



**УПРАВЛЕНИЕ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
АДМИНИСТРАЦИИ ТЮМЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ТЮМЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»**

*Программа рассчитана
для детей в возрасте от 10 до 16 лет*

Срок реализации программы: 36 часов

Автор-составитель программы

Тюменский район
2021 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ	с.
1	Раздел №1 «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»	
1.1	Пояснительная записка	2
1.2	Цель и задачи программы	4
1.3.	Содержание программы	6
1.4.	Планируемые результаты	13
2.	Раздел №2. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»	
2.1.	Календарный учебный график	14
2.2.	Условия реализации программы	16
2.3.	Формы аттестации	17
2.4.	Оценочные материалы	17
2.5.	Методические материалы	18
2.6.	Информационное обеспечение программы	21
	ПРИЛОЖЕНИЕ	25

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» разработана в соответствии с:

[Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ \(с изм. от 24.04.2020 г.\) «Об образовании в Российской Федерации» Статья 16.](#)

[Указом Президента Российской Федерации от 02 апреля 2020 года № 239 «О мерах по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия населения на территории Российской Федерации в связи с распространением новой коронавирусной инфекции \(COVID-19\)».](#)

[Постановлением Правительства Российской Федерации от 2 апреля 2020 года № 417 «Об утверждении Правил поведения, обязательных для исполнения гражданами и организациями, при введении режима повышенной готовности или чрезвычайной ситуации».](#)

[Приказом Минобрнауки России от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»](#)

[Приказом Минпросвещения России от 03 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей».](#)

[Приказом Минпросвещения России от 2 декабря 2019 года № 649 «Об утверждении Целевой модели цифровой образовательной среды».](#)

[Приказом Минпросвещения России от 17 марта 2020 года № 103 «Об утверждении временного порядка сопровождения реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий».](#)

[Приказом Минпросвещения России от 17 марта 2020 года № 104 «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, образовательные программы среднего профессионального образования, соответствующего дополнительного профессионального образования и дополнительные общеобразовательные программы, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации».](#)

На основании [паспорта федерального проекта «Успех каждого ребенка» - приложение к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3.](#)

Данная программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» направлена на развитие массового спорта, отбор одарённых детей, укрепление здоровья, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом и углубления знаний по виду спорта волейбол.

Учебный материал представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки игроков: теоретическая подготовка, ОФП, СФП, техническая подготовка.

Актуальность программы в том, что в образовательном процессе применяются авторские методики, методические разработки, созданные на основе авторского многолетнего опыта работы.

Инновационность программы заключается в том, что в основу программы положены современные нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по волейболу отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки спортсменов.

Педагогическая целесообразность общеразвивающей программы

Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом, учащиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма, определиться с выбором вида спорта – в этом и заключается **педагогическая целесообразность** разработанной краткосрочной программы физкультурно-спортивной направленности «Волейбол».

Тип программы: *физкультурно-оздоровительная*, направлена на развитие основных двигательных качеств, развитие морфофункциональных способностей организма и формирование базовых знаний по виду спорта «Волейбол». Данная программа рассчитана на 9 месяцев обучения по 1 часу в неделю, форма обучения очная с применением дистанционных образовательных технологий. Целевая аудитория – дети от ____ до ____ лет.

Дистанционное обучение проводится в формате видеоконференции и чате на площадке Zoom (Видеоконференцсвязь с обменом сообщениями и передачей контента в режиме реального времени).

Финансирование программы осуществляется из средств местного бюджета путем финансирования дополнительного образования детей в Тюменской области.

По окончании прохождения программы учащимся предлагается перейти на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу физкультурно-спортивной направленности волейбол.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы – осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие, привлечение учащихся к систематическим занятиям спортом.

Задачи программы:

1. Привлечь максимально количество детей к систематическим занятиям спортом;
2. Сформировать у учащихся навыки самоконтроля;
3. Воспитать волю, дисциплинированность, социальную активность и ответственность, морально-этические и эстетические качества спортсмена;
4. Создать условия для укрепления здоровья учащихся;
5. Развить основные двигательные качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» направлена на отбор одарённых детей, укрепление здоровья спортсменов, воспитания интереса к занятиям спортом.

Учебный материал представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки борцов: теоретическая подготовка, ОФП, СФП, техническая подготовка.

Минимальный возраст зачисления детей в группу – ____-____ лет. Срок реализации программы 9 месяцев (36 недель), 4 часа в месяц. Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительность одного занятия – 1 час.

Минимальный состав группы – 20 человек.

Максимальный состав группы – 30 человек, с учётом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Зачисляются в группы все желающие заниматься волейболом, не имеющие медицинских противопоказаний. При поступлении необходимо

предоставить заявление о поступлении на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Волейбол» и медицинское заключение.

Основные формы организации деятельности учащихся:

1. занятия, с применением дистанционных образовательных технологий;
2. теоретические занятия, с применением дистанционных образовательных технологий.

Дистанционное обучение по программе волейбол проводится в формате видеоконференции и чате на площадке Zoom — сервис для проведения видеоконференций, онлайн-встреч и дистанционного обучения школьников. Скачать программу можно здесь <https://zoom.us/download> и инструкция к ней <https://docs.google.com/document/d/1O5rWJMbNDu1xwcbgrFyTt920SlCa0dzkUV1iwSC2amA/edit>. Бесплатная учетная запись позволяет проводить видеоконференцию длительностью 40 минут.

Программа отлично подходит для индивидуальных и групповых занятий, учащиеся могут заходить как с компьютера, так и с планшета или телефона. К видеоконференции может подключиться любой, имеющий ссылку, или идентификатор конференции. Мероприятие можно запланировать заранее, а также сделать повторяющуюся ссылку, то есть для постоянного урока в определенное время можно сделать одну и ту же ссылку для входа.

1.3.1. Режим тренировочной работы и требования к программам физкультурно-спортивной направленности:

Таблица 1

Срок обучения	Возраст (лет)	Наполняемость групп	Недельная учебная нагрузка (час)	Требования к спортивной подготовленности
9 месяцев	___-___	___-___	1	Без требований

Набор и приём на программу физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» осуществляется согласно Правил приема на дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы.

Расписание занятий составляется заместителем директора школы по представлению преподавателя в целях установления благоприятного режима занятий, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором _____. Продолжительность занятия – 45 минут, согласно СанПиНу 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы

образовательных организаций дополнительного образования детей".
Продолжительность занятия при дистанционном обучении – 30 минут.

1.3.2. Учебный план (1 часа в неделю)

Таблица 2

№п/п	Наименование тем	Кол-во часов
1	Теоретическая подготовка	3
2	Общая физическая подготовка	14
3	Специальная физическая подготовка	8
4	Техническая подготовка	8
5	Контрольное тестирование	3
	ВСЕГО	36 часов

Таблица 3

1.3.3. Учебно-тематическое планирование

№п/п	Наименование тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего часов
1.	Теоретические сведения	3		3
1.1.	Инструктаж по технике безопасности. Требования к спортивной форме.	1		1
1.2.	Знакомство с видом спорта волейбол. История возникновения волейбола.	2		2
2.	Общая физическая подготовка		14	14
2.1.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств;		5	5
2.2.	Упражнения для развития гибкости и амплитуды, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве		5	5
2.3.	спортивные, подвижные игры, способствующие развитию различной чувствительности по перемене времени и пространства, эстафеты		3	3
2.4.	Антистрессовая гимнастика		1	1
3.	Специальная физическая подготовка		8	8
3.1.	Упражнения на выворотность стопы		2	2

3.2.	Упражнения на сформированность координации движения		2	2
3.3.	Упражнения на развитие устойчивости (баланс, чувство равновесия)		2	2
3.3.	Упражнения на формирование осанки		2	2
4.	Техническая подготовка		8	8
4.1.	Упражнения для изучения падения на бок		4	4
4.2.	Упражнения для изучения группировки		4	4
5.	Контрольное тестирование		3	3
	ИТОГО	3	33	36

Таблица 4

1.3.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (36 часов)

№ п/п	Наименование темы	Содержание учебного материала	Требования к уровню подготовки воспитанников
1	Теоретическая подготовка	Инструктаж по технике безопасности. Требования к спортивной форме. Знакомство с видом спорта волейбол. История возникновения волейбола.	Знать правила поведения при занятии волейболом. Уметь рассказать о положительном влиянии занятия волейболом на человека.
2.	Общая физическая подготовка	- <i>Легкоатлетический бег</i> - непрерывный на месте, вверх со взмахом руками. - <i>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:</i> различные прыжки, с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки на месте и с продвижением на одной и двух ногах; прыжки в высоту с места толчком двумя ногами; прыжки с глубокого приседа. - <i>Упражнения для развития гибкости и амплитуды, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве</i> наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений - сидя, стоя, без опоры и с опорой); махи в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд.	Уметь правильно бегать. Уметь правильно выполнять упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Уметь правильно выполнять упражнения для развития гибкости и амплитуды, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.

		- Спортивные, подвижные игры, способствующие развитию различной чувствительности по перемене времени и пространства, эстафеты. - Антистрессовая гимнастика	Уметь правильно выполнять упражнения с дыханием и упражнения на релаксацию
3.	Специальная физическая подготовка	- Упражнения на выворотность стопы; - Упражнения на сформированность координации движения; - Упражнения на развитие устойчивости (баланс, чувство равновесия); - Упражнение на формирование на осанки	Уметь правильно выполнять упражнения на выворотность Уметь правильно выполнять упражнения на координацию движений Уметь правильно выполнять упражнения на развитие устойчивости Уметь правильно выполнять упражнения на формирование на осанки
4.	Техническая подготовка	Упражнения для изучения падения на бок Упражнения: а) для подготовки опорно-двигательного аппарата, систем дыхания и кровообращения, к предстоящей физической нагрузке; б) выработки правильной осанки - постановка корпуса, головы, рук, ног; в) развития необходимых физических качеств: ловкости, координации, выносливости, гибкости, силы мышц, укрепления связок; г) общеразвивающие упражнения (элементы спортивной разминки); ж) специальные упражнения (включающие элементы основных движений в волейболе).	Знать - основную позицию для падения Уметь выполнять: - Позицию поворота корпуса. - Направление движения. - Направления корпуса (основные: вперед, назад, направо, налево; промежуточные: вперед, и направо, вперед и налево, назад и направо, назад и налево - Держать баланс. - Подъем, снижение и опускание корпуса - Наклоны. - Повороты
		Упражнения для изучения группировки Упражнения: а) для подготовки опорно-двигательного аппарата, систем дыхания и кровообращения, к	Знать - основную позицию для падения Уметь выполнять: - Позицию поворота

		предстоящей физической нагрузке; б) выработки правильной осанки - постановка корпуса, головы, рук, ног; в) развития необходимых физических качеств: ловкости, координации, выносливости, гибкости, силы мышц, укрепления связок; г) общеразвивающие упражнения (элементы спортивной разминки); ж) специальные упражнения (включающие элементы основных движений в волейболе).	корпуса. - Направление движения. - Направления корпуса (основные: вперед, назад, направо, налево; промежуточные: вперед, и направо, вперед и налево, назад и направо, назад и налево - Держать баланс. - Подъем, снижение и опускание корпуса - Наклоны. - Повороты
5	Контрольное тестирование	Контрольные упражнения по общей физической подготовке, с учетом Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК «ГТО») и устное тестирование по теоретическим знаниям	Знать Основы вида спорта Волейбол Уметь выполнять общеразвивающие упражнения Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу; Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см); Стойка на одной ноге «Оловянный солдатик» (сек)

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся является сдача контрольных упражнений (упражнений) по общей физической подготовке, с учетом Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК «ГТО») в виде видеоотчета от учащегося и устного тестирования по теоретическим знаниям.

Учащиеся должны:

Знать

- Основы вида спорта Волейбол.

Уметь:

- Выполнять основные, базовые упражнения и элементы по общей и специальной физической подготовке.

Формы и способы подведения итогов:

участие в контрольном тестировании (упражнений) по общей физической подготовке, с учетом Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК «ГТО») и устное тестирование по теоретическим знаниям.

Реализация программы в полном объеме предполагает также развитие у учащихся:

- знаний в области волейбола;
- приемов самостоятельной, коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля;
- нравственной воспитанности, выражающейся в поведении воспитанников в коллективе, их трудолюбие, чувстве товарищества, взаимопомощи, доброжелательности;
- творческого мышления;
- общей культуры личности;
- эмоционального восприятия волейбола.

РАЗДЕЛ № II. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Таблица 5

№п/ п	Содержание	Всего
1.	Теоретическая подготовка	3
1.1.	Инструктаж по технике безопасности. Требования к спортивной форме.	1
1.2.	Знакомство с видом спорта волейбол. История возникновения волейбол.	2
2.	Общая физическая подготовка	14
2.1.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств;	5
2.2.	Упражнения для развития гибкости и амплитуды, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.	5
2.3.	Спортивные, подвижные игры, способствующие развитию различной чувствительности по перемене времени и пространства, эстафеты	3
2.4.	Антистрессовая гимнастика	1
3.	Специальная физическая подготовка	8
3.1.	Упражнения на выворотность стопы	2
3.2.	Упражнения на сформированность координации движения;	2
3.3.	Упражнения на развитие устойчивости (баланс, чувство равновесия);	2
3.4.	Упражнения на формирование осанки	2
4.	Техническая подготовка	8
4.1.	Упражнения для изучения падения на бок	4
4.2.	Упражнения для изучения группировки	4
5.	Контрольное тестирование	3
5.1.	Теория физической культуры и спорта	1
5.2.	Общая физическая подготовка	2
	ВСЕГО часов:	36

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для реализации программы требуется:

- Помещение площадью из расчета 3-4 кв. м. на одного учащегося с вентиляцией, хорошим освещением и необходимым температурным режимом (не менее 18 градусов С), в качестве тренажерного станка в домашних условиях применяется стул, в качестве гантелей – бутылка с водой 0,5л.
- Компьютер с выходом в Интернет для организации онлайн-трансляции.

Занятия общефизической подготовкой должны проводиться только в специальной спортивной одежде и обуви.

Для занятий ОФП:

- спортивный костюм, кеды/ кроссовки.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Формой подведения итогов реализации программы – проведение контрольного тестирования по общей физической подготовке, с учетом Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК «ГТО») и устное тестирование по теоретическим знаниям.

Оценка выполнения программы осуществляется по форме зачет/не зачет. «Зачет», если учащийся набрал 5 баллов и выше за все 3 упражнения по ОФП и получил зачет по предмету «Теория физической культуры и спорта».

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

№	Раздел программы	Упражнение/вопросы теории	Оценка
1	Теория физической культуры и спорта	1. Что необходимо для занятий волейболом? (<i>помещение, инвентарь, форма</i>). 2. Расскажи основные правила поведения при занятии волейболом? 3. История возникновения волейбола.	Проверка знаний в форме собеседования и определяется «Зачёт – Не зачёт».
2	Общая физическая подготовка	1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз). 2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (см). 3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см). 4. Стойка на одной ноге «Оловянный солдатик» (кол-во секунд)	Контрольные упражнения по общей физической подготовке, с учетом ВФСК «Готов к труду и обороне» (ВФСК «ГТО»). «Зачет», если 5 баллов и выше за 3 упражнения.

Контрольные упражнения по общей физической подготовке, с учетом Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК «ГТО»)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Низкий Уровень 1 балл	Средний уровень 2 балла	Высокий уровень 3 балла	Низкий Уровень 1 балл	Средний уровень 2 балла	Высокий уровень 3 балла

1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	10	17	4	6	11
2	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	+1	+3	+7	+3	+5	+9
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
4	Стойка на одной ноге «Оловянный солдатик» (сек)	5	10	20	5	10	20

2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

2.5.1. Содержание программы

Программа предполагает работу с неподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития. Поэтому во время занятий преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие основных двигательных качеств: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

В разделе **«Теоретическая подготовка»** приводится теоретический материал содержит минимум необходимых знаний по волейболу.

«Общая физическая подготовка» направлена на воспитание разносторонних физических способностей, необходимых для гармонического развития борца, повышения работоспособности организма, создание прочной базы для достижения высокого спортивного мастерства.

В разделе приводятся примерные упражнения, преподаватель самостоятельно выбирает формы и методы работы, нагрузку согласно возрасту и уровню подготовленности учащихся.

«Специальная физическая подготовка» — это процесс, направленный на воспитание физических качеств, специфических для борцов.

«Техническая подготовка» делится на две основные части, которые органично связаны между собой:

- Техника ведения мячом
- Техника приема-передачи мяча
- Техника игры в нападении
- Техника игры в защите

В обе части раздела «Техническая подготовка» включены основные стойки, повороты туловища, передвижения в пространстве.

Контроль и диагностика. В процессе реализации программы предполагается использовать педагогический контроль. Для осуществления педагогического контроля в учебном процессе используются следующие методы контроля:

1. Визуальные наблюдения за техническими действиями, средствами видеосвязи.
2. Опрос по темам теоретического раздела подготовки (без оценки) в форме собеседования.
3. Во время занятий контроль осуществляется по разделам:
 - отношение занимающихся к занятиям;
 - используемые средства занятия;
 - эффективность средств занятия.

Текущий контроль знаний направлен на поддержание учебной дисциплины, выявление отношения учащегося к изучаемому предмету, повышение уровня освоения текущего учебного материала, преследование

воспитательных целей с учётом индивидуальных психологических особенностей учащихся. Текущий контроль успеваемости учащихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет. Текущий контроль знаний учащихся осуществляется регулярно (каждое занятие) преподавателем, ведущим предмет, согласно расписанию занятий. Формы текущего контроля учебного материала при дистанционном обучении, осуществляется в формате видеоконференции и чате на площадке Zoom (Видеоконференцсвязь с обменом сообщениями и передачей контента в режиме реального времени).

2.5.2. Формы, методы и приемы организации учебного процесса:

Таблица 16

Разделы	Форма занятий	Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятия	Форма подведения итогов
Теоретическая подготовка	- беседа -просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов - самостоятельное чтение специальной литературы.	- сообщение новых знаний - объяснение; - работа с учебно-методической литературой -работа по фотографиям; -работа по рисункам -работа по таблицам -практический показ.	- фотографии - рисунки -учебные методические пособия -специальная литература -учебно-методическая литература -научно-популярная литература -компьютер.	- участие в беседе (собеседование) -краткий пересказ учебного материала -устный анализ к рисункам, фотографиям.
Общая физическая подготовка	- групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная.	- словесный - наглядный - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	-учебные и методические пособия -учебно-методическая литература -компьютер.	педагогический контроль.
Специальная физическая подготовка	- групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная.	- словесный - наглядный - практический - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии - рисунки - учебные и методические пособия -учебно-методическая литература -компьютер.	педагогический контроль.
Техническая подготовка	- групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная.	- словесный - наглядный - практический - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии - рисунки - учебные и методические пособия -учебно-методическая литература - стул -компьютер.	педагогический контроль.
Контроль и диагностика	фронтальная, индивидуально-фронтальная.	- практический - словесный	- спортивный инвентарь, методические пособия;	- проведение контрольного тестирования - собеседование.
Медицинский контроль	групповая, подгрупповая, индивидуально-фронтальная.	- практический - словесный	- оборудование для тестирования.	мед. справка

2.6. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Литература для преподавателей:

1. Федеральный Закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с последующими изменениями и дополнениями.
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта Спортивная борьба, утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 марта 2013 года № 145.
3. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, направленные письмом Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014г. № ВМ-04-10/2554.
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
5. Единая всероссийская классификация (программно-нормативный документ, устанавливающий нормы, требования, условия и порядок присвоения спортивных разрядов и званий).
6. Трудовой кодекс Российской Федерации.
7. Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» утверждённые приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).
8. Приказ Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428).
9. Антидопинговый Кодекс Всемирного Антидопингового Агентства. Принят Всемирным антидопинговым агентством, Национальной антидопинговой организацией РУСАДА, Москва, 2009.
10. Приказ Госкомспорта РФ от 20.10.2003 N 837 "Об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации».
11. Приказ от 02.10.2012 г. N 267 «Об утверждении всероссийских антидопинговых правил».

Литература по педагогике, психологии:

1. Загайнов Р.М. Психологическое мастерство тренера и спортсмена: Методическое пособие для олимпийцев. - М.: Советский спорт, 2005.

2. Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты: учебно-методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2005.

3. Юров И.А. Психологическое тестирование и психотерапия в спорте. - М.: Советский спорт, 2006.

Литература по спортивной медицине, питанию, гигиене.

1. Арансон М.В. Питание для спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2001.

2. Карелин А.О. Правильное питание при занятиях спортом и физкультурой. - СПб.: «Издательство «ДИЛЯ», 2003.

3. Макарова Г.А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. - 2-е изд. - М.: Советский спорт, 2004.

4. Мирзоев О.М. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и Спорт, 2005.

5. Роженцов В.В. Утомление при занятиях физической культуры и спортом: проблемы, методы исследования. - М.: Советский спорт, 2006.

6. Физиология человека/ Под ред. Н.В. Зимкина. – М.: ФИС, 1970.

Общие вопросы физической культуры и спортивной тренировки.

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. - Киев, «Олимпийская литература», 2005.

2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. - Киев, «Олимпийская литература», 2002.

3. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта. - М.: Издательский центр «Академия», 2007.

4. Королев Г.И. Управление системой подготовки в спорте. - М.: Мир атлетов, 2005.

5. Никитушкин В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. - М.: Советский спорт, 2005.

6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/профессия тренер. - М.: ООО «Издательство АСТ», 2004.

7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. - М.: Советский спорт, 2005.

8. Рубин В.С. Олимпийский и годичные циклы тренировки. Теория и практика: Учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2004.

9. Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте. – М.: СпортАкадемПресс, 2000.

10. Теоретическая подготовка юных спортсменов/ Под ред. Ю.Ф. Буйлина, Ю.Ф. Курамшина. – М.: ФИС, 1981.

11. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: ФИС, 1974.

12. Чермит К.Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы: учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2005.

13. Шестаков М.П. Статистика. Обработка спортивных данных на компьютере. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.

Общая физическая подготовка

1. Былеева Л.В. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие. - М.: ТВТ Дивизион, 2005.

2. Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения. - М.: Физкультура и спорт, 2002.

3. Кузин В.В., Полиевский С.А. 500 игр и эстафет. - Изд.2-е - М.: Физкультура и спорт, 2003.

4. Курьсь С.Н. Основы силовой подготовки юношей. - М.: Советский спорт, 2004.

5. Лобачев В.С. Физические упражнения для развития мышц задней поверхности бедра: учебно-методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2006.

6. Лобачев В.С. Физические упражнения для развития мышц передней поверхности бедра: учебно-методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2005.

7. Лях В.Н. Координационные способности учащихся: диагностика и развитие. - М.: ТВТ Дивизион, 2006.

8. Янсен П. ЧСС и тренировки на выносливость: Пер. с англ.- Мурманск: Издательство «Тулома», 2006.

Перечень интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе

1. Министерство спорта Российской Федерации www.minsport.gov.ru
2. Олимпийский комитет России www.olympic.ru
3. Федерация спортивной борьбы России <https://wrestrus.ru/>
4. Спорт и здоровье www.sportizdorove.ru
5. Теория и методика физического воспитания и спорта www.fizkulturai sport.ru
6. Международный борцовский форум <http://wrest.info/forum/>

Перечень аудиовизуальных средств

1. Видеозаписи (учебные фильмы на цифровом носителе) с возможностью выполнения технических элементов.
2. Видеозаписи судейских семинаров с разбором правильного технического исполнения элементов.
3. Онлайн - трансляции региональных, всероссийских, международных соревнований.
4. Видео- и фотосъемка соревновательных комбинаций, выполнения отдельных элементов.

ЗАДАНИЯ

**Требования техники безопасности в процессе реализации программы
для преподавателя**

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. К проведению занятия по волейболу допускается преподаватель, учащийся имеющий медицинский допуск и прошедший инструктаж по технике безопасности.

1.2. Опасные факторы:

- травмы при выполнении упражнений без страховки;
- травмы при выполнении упражнений на влажном полу;
- наличие посторонних предметов на площадке.

1.3. Помещение для занятий должно быть обеспечено перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.4. Учащиеся точно и последовательно выполняют спортивные элементы.

1.6. После проведения учебно-тренировочных занятий принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Проверить санитарно-гигиенические условия места занятия.

2.3. Стены помещения должны быть ровными, без выступающих частей и фрагментов (штырей, крюков и т.д.).

2.4. Проверить исправность спортивного инвентаря, оборудования, аудиоаппаратуры.

2.5. Ознакомить воспитанников с правилами поведения и техникой безопасности во время проведения учебно-тренировочного занятия.

2.7. Визуально проверить состояние здоровья воспитанников перед тренировкой.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

3.1. Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе.

3.2. При выполнении упражнений соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

3.3. Соблюдать дисциплину на занятиях.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. При возникновении пожара в помещении немедленно прекратить занятия, и сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть.

4.2. При получении учащимися травмы немедленно сообщить об этом родителям пострадавшего, при необходимости в ближайшее лечебное учреждение.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИЮ ЗАНЯТИЙ

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Требования техники безопасности в процессе самостоятельных занятий дома для учащихся

1. Перед началом занятий убедитесь в том, что вам ничего (предметы мебели и интерьера) и никто (животные или члены семьи) не мешает, уберите игрушки, книги, гаджеты. Хорошо, если комната будет проветрена, а температура воздуха не будет превышать 20°. Упражнения выполняются на коврик, не допускается выполнение упражнений на влажном полу.
2. Заниматься на полный желудок очень вредно для организма. Обязательно за 5-6 минут до занятия нужно сходить в туалет. Необходимо также высморкаться, чтобы ничего не мешало свободному и правильному дыханию.
3. Переоденьтесь в удобную для занятий спортивную форму и обувь с нескользящей подошвой, заплетите волосы. Необходимо снять все украшения. При необходимости, приготовьте питьевую воду.
4. Запрещается во время физических занятий жевать жвачку, конфеты и другую пищу, держать во рту любые посторонние предметы, т.к. можно подавиться или поранить слизистую оболочку ротовой полости.
5. Во время занятий, выполняя упражнения, будьте внимательны - нельзя допускать столкновения с мебелью, стенами, членами семьи и животными, необходимо соблюдать дистанцию.
6. Любые занятия начинаются с разминки, во время которой организм настраивается на выполнение физических упражнений, происходит разогрев опорно-двигательного аппарата.
7. Во время занятия контролируйте своё состояние, при возникновении малейшей боли, слабости, головокружения и других негативных ощущений занятие необходимо сразу прекратить.
8. Не стоит баловаться и «беситься», кувыркаться, переворачиваться, залезать и прыгать вниз со стульев, столов, залазить на окна.

9. После занятия уберите спортивный инвентарь, расставьте на обычные места предметы интерьера, примите душ и переоденьтесь в обычную одежду. Не забывайте регулярно стирать тренировочную форму.
10. Соблюдайте дисциплину. Не отвлекайтесь от процесса выполнения упражнений на игрушки, не стоит баловаться электроприборами и светом.
11. При получении травмы немедленно сообщите об этом родителям.

