено на развитие того или иного качества. Так, к примеру, упражнения с большими отягощениями в большей степени направлены на развитие силы волейболиста. Длительный бег по пересеченной местности – на развитие выносливости. Ускорения на коротких отрезках – на развитие скорости, а акробатические упражнения направлены на развитие ловкости волейболиста. Занятия этими упражнениями преимущественно оказывают воздействие на какого-то одного качества, и в меньшей степени способствуют развитию других физических качеств. В зависимости от преимущественной направленности физические упражнения для волейболистов предназначаются для развития силы, выносливости, скорости, гибкости и ловкости.

В волейболе все перечисленные физические качества тесно взаимосвязаны. Употребление целенаправленных упражнений даст возможность ликвидировать имеющиеся недостатки, имеющиеся в физическом развитии обучающихся.

В спортивной тренировке для развития физических качеств используются методы: «с ускорением», «до отказа», интервальный, максимальных усилий, равномерный, соревновательный и игровой.

Занимаясь другими видами спорта для повышения общей физической подготовки необходимо обращать внимание на правильное овладение техникой отдельных движений данных видов спорта, поскольку это будет способствовать более эффективному развитию физических качеств, необходимых волейболисту.

4.3. Специальная физическая подготовка

Занятия специальной физической подготовкой волейболистов способствуют развитию специальных качеств спортсмена, быстрейшему и лучшему освоению и овладению отдельными техническими приемами, быстрому достижению спортивной формы. Средствами специальной

физической подготовки в большей степени можно развивать какое-то определенное качество, необходимое волейболисту. К примеру: силу отдельных мышечных групп, быстроту движений, прыгучесть, скорость двигательной реакции, подвижность в суставах в необходимых направлениях и с необходимой амплитудой и др. Благодаря специальным упражнениям, направленным на преимущественное развитие определенных качеств, можно параллельно совершенствовать выполнение отдельных технических приемов волейбола.

Для этого чаще всего используются специальные упражнения, сходные по структуре и характеру выполнения с тем или иным техническим приемом или его отдельными элементами. Наиболее эффективны специальные физические упражнения, направленные в большей степени на овладение отдельными техническими приемами. Использование данных упражнений вместе с совершенствованием и изучением технических приемов попутно способствует развитию специальных физических качеств.

В специальную физическую подготовку волейболистов входит изучение развития:

- специальной силы;
- специальной выносливости;
- специальной скорости;
- специальной гибкости;
- специальной ловкости;

Развитие силы волейболистов. Выполнение большинства технических элементов в волейболе сложно себе представить без проявления специальной силы. Так, к примеру, выполнение верхней передачи мяча требует определенного уровня развития силы мышц кистей, выполнение подачи – развития силы мышц кисти, мышц туловища и верхнего плечевого пояса, а выполнение такого сложного технического приема, как нападающий удар, требует от волейболиста комплексного развития силы мышц верхнего плечевого пояса, кисти, мышц ног и туловища. Сила ног у волейболиста проявляется в прыжках.

К развитию прыгучести волейболистов предъявляются очень большие требования. Прыгучесть – это комплексное проявление силы мышц ног и способности мышц к мгновенному сокращению. Помимо данных качеств, требуется большая согласованность всех движений. Именно поэтому развитию прыгучести волейболиста необходимо уделять особое внимание.

Для развития специальной силы различных групп мышц служат упражнения преодолевающего и уступающего характера. Упражнения преодолевающего характера позволят создать меньшее силовое напряжение, чем упражнения уступающего характера.

Примером уступающих упражнений на силу могут служить приседания со штангой на печках, при выполнении которого гриф штанги движется вниз до заданного упора. Вес штанги может быть значительно выше того, который спортсмен может поднять, совершая преодолевающие упражнения на силу. Кроме этого примером уступающих упражнений являются различные

прыжки в глубину. Величина уступающих мышечных напряжений при их выполнении может регулироваться в первом случае глубиной прыжка, использованием отягощений и углом приземления, а во втором – изменением веса штанги. Чем больше вес отягощения, угол приземления и глубина прыжка, тем больше уступающее мышечное напряжение.

Примером преодолевающих упражнений на силу является выпрыгивание с отягощением из приседа либо полуприседа, напрыгивание на предметы, расположенные на различной высоте. Вес отягощений при выполнении преодолевающих упражнений для развития силы волейболистов значительно меньше веса отягощения, применяемого при выполнении упражнений уступающего характера.

Существуют упражнения, которые сочетают в себе работу как преодолевающего, так и уступающего характера. Примерами данных упражнений могут служить: медленное приседание со штангой оптимального веса на плечах с последующим медленным или быстрым распрямлением ног или выпрыгиванием. Различные упражнения, включающие в себя сопротивление партнера. Прыжок в глубину с дальнейшим напрыгиванием на какое-либо возвышение. Различные упражнения, включающие сопротивление партнера.

4.4. Техничко-тактическая подготовка

Технику волейбола следует рассматривать как систему двигательных действий, направленную на решение конкретных задач в игре с учетом конкретных игровых ситуаций.

Учитывая специфику волейбола, овладение совершенной техникой имеет решающее значение в достижении спортивного мастерства в этом виде спорта.

Технику составляют приемы и способы (варианты приемов), необходимые для ведения игры.

Разнообразие двигательных действий, которыми владеет волейболист, характеризует его техническую подготовленность. Рациональность технических действий — это характеристика способа выполнения приема игры, при котором возможно достижение наибольшей его эффективности.

Каждый прием игры представляет собой систему движений, тесно взаимосвязанных между собой. В каждом приеме игры выделяют три фазы: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная фаза включает в себя начальное (исходное) положение, основной задачей которого является готовность к действию. В подготовительной фазе действие направлено на создание наилучших условий для решения смысловой задачи.

В основной фазе действие направлено на взаимодействие с мячом — отбивание посредством оптимального распределения жесткости биомеханического аппарата игрока. Оптимальная жесткость его обеспечивает, с одной стороны, эффективность, с другой — вариативность

движений.

В заключительной фазе завершается выполнение технического приема. Классификация техники игры в соответствии с распределением приемов по условно-целевому признаку включает передвижения, исходные положения, передачи мяча, прием подачи, прием-передачи, подачи, атакующие удары и блокирование.

К техническим элементам волейбола относятся:

- перемещения и стойки;
- подачи (планирующая, в прыжке);
- приём мяча (прием мяча снизу двумя руками, нижняя передача, приёмподачи, приём от нападения, прием в падении и т.д.)
- верхняя передача (сброс, пас в прыжке, пас с низкой доводки и т.д.);
- нападающий удар (боковой с переводом, с короткого паса и т.д.);
- блокирование (одиночное, двойное и т.д.);

Кроме того, для тренировки указанных выше элементов существуют специальные технические приспособления, которые призваны совершать волейбольные навыки – волейбольный мяч для тренировки связующего игрока, приспособление для тренировки нападающего удара, подачи, нижней передачи, для тренировки вертикального прыжка и т.д.

Тактика волейбола – это умения и разумная организация всех действий игроков с целью выйти победителем в игре. Все действия игроков в волейболе делятся на две категории: защитные и нападающие действия. В соответствии с этим и тактика игры складывается из тактики нападения и

тактики защиты. Различают индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Тактика защиты и тактика нападения резко различаются на крайних полюсах: организация действий при приеме мяча от противника и завершающий нападающий удар с предшествующей ему второй передачей. Однако, принимая мяч от противника, игрок стремится направить его к сетке так, чтобы его партнеры наилучшим образом могли организовать нападающие действия. Здесь защитные действия одновременно выступают и как нападающие.

Тактика волейбола тесно связана с техникой. Никакой замысел в игре не может быть выполнен без совершенного владения техническими приемами игры, необходимыми для выполнения этого замысла.

С учетом своих возможностей каждая избирает систему игры в нападении и защите, которая предусматривает рациональную организацию действий игроков в нападении и защите.

Тактические действия в нападении осуществляются посредством подач, передач и собственно нападающих ударов.

- **Тактика подачи** имеет основную задачу – ввести мяч в игру, предельно затрудняя его приём и организацию последующих действий противников.

- **Тактика передач.** Основной задачей при выполнении передач для

нападения является создание наиболее благоприятных условий для выполнения завершающего удара.

Слабо подготовленному игроку для выполнения нападающего удара требуются хорошие условия: вертикальная передача, достаточная высота мяча и на определённом месте, возможность разбега для прыжка, тактика передач в таких случаях состоит в том, чтобы создать эти наиболее удобные условия для нападающего удара.

Более сложным является выведение игрока для выполнения нападающего удара в такое место, в котором противник может оказать наименьшее сопротивление. С этой целью передача производится игроком, который для выполнения этой функции вынужден меняться с тем, чтобы занять ключевую позицию, позволяющую разнообразить простые передачи. Поэтому в тактике передач применяются: простые передачи, передачи со сменой мест, передачи для нападающего удара с первой передачи и передачи в прыжке.

Обманы в волейболе чаще всего применяются в сочетании с подготовкой к нападающему удару или передачей для него. Тактика этих действий при нападающих ударах состоит на использовании такой подвижности или невнимательности отдельных игроков команды противника. При неправильной расстановке игроков на площадке, особенно с увеличением числа блокирующих появляются места, свободные от игроков. Наличие таких свободных мест и используется при так называемом обмане. Обман

выполняется на те места, которые оказались свободными или места, откуда игрок переместился с целью закрытия свободного места.

- **Тактика защиты** состоит из чёткого взаимодействия игроков передней линии между собой (блокирование и страховка), игроков задней линии между собой и, наконец, взаимодействие игроков задней линии и игроков передней линии между собой.

Блокирование. Первым действием, которым команда начинает защищаться от нападающего удара противника, является блокирование. Блокирование может быть одиночным или групповым (двойным, тройным).

Приём мяча с подачи и от нападающего удара. Наилучшая техника для защитных действий на задней линии – нужная передача мяча с возможным смягчением удара. С этой целью необходимо правильно определить направление полета мяча и место его приземления. Здесь прежде всего надо оценить обстановку: в каком положении находится мяч, ударяющий игрок по отношению к мячу и к сетке, каким в соответствии с этим будет наиболее вероятное направление мяча от нападающего удара, какова будет крутизна траектории его полета.

От расстояния между мячом и сеткой зависит угол полета мяча после удара (без блока). Поэтому при близкой к сетке передаче мяча для нападающего удара следует перемещаться вперед с тем, чтобы попасть в нужное для приема мяча место.

Страховка. Надобность в страховке действий игрока может появиться

во многих случаях: при плохой подвижности отдельных игроков, несовершенном владении передачей и др. их подстраховывают товарищи по команде. Постоянная необходимость в страховке возникает при нападающем ударе и блоке. Находясь в прыжке, ни нападающий, выполняющий удар, ни блокирующий игрок не могут передвинуться, реагируя на противодействие и действие противника. В связи с этим необходимо этих игроков страховать.

Тактический успех страховки, как и других защитных действий, зависит от предвидения действий игроков команды противника.

Тактика волейбола является одним из самых важных компонентов по пути к достижению успеха.

В систему многолетней подготовки спортсменов органически входят спортивные соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но и эффективным средством специальной подготовки. В настоящее время в спорте трудно добиться успехов только за счет тренировочного процесса, наращивания объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые

«соревновательные» качества, волю к победе, повышал надежность игровых навыков и тактическое мастерство. Соревнования имеют определенную специфику, поэтому воспитать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования.

5. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

1. Общие требования к занятиям

К тренировочным занятиям по волейболу допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2. Опасность возникновения травм:

- при падении на твердом покрытии;
- при нахождении в зоне удара;
- при блокировке мяча;
- при наличии посторонних предметов на площадке и вблизи;

3. У тренера-преподавателя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

4. Обучающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

5. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.

2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке.

3. Провести физическую разминку всех групп мышц

4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в волейбол.
5. Коротко остричь ногти.

Требования безопасности во время занятий

1. Во время занятий вблизи игровых столов не должно быть посторонних лиц.
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы само страховки.
4. Соблюдать игровую дисциплину, особенно во время обучающих тренировок.
5. Не вести игру влажными руками.
6. При температуре воздуха +10 *одевать спортивный костюм.
7. Пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.)

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру – преподавателю.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру
- преподавателю.
3. Все обучающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить тренеру – преподавателю.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Под руководством преподавателя убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку.
2. Тщательно проветрить спортивное помещение.

3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ

6. Система контроля и зачётные требования

Главным критерием является возраст и подготовленность обучающихся, зачисляемых в ту или иную группу подготовки.

Для определения подготовленности спортсмена и его функционального состояния для занятий физической культурой и спортом используется врачебно-педагогический контроль. Его основная цель – всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность обучающихся.

Контролем подготовки спортсмена по общей и специальной физической подготовке является результат сданных нормативов. Обучающийся либо переводятся на следующий этап подготовки, либо остается повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа. Окончательное решение о переводе обучающегося принимает педагогический совет.

Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП, общие требования конкурсного отбора, нормативные требования для перевода обучающихся на очередные этапы подготовки (для мальчиков и девочек) прилагаются к данной Программе по волейболу

таблица 6

Примерные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на 1-3 годы обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчик и	девочки и	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»						
1.1	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не более	
			110	105	130	120
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»						
2.1	Челночный бег 5х6 м	с	не более		не более	
			12,0	12,5	11,5	12,0

2.2	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее		не менее	
			8	6	10	8
2.3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее		не менее	
			36	30	40	35

таблица 7

Примерные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на 4-8 годы обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			11,5	12,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			10	8
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	35

Следующим основанием для перевода, обучающегося на этап реализации Программы, являются результаты промежуточной аттестации его с учетом результатов выступления на официальных соревнованиях, соответственно и выполнение нормативных требований по выполнению спортивных разрядов.

По окончании обучения обучающиеся (выпускники) сдают тесты по теоретической подготовке, по результатам сдачи им выдается документ об окончании обучения по общеразвивающей Программе.

7. Ожидаемые результаты

Теория и методика физической культуры и спорта

Знать:

- историю развития избранного вида спорта;

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- режим дня, способы закаливания организма, основы здорового образа жизни;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.
- основы спортивного питания;
- требования, предъявляемые к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- основы гигиены;
- способы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние;

Уметь:

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

1. Общая и специальная и физическая подготовка

Знать:

- Правила самостоятельного освоения физических упражнений.
- Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий. Правила и приемы организующих команд.

Уметь:

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- повышать уровень своей физической подготовленности;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств.

Владеть:

- Средствами и методами развития основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях, гармоничное сочетание применительно к специфике

занятий избранным видом спорта;

- Средствами и методами укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

2. Техничко-тактическая подготовка

- приобрести соревновательный опыт путем участия в спортивных соревнованиях;

- освоить необходимый уровень специальных физических (двигательных) и психофизиологических качеств;

- освоить соответствующие возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочные и соревновательные нагрузки;

- повысить уровень специальной физической и функциональной

подготовленности;

- выполнить требования, нормы и условия для присвоения спортивных разрядов по избранному виду спорта.

Владеть:

- основами техники и тактики в избранном виде спорта;

Уметь:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; анализировать и объективно оценивать результаты собственной деятельности, находить возможности и способы их улучшения;

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;

- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- повышать уровень функциональной подготовленности;

- адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;

- сохранять собственную физическую форму.

- преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;

- концентрировать внимание в ходе соревнований

Владеть:

- знаниями и навыками в области технико-тактической и психологической подготовки;

- основами технических и тактических действий;

- необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия противника;
 - различными алгоритмами технико-тактических действий;
- Приобрести навык:**
- анализа спортивного мастерства соперников.

8. Условия реализации дополнительной общеразвивающей Программы

8.1 Материально-технические условия реализации Программы

Материально-техническое оснащение: Для реализации программы необходимы следующие материально – технические средства: спортивный зал, различные мячи (баскетбольные, волейбольные, набивные, теннисные), волейбольная сетка, стойки, скакалки и т.д.)

Таблица 8

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для
реализации Программы**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины «волейбол»			
1.	Барьер легкоатлетический	штук	10
2.	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	комплект	3
3.	Доска тактическая	штук	1
4.	Корзина для мячей	штук	2
5.	Маты гимнастические	штук	4
6.	Мяч волейбольный	штук	20
7.	Мяч набивной (медицинбол) (весом от 1 до 3 кг)	штук	14
8.	Мяч теннисный	штук	14
9.	Мяч футбольный	штук	1
10.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
11.	Протектор для волейбольных стоек	штук	2
12.	Секундомер	штук	1
13.	Сетка волейбольная с антеннами	комплект	2
14.	Скакалка гимнастическая	штук	14
15.	Скамейка гимнастическая	штук	4
16.	Стойки	комплект	1
17.	Табло перекидное	штук	1
18.	Эспандер резиновый ленточный	штук	14

8.2.Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих реализацию Программы, должен соответствовать требованиям, определенным «Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих» (раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта»), утвержденным приказом от 26 августа 2010 года № 761н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» и(или) профессиональными стандартами «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», «Тренер-преподаватель». В исключительных случаях педагоги, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации», но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии могут быть

назначены на соответствующие должности. Кадровое обеспечение предполагает наличие системы подготовки и переподготовки специалистов: педагогов; квалифицированного персонала для создания и содержания физкультурно-спортивных сооружений; медицинских работников.

Для лиц, осуществляющих реализацию Программы раннего физического развития детей, рекомендовано: использование учебно-методического обеспечения; посещение образовательных семинаров по особенностям реализации Программы.

Все тренеры-преподаватели имеют курсовую подготовку и переподготовку повышения квалификации.

МБОУ г. Иркутска СОШ № 17 ежегодно направляет тренеров-преподавателей на совещания и семинары, которые проводят министерство образования, министерство спорта Иркутской области, федерации по видам спорта с приглашением специалистов и т.д.

Аттестация педагогических работников стимулирует рост профессионального мастерства и развитие творческой инициативы педагогов. Аттестация также способствует повышению уровня теоретической подготовки педагогических работников и поддерживает авторитет педагогического звания, что имеет огромное значение для начинающих специалистов. Тренеры-преподаватели регулярно отслеживают подтверждение или повышение своей квалификационной категории.

-

-

- 9.Список литературы

1. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1962
2. Ахмеров Э.К. Волейбол в школе – М.: Просвещение, 1974
3. Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нар. асвета, 1981.
4. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001.
5. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002.
6. Голомазов В.А., Ковалев В.Д.; Мельников А.Г. Волейбол в школе. – М.: Просвещение, 1989.
7. Железняк Ю.Д., Клещёв Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967
8. Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. – М.- 1961.
9. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978.
10. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб. пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 1965.
11. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.– Омск.: ОмГТУ, 1994.
12. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
13. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – Минск: Высшая школа, 1972.
14. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет): Методич. материалы. – М., 1962.
15. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1968.
16. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. – М.: Физкультура и спорт, 1979.
17. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001.
18. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975.
19. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.

