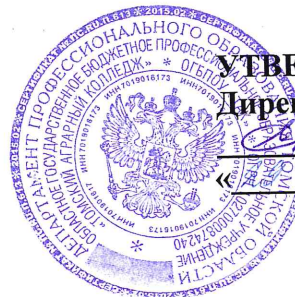


**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ТОМСКИЙ АГРАРНЫЙ КОЛЛЕДЖ»**



УТВЕРЖДАЮ

Директор ОГБПОУ «ТАК»

Е. В. Кускова **Е. В. Кускова**

«*шорня*» 2020 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
ВОЛЕЙБОЛ**

Направленность программы: физкультурно – спортивная
Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: 15 – 20 лет
Срок реализации программы: 9 месяцев

Томск 2020

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана на основе типовой программы и рекомендаций, Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 27.12.2019) "Об образовании в Российской Федерации", глава 10. Дополнительное образование ст.75 Дополнительное образование детей и взрослых и на основе Приказа Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Принята на заседании педагогического совета от « 29 » 06 2020 г. Протокол № 5

Организация разработчик: ОГБПОУ «Томский аграрный колледж»

Составитель: преподаватель Калининков А.С..

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	4
2. Цели и задачи программы	4
3. Ожидаемые результаты	6
4. Содержание учебного плана	7
5. Учебно-тематическое планирование	8
6. Контрольные нормативы	11
7. Материально-техническое обеспечение	12
8. Методическое обеспечение	12
9. Контроль и оценка результатов освоения программы	14
10. Список литературы	15

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее - программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и нацелена на формирование различных двигательных навыков, развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, укрепление здоровья.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» является документом, определяющим содержание и особенности организации образовательного процесса, учитывающим возможности и особенности развития обучающихся.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» регламентирует цели, ожидаемые результаты, содержание, условия и технологии реализации образовательного процесса, оценку качества подготовки обучающегося по данному направлению подготовки.

Нормативно - правовую основу разработки программы составляют:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Правительством Российской Федерации 04.09.2014 № 1726-р.
4. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
5. Устав ОГБПОУ «Томский аграрный колледж» (далее – колледж).

2. Цели и задачи программы

Овладение техническими приемами и тактическими действиями, приобретение необходимых знаний и умений в области волейбола

Достижение указанной цели осуществляется в процессе решения следующих задач:

Оздоровительные:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развивать двигательные способности;
- всесторонне воспитывать двигательные качества;
- укрепить сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Образовательные:

- сформировать необходимые навыки и умения в области волейбола;
- развить необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучить правильному выполнению упражнений и игровых элементов.

Воспитательные:

- любовь к спорту;
- чувство ответственности за себя, а также волю, смелость, активность;
- воспитанию нравственных и волевых качеств;
- привлечение учащихся к спорту;
- устранение вредных привычек.
- совершенствовать коммуникативные, организационные компетенции обучающихся;

Занятия в спортивной секции могут заинтересовать, увлечь подростков, раскрыть свои богатства и заставить задуматься о ценностях жизни. Развитие у подростков трудолюбия, умение общаться с людьми, развиваться физически - всё это важно для нынешнего поколения. Поэтому, наряду с традиционными занятиями волейболом в группах ОФП, необходимо создавать специализированные группы по волейболу.

Занимаясь волейболом в колледже, обучающиеся получают сведения по истории развития волейбола, знакомятся с правилами игры, основами методики обучения и тренировки, методами и средствами физической, технической, тактической, психологической и другими видами подготовки. Они получают также знания по гигиене, режиму питания, профилактике травматизма. На занятиях по волейболу обучающиеся укрепляют свое здоровье, развивают специальные физические качества, овладевают элементами техники и тактики игры, повышают спортивное мастерство.

По мнению медиков, выполнение передач мяча, подач и блокирований является хорошим корригирующим средством. При условии правильной методики занятий волейболом у занимающихся становится реже сердечный ритм, снижаются артериальное давление и частота дыхания в состоянии покоя.

В качестве методологической основы программы использовались следующие подходы и педагогические принципы:

Компетентностный подход, согласно которому на первое место выходит выполнение практических заданий самими обучающимися. Они приобретают не только знания, умения и навыки, а личный опыт приложения усилий в решении социальных вопросов.

Личностно ориентированный подход реализуется в том, что образовательный процесс направлен на индивидуальные способности и возможности обучающихся.

Деятельностный подход выражается в том, что деятельность является основой и необходимым условием развития личности.

Программа спортивной секции волейбола предусматривает проведение занятий в форме теоретических занятий, практических занятий и соревновательной практики. На теоретических занятиях обучающимся сообщаются основные сведения по истории развития волейбола, современному состоянию и перспективах развития игры, основам техники, тактики, основам спортивной тренировки по волейболу.

На практических занятиях обучающиеся овладевают:

- техникой и тактикой игры, методикой судейства игр;
- техникой основных приёмов нападения и защиты;
- навыками деятельности игрока совместно с партнёрами на основе взаимопонимания и согласования;
- навыками организации и проведения самостоятельных занятий по волейболу;

Соревновательная практика проводится в целях формирования у обучающихся профессиональных навыков показа, объяснения упражнений, овладение навыками обучения приемам игры, овладения навыками судейства. Проводится контроль и проверка усвоения знаний.

Сроки реализации программы:

Программа рассчитана на 9 месяцев (32 недели) обучения. В ходе реализации программы сочетается групповая (работа в волейбольной группе) и индивидуальная работа (работа над ошибками).

В учебном плане предусмотрено 192 часа (96 занятий), занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

3. Ожидаемые результаты

По окончании освоения программы обучающиеся должны:

- Научиться правильно распределять свою физическую нагрузку;
- Уметь играть по правилам игры;
- Владеть понятиями терминологии и жестикологии;
- Получить навыки технической подготовки волейболиста;
- Владеть техниками перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
- Владеть техникой верхних передач;
- Владеть техникой передач снизу;
- Владеть техникой верхнего приема мяча;
- Владеть техникой нижнего приема мяча;
- Владеть техникой подачи мяча снизу;
- Уметь играть по правилам;
- Владеть техникой верхней прямой подачи мяча;
- Владеть техникой нападающего удара;
- Овладеть навыками судейства;
- Уметь управлять своими эмоциями;
- Знать методы тестирования при занятиях волейбола;
- Знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола;
- Научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- Владеть техникой блокировки в защите;
- Владеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении
- Владеть техникой прямой подачи в прыжке;
- Уметь принимать мяч от сетки;
- Владеть контр - атакующим действиям в волейболе;
- Научиться делать отвлекающие действия при вторых передачах;
- Владеть навыками командных действий в защите и нападении;
- Владеть тактикой нападения;
- Владеть тактикой защиты.
- Уметь действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- Постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильное решение;
- Уметь доводить дело до конца и добиваться поставленной цели.

4. Содержание учебного плана

Содержание учебного материала	Часы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
1. Теория: - ТБ на занятиях по волейболу. - Правила соревнований, их организация и проведения. - Основы техники и тактики игры. - Гигиена, врачебный контроль.	2ч	1ч	1ч	1ч		2ч	1ч	1ч	1ч	1ч
2. Общая физ. подготовка: - Гимнастические упражнения; - Акробатические упражнения; - Легкоатлетические упражнения; - Подвижные игры; - Спортивные игры.	16ч	1ч 1ч	1ч 1ч	1ч		1ч 1ч	1ч	1ч 1ч	1ч 1ч	1ч 1ч
3. Специальная физ. подготовка: Упражнения для развития качеств необходимых для выполнения: - приема – передачи мяча; - подач мяча; - нападающих ударов; - блокирование;	26ч	1ч 1ч 1ч 1ч	1ч 1ч 1ч 1ч	1ч 1ч 1ч		1ч 1ч 1ч	1ч 1ч 1ч	1ч 1ч 1ч 1ч	1ч 1ч 1ч 1ч	1ч 1ч 1ч
4. Техника: - Перемещение и стойки. - Прием передача мяча. - Нападающие удары. - Подачи (на точность, силовая). - Блокирование (одиночное, групповое)	59ч	1ч 1ч 1ч 2ч 1ч	1ч 2ч 2ч 1ч	2ч 2ч 2ч	1ч	2ч 1ч 1ч 1ч	1ч 2ч 2ч 2ч 1ч	1ч 1ч 2ч 2ч	2ч 3ч 3ч 2ч 2ч	2ч 2ч 1ч 2ч 2ч
5. Тактика - Индивидуальные действия в игре - Групповые действия в игре. - Командные действия в игре	25ч	1ч 1ч 1ч	1ч 1ч 1ч	1ч 1ч 1ч	1ч	1ч 1ч 1ч	1ч 1ч 1ч	1ч 1ч 1ч	1ч 1ч 1ч	1ч 1ч 1ч
6. Интегральная подготовка.	23ч	4ч	2ч	1ч			4ч	4ч	4ч	4ч
7. Контрольные нормативы.	6ч	3ч								
8. Участи в соревнованиях.	35ч		5ч	10ч	10ч		5ч	5ч		
Всего часов за год	192ч	24ч	24ч	24ч	12ч	12ч	24ч	24ч	24ч	24ч

5. Учебно-тематическое планирование

Темы	Содержание занятия	Объем часов
История развития волейбола. Гигиена, врачебный контроль.	Становление волейбола как вида спорта. Последовательность и этапы обучения волейболистов. Общие основы волейбола. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видам спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса.	2
Правила соревнований, их организация и проведения.	Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу. Упрощенные правила игры, действующие правила игры. Методика судейства соревнований. Терминология и жестикуляция.	
Физическая подготовка	Характеристика средств и методов, применяемых при проведении общеразвивающих, подготовительных, подводящих и специальных упражнений. Подбор упражнений при составлении и проведении комплексов по физической подготовке. Индивидуальный подход к занимающимся при решении задач физической подготовки. Виды контрольных тестов по физической подготовке. Проведение тестирования.	16
Специальная физическая подготовка (СФП)	Подбор и применение упражнений для развития качеств необходимых для выполнения: - приема – передачи мяча; - подачи мяча; - нападающих ударов; - блокирование (одиночное, парное);	26
Техника игры в волейбол	Взаимосвязь техники нападения и защиты в обучении и тренировке. Ознакомление с техникой игры. Последовательность, методы, методические приемы при обучении и совершенствовании техники игры. Роль соревнований для проверки технической подготовки игроков. Нормативные требования и испытания по технической подготовке. Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития. Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.	59
Методика тренировки волейболистов	Подбор и применение упражнений для исправления ошибок в технике игры. Подбор и проведение упражнений для развития физических качеств. Анализ средств и методов при обучении основным техническим приемам. Виды упражнений и методы, применяемые при обучении. Применение технических средств при обучении технике.	
Стартовые стойки	Устойчивая, основная; Статическая стартовая стойка; Динамическая стартовая стойка.	
Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении	Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).	

Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите	Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом, двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте.
Обучение технике нижней прямой подачи	Подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; Специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче.
Обучение технике нижней боковой подачи	Подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче.
Обучение технике верхней прямой подачи	Подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче.
Обучение технике верхней боковой подачи	Подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче.
Обучение укороченной подачи	Специальные упражнения для обучения укороченной подаче подача на точность.
Обучения технике верхних передач	Техника передачи двумя сверху Техника передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные). двумя с поворотом, без поворота одной рукой.
Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки).	Подводящие упражнения для обучения: с набивными мячами, с баскетбольными мячами; специальные упражнения в парах на месте; специальные упражнения в парах с перемещением; специальные упражнения в тройках; специальные упражнения у сетки.
Обучение технике передач снизу	Подводящие упражнения с набивными мячами; Имитационные упражнения с волейбольными мячами; Специальные упражнения индивидуально у стены; Специальные упражнения в группах через сетку; Упражнения для обучения передаче одной рукой снизу.
Обучение технике нападающих ударов	Подводящие упражнения с набивным мячом; Упражнения для обучения напрыгиванию; Упражнения с теннисным мячом; Упражнения для обучения замаху и удару по мячу; Специальные упражнения у стены в опорном положении; Специальные упражнения у стены в прыжке (в парах); Специальные упражнения с мячом и резиновыми амортизаторами; Специальные упражнения на подкидном мостике; Специальные упражнения в парах через сетку. Нападающий удар задней линии. СФП.
Обучения тактике нападающих ударов	Подбор упражнений для развития специальной силы.
Обучение технике и тактике приема подач	Упражнения для обучения перемещению игрока; имитационные упражнения с баскетбольными мячами по технике приема подачи (на месте, после перемещения); Специальные упражнения в парах без сетки; Специальные упражнения в тройках без сетки; специальные упражнения в паре через сетку. Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП. Подбор упражнений для развития ловкости, гибкости.

Обучение технике приема мяча с падением	На спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки - грудь.	
Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)	Упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков; имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения); Имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре); Специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре); упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные)	
Основы техники и тактики игры.	Значение технической тактической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные задачи технической и тактической подготовки. Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике. Всесторонняя физическая подготовка - необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения. Определения и исправления ошибок. Задачи тренировочного процесса. Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость). Основы совершенствования технической и тактической подготовки. Методы и средства технической подготовки. Контроль технической подготовкой.	
Обучение индивидуальным действиям в игре (тактика нападения)	Выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке. Вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом. Подача нижняя прямая на точность в зоны – по заданию. Передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.	
Обучение индивидуальным действиям в игре (тактика защиты)	Выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, или снизу.	
Обучение групповым действиям в игре (тактика нападения)	Взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроком зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи.	
Обучение групповым действиям в игре (тактика защиты)	Взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,1,6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.	
Обучение командным действиям в игре (тактика нападения)	Система игры со второй передачи игроков передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4(2). Система игры со второй передачи игроков передней линии – прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2 (чередование), стоя лицом и спиной по направлению передачи; прием подачи в зону 2, вторая передача в зону 3.	
Обучение командным действиям в игре (тактика защиты)	Расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед». Расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3; игрок зоны 2; игрок зоны 4, перемещающийся в зону 3; система игры в защите углом вперед с применением групповых действий для данного года обучения.	
Интегральная подготовка	Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи,	23

	<p>поддачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями). Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.</p> <p>Многократное выполнение технических приемов подряд; то же тактических действий. Учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.</p>	
Контрольные нормативы	Выполнение контрольных нормативов и тестов.	6
Участие в соревнованиях	Контрольные и календарные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях.	35

6. Контрольные нормативы по волейболу

п/п	Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
Физическая подготовка			
1.	Бег 30м, сек.	5.6	5.3
2.	Бег 30м (5х6), сек.	11.5	11.0
3.	Прыжок в длину с места, см	150	175
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с места, см	24	30
5.	Метание набивного мяча весом 1кг из-за головы двумя руками: - сидя, м - стоя, м	4.4 9.0	6.0 11.0
Техническая подготовка			
1.	Вторая передача на точность (верхняя передача)	4	4
2.	Верхняя прямая подача мяча в пределах площадки	7	7
3.	Нападающий удар по мячу через сетку с набрасывания тренера	3	3
4.	Нижний прием мяча с подачи партнера	3	3
5.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (кол-во серий)	10	10

7. Материально-техническое обеспечение

Основной площадкой для проведения занятий является спортивный зал ОГБПОУ «ТАК» с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

Необходимый спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи;
- набивные мячи;
- перекладины для подтягивания в висе – 3 штуки;
- гимнастические скакалки;
- волейбольная сетка;
- гимнастические маты;
- гантели;
- футбольные, баскетбольные и теннисные мячи;
- свисток; секундомер.

Используемые спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки; шведские стенки;

8. Методическое обеспечение образовательного процесса

Организация образовательного процесса проходит в очной форме. Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

В основу программы легли педагогические принципы:

- *принцип субъектности познающего сознания*. Педагог и обучающийся определяются активными субъектами образования.

- *принцип дополнителности*. Монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности.

- *принцип уважения к личности обучающегося* в сочетании с разумной требовательностью к нему предполагает, что требовательность является своеобразной мерой уважения к личности студента. Разумная требовательность всегда целесообразна если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности.

- *принцип сознательности и активности обучающихся* предполагает создание условий для активного и сознательного отношения, занимающихся к обучению, условий для осознания учащимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков.

- *принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении* предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого занимающегося при выборе темпа, методов и способа обучения.

- *принцип преемственности, последовательности и систематичности* заключается в такой организации процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать занимающегося на более высокий уровень развития.

- *принцип доступности и пассивности* заключается в применении основного правила дидактики "от простого к сложному, от известного к неизвестному".

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале техническим прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

При организации образовательного процесса используются методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с карточкой упражнений по волейболу.
- Инструкции по охране труда.

9. Контроль и оценка результатов освоения программы

- Два раза в год (сентябрь и май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.
- Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.
- Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.
- Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.
- **Формой подведения итогов** реализации дополнительной образовательной общеразвивающей программы являются:
 - тестирование на знание теоретического материала;
 - тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы;
 - сдача контрольных нормативов по ОФП.
 - тестирование на знание правил соревнований и терминологии;
 - результаты соревнований уровня СПО, матчевых и товарищеских встреч.
- **Способы определения результативности:**
 - Опрос обучающихся по пройденному материалу.
 - Наблюдение за обучающимися во время тренировочных игр и соревнований.
 - Мониторинг результатов по каждому году обучения.
 - Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовок.
 - Тестирование по теоретическому материалу.
 - Контроль соблюдения техники безопасности.
 - Привлечение обучающихся к судейству соревнований уровне колледжа.
 - Контрольные игры с заданиями.
 - Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
 - Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
 - Результаты соревнований.

Примечание:

В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 192 часа (96 занятий) по объективным причинам (болезни, каникулы или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных.

10.Список литературы:

1. Айриянц, А. Г. Волейбол: учебник для институтов физической культуры/ А. Г. Айриянц. – М.: «Физкультура и спорт», 2000. – 212 с.
2. Айткулов, С. А. Управление тактико-технической подготовкой спортсменов в командных видах спортивных игр и теория функциональных систем / С. А. Айткулов// Теория и практика физической культуры. -2008.-№10.- С.8-10.
3. Алешкин, И. Н., Рыбаков, В.В. Моделирование годичной подготовки в командных игровых видах спорта / И. Н. Алешкин, В.В. Рыбаков// Теория и практика физической культуры. -2007.-№10.- С.43-45.
4. Железняк, Ю. Д., Портнова, Ю. М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник для студентов высших учебных заведений/ Ю.Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 518 с.
5. Железняк, Ю. Д. Юный волейболист: учеб. пособие для тренеров/ Ю. Д. Железняк. – М.: «Физкультура и спорт», 2008. – 192 с.
6. Железняк, Ю. Д., Ивойлов А.В. Волейбол: учебник для институтов физической культуры/ Ю. Д. Железняк, А.В. Ивойлов. – М.: «Физкультура и спорт», 2001. – 240 с.
7. Железняк, Ю. Д., Слунский Л. Н. Волейбол в школе: пособие для учителя/ Ю. Д. Железняк, Л. Н. Слунский. – М.: Просвещение, 2003. – 128 с.
8. Железняк, Ю. Д. К мастерству в волейболе: учеб. пособие/ Ю. Д. Железняк. – М.: «Физкультура и спорт», 2008. – 224 с.
9. Железняк, Ю. Д., Клещев, О.С. Подготовка юных волейболистов: учеб. пособие/ Е. П. Врублевский, О.С. Клещев. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 294 с.
10. Клещев Ю. Н. Волейбол: сб. статей/Ю. Н. Клещев – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 93 с.
11. Клещев Ю.Н. Юный волейбол, Подготовка юных волейболистов / Ю.Н. Клещев. - М.: Физкультура и спорт, 2003. - 294с.
12. Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта / В.С.Кузнецов. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. - 480 с.
13. Осколкова, В. А., Сунгуров, М. С. Волейбол: учеб. пособие/ В.А. Осколкова, М.С. Сунгуров. – М.: «Физкультура и спорт», 2001. – 302 с.
14. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать учеб. пособие/ Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2004. – 863 с.
15. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.
16. Фурманов, А. Г. Подготовка волейболистов: учеб. пособие/ А. Г. Фурманов. – Минск, 2006. – 340 с.
17. Фурманов А.Г. Волейбол, юный волейболист/ А.Г. Фурманов. - Минск: Современный школьник, 2009. - 240 с.