

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
КАРАЧЕВСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА

СОГЛАСОВАНО

Начальник РУО администрации  
Карачевского района

Егорова С.Г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО Карачевская ДЮСШ  
Войтов В.А.

Приказ № 105 от 16.09.2019г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**ПО ВИДУ СПОРТА ВОЛЕЙБОЛ**

*(Разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями  
(приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 года № 939, с учетом требования  
федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта волейбол  
(Приказ Минспорта России от 20 августа 2013 года № 680, с изменениями  
от 15 июля 2015 года № 741)*

Программу разработала:

Тренер-преподаватель по волейболу Чеснакова Анастасия Андреевна

Рецензенты программы:

Иванов Владимир Алексеевич – главный специалист РУО  
администрации Карачевского район

Итомленская Валентина Николаевна – зам. начальника отдела культуры,  
молодежной политики, физической культуры и спорта администрации  
Карачевского района

г. Карачев,  
2019

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1.1 Характеристика и отличительные особенности волейбола.....	5
1.2 Структура и ее составляющие: принципы, цели и задачи программы.....	6
1.3 Продолжительность уровней сложности программы, комплектование и наполняемость учебных групп.....	8
2 УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	15
3 МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	17
3.1 Содержание теории и методики физической культуры и спорта.....	23
3.2 Медико-биологический контроль.....	39
3.3 Требования техники безопасности.....	39
4 ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ	40
5 СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	44
6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	51
6.1. Список литературы.....	51
6.2. Перечень интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе.....	52
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 «Примерный перечень вопросов по освоению теоретической части программы.».....	53

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы обусловлена тем, что изменения, происходящие в настоящее время в современном спорте, делают необходимыми преобразования, прежде всего, в системе дополнительного образования детей. В этой связи возникает проблема создания многолетнего учебно-тренировочного процесса, соответствующего Федеральным стандартам спортивной подготовки по виду спорта волейбол с учетом традиционного обучения. Таким образом, была вызвана необходимость создания программы, которая соответствует современным технологиям спортивной подготовки в сочетании с традиционными формами обучения в волейболе и может непосредственно использоваться в учебно-тренировочном процессе ДЮСШ.

В новизну программы положены 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 высококвалифицированных спортсменов.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на разных этапах подготовки спортсменов, отбору и комплектованию этапов подготовки в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей, обучающихся.

Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма – в этом и заключается педагогическая целесообразность разработанной образовательной программы по обучению игры в волейбол.

Дополнительная предпрофессиональная программа по волейболу (далее – программа) предполагает предпрофессиональную подготовку по виду спорта «волейбол». Программа разработана в соответствии с:

- Приказом Министерства спорта РФ от 15.11.2018 г. N 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

- учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 августа 2013 года № 68;

- ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- ФЗ от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и

спорте в Российской Федерации»;

- приказом Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 года № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»; - приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 20 августа 2014 года № 33660;

- Концепцией развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р);

- Уставом МБУ ДО Карачевская ДЮСШ города Карачева;

- примерной программой спортивной подготовки по волейболу, для ДЮСШ автор – Железняк Ю. Д., Чачин А. В., Сыромятников Ю. П., 2012г.

Данная программа служит документом для эффективного построения работы с детьми, на этапе многолетней подготовки и для содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования детско-юношеской спортивной школы Карачевского муниципального района. А так же в ней даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся.

Отличительная особенность дополнительной образовательной программы заключается в том, что основой подготовки занимающихся в по программе является не только подготовка юных спортсменов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников, формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, а также выполнение норм Всероссийского комплекса ГТО, направленный на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к спорту. Осуществляется отбор одаренных детей к их дальнейшему поступлению в профильное учреждение, создание условий для их физического воспитания и физического развития.

## 1.1. Характеристика и отличительные особенности волейбола

Волейбол – 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, 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 входит в программу Олимпийских игр с 1964 года.

Это 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.

Существуют многочисленные варианты волейбола, ответвившиеся от основного вида: пляжный волейбол, мини-волейбол, пионербол, парковый волейбол. В школьной практике непосредственно игра в волейбол часто заменяется пионерболом. Это объясняется тем, что пионербол не требует каких-либо специальных навыков.

Игра в волейбол развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений, и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. В процессе игровой деятельности занимающиеся проявляют положительные эмоции, жизнерадостность, бодрость, инициативу, желание победить. Благодаря своей эмоциональности данная игра представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Соревновательная деятельность в спортивных играх имеет много общего. И, тем не менее, каждая игра имеет существенные отличия, связанные с характером двигательной активности, способами взаимодействия с мячом, интенсивностью и продолжительностью нагрузок, а также с критериями оценки спортивного результата. Общим же признаком, находящим свое выражение в любой спортивной игре, является высокая психическая напряженность соревновательной борьбы, которая при равных силах соперников проявляется с особым драматизмом в кульминационные моменты спортивного противоборства.

Волейбол в этом отношении не составляет исключения. Вместе с тем он имеет свои особенности. Так, двигательная активность волейболистов, хотя и характеризуется высокой интенсивностью, почти полностью исключает высокоинтенсивные «беговые» нагрузки, характерные для

футбола, баскетбола и хоккея. Перемещения здесь осуществляются преимущественно в квадрате игровой площадки 9х9 м и реже – за ее пределами. Сам характер перемещений волейболиста также своеобразен. Однако в течение 2-2,5 ч соревновательной борьбы паузы отдыха или пассивного ожидания в игре квалифицированных волейбольных команд почти полностью отсутствуют. При этом интенсивность двигательной активности значительно увеличилась в связи с использованием (по новым правилам) дополнительных мячей взамен улетевшего за пределы поля. Пятисекундные паузы до момента подачи не снижают физической и психической напряженности. Кроме того, в это время игроки обеих команд сосредоточивают все свое внимание на предстоящих технико-тактических действиях. В волейболе, как в любой командной спортивной игре выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены.

## **1.2. Структура и ее составляющие: принципы, цели и задачи программы**

В настоящей программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса на уровнях сложности: базовом и углубленном; распределение объёмов тренировочных нагрузок; участие в спортивных соревнованиях.

**Цель программы:** формирование разносторонней физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания потребности для занятия спортом.

Программный материал объединен предполагает решение следующих **основных задач:**

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании,
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся,
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации,
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.
- получение начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации среднего и высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

- подготовка обучающихся к освоению программ спортивной подготовки.

В основу программы заложены основополагающие принципы подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики:

*Принцип комплектности* предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (все виды подготовки, воспитательной работы,

восста

*Принцип преемственности* определяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов и его соответствия требованиям высшего спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности.

*Принцип вариативности* предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа многолетней подготовки, возрастных индивидуальных особенностей юных волейболистов.

Программа предполагает строгую преемственность задач, средств и методов тренировки юных волейболистов, неуклонный рост объема общей и специальной физической подготовки, строгое соблюдение принципа постепенности в процессе многолетней тренировки спортсменов. В ней представлены возрастные границы для занятий в различных группах спортивной школы и рекомендуемые при этом соревновательные дистанции для различных групп.

Структура многолетней подготовки включает в себя следующие уровни сложности:

1) Базовый уровень сложности - систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.

2) Углубленный уровень сложности - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

Дополнительная предпрофессиональная программа по волейболу рассчитана на 8 лет (6 лет для базового уровня и 2 года для углубленного уровня) комплексного обучения и воспитания детей и подростков в возрасте от 9 до 18 лет, в зависимости от желания обучающегося закончить обучение или продолжить его, а также от его способностей и возраста.

Срок освоения программы для детей, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные учреждения, образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области

образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, может увеличить срок обучения по образовательной программе на углубленном уровне до 2 лет (углубленный уровень 3-4 годы обучения).

### **1.3 Продолжительность уровней сложности программы, комплектование и наполняемость учебных групп**

В основу комплектования учебных групп положена научно-обоснованная система многолетней подготовки с учетом особенностей развития и возрастных закономерностей спортивной подготовленности. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

При необходимости объединения в одну группу обучающихся, разных по возрасту, уровню спортивной подготовленности, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов.

Продолжительность уровней образовательной предпрофессиональной программы, минимальный возраст лиц для зачисления на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по волейболу представлены в таблице № 1.

Нормативной основой зачисления в Карачевской ДЮСШ на отделение волейбола и комплектования групп является Устав ДЮСШ и наличие медицинского заключения участкового врача ребенка.

**Таблица 1 – «Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления, наполняемость групп, количество часов в неделю»**

Уровни сложности	Этап обучения на разных уровнях сложности	Кол-во часов в неделю	Кол-во занятий в неделю	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость группы (человек)
Базовый уровень сложности	1 год обучения	4	3-4	9-10	15
	2 год обучения	6	3-4	10-11	12
	3 год обучения	6	3-4	11-12	12
	4 год обучения	8	3-4	12-13	11
	5 год обучения	8	4-5	13-14	10
	6 год обучения	10	4-5	14-15	9
Углубленный	1 год обучения	10	4-5	15-16	8
	2 год обучения	12	4-5	16-17	8

\* -для детей, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные учреждения, образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также в сфере военного дела, ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи.

Учащиеся, имеющие достаточный уровень знаний, умений и навыков имеют право на освоение Программы по индивидуальному учебному плану.

Учреждение имеет право реализовывать программу в сокращенные сроки.

В процессе реализации учебного плана допускается самостоятельная работа обучающихся в пределах 10% от общего учебного плана (согласно Положения о порядке организации самостоятельной (внеаудиторной) работы обучающихся в рамках реализации дополнительных общеобразовательных предпрофессиональных и общеразвивающих программ).

Реализация дополнительной предпрофессиональной программы по волейболу заключается в ведении тренировочного процесса, воспитательной работы и иной внешкольной работы с обучающимися в течении: 42 недель тренировочных занятий. Начало занятий ежегодно с 1 сентября.

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств спортсменов, обучении их технике и тактике необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества.

## **Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися.**

Результатом освоения образовательной программы *базового уровня* является:

В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта":

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области "общая физическая подготовка":

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области "вид спорта":

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по избранному виду спорта.

В предметной области "различные виды спорта и подвижные игры":

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области "развитие творческого мышления":

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

В предметной области "специальные навыки":

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В предметной области "спортивное и специальное оборудование":

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

#### **Углубленный уровень:**

В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта":

- знание истории развития избранного вида спорта;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;

- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;
- знание основ спортивного питания.

В предметной области "общая и специальная физическая подготовка":

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

В предметной области "основы профессионального самоопределения":

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

В предметной области "вид спорта":

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;
- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В предметной области "различные виды спорта и подвижные игры":

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области "судейская подготовка":

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта.

В предметной области "развитие творческого мышления":

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

В предметной области "специальные навыки":

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В предметной области "спортивное и специальное оборудование":

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

### ***Формы подведения итогов реализации программы***

Участие в промежуточной и итоговой аттестации в форме сдачи контрольных упражнений и тестирования по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта». Выполнение контрольных нормативов по предметной области «вид спорта» осуществляется в соревновательной форме.

**Способы проверки ожидаемых результатов: Для базового уровня:**

- тестирование по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»;
- выполнение контрольных упражнений по предметной области «общая физическая подготовка», с учетом Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- выполнение контрольных упражнений по предметной области «вид спорта»;
- тестирование по предметной области «спортивное и специальное оборудование».

**Для углубленного уровня подготовки:**

- тестирование по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» (примерный перечень вопросов в приложении №с 1);
- выполнение контрольных упражнений по предметной области «общей и специальной физической подготовке», с учетом Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- тестирование по предметной области «Основы профессионального самоопределения»;
- выполнение контрольных упражнений по предметной области «вид спорта»;
- тестирование по предметной области «Судейская подготовка».

## 2 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план – это основной документ, в котором распределены годам обучения средства многолетней подготовки юного спортсмена. Содержание учебного плана отражает распределение времени по предметным областям и годам обучения. Цифры учебного плана отражают объемы нагрузок и всех остальных видов деятельности в часах.

Учебный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение по этапам (годам) обучения. Учебный план составлен на основе Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта, утвержденные Министерством спорта Российской Федерации №939 от 15 ноября 2018 года.

С учетом изложенных выше задач в таблицах № 3 и 4 представлен примерный учебный план с расчетом на 42 недели.

В данном плане часы распределены не только по годам обучения, но и по времени на основные предметные области

Самостоятельная работа обучающихся выносятся на все предметные области. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на тренировочном занятии.

Таблица 2 – «План учебного процесса (Базовый уровень сложности)»

№	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Распределение по годам обучения					
			1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения	6 год обучения
	<b>Общий объем часов</b>	<b>2016</b>	<b>252</b>	<b>252</b>	<b>336</b>	<b>336</b>	<b>420</b>	<b>420</b>
1	<b>Обязательные предметные области</b>	<b>1400</b>	<b>174</b>	<b>174</b>	<b>234</b>	<b>234</b>	<b>292</b>	<b>292</b>
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	204	26	26	34	34	42	42
1.2	Общая физическая подготовка	598	74	74	100	100	125	125
1.3	Вид спорта	598	74	74	100	100	125	125
2	<b>Вариативные предметные области</b>	<b>592</b>	<b>74</b>	<b>74</b>	<b>98</b>	<b>98</b>	<b>124</b>	<b>124</b>
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	300	38	38	50	50	62	62
2.2	Развитие творческого мышления	100	12	12	16	16	22	22

2.3	Специальные навыки	96	12	12	16	16	20	20
2.4	Спортивное и специальное оборудование	96	12	12	16	16	20	20
<b>3</b>	<b>Аттестация</b>	<b>24</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
3.1	Промежуточная аттестация	24	4	4	4	4	4	4

Таблица 3 – «План учебного процесса (Углубленный уровень сложности)»

№	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Распределение по годам обучения	
			1 год обучения	2 год обучения
	<b>Общий объем часов</b>	<b>1008</b>	<b>504</b>	<b>504</b>
<b>1</b>	<b>Обязательные предметные области</b>	<b>700</b>	<b>350</b>	<b>350</b>
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	100	50	50
1.2	Основы профессионального самоопределения	148	74	74
1.3	Общая и специальная физическая подготовка	148	74	74
1.4	Вид спорта	304	152	152
<b>2</b>	<b>Вариативные предметные области</b>	<b>300</b>	<b>150</b>	<b>150</b>
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	100	50	50
2.2	Судейская подготовка	52	26	26
2.3	Развитие творческого мышления	52	26	26
2.4	Специальные навыки	48	24	24
2.5	Спортивное и специальное оборудование	48	24	24
<b>3</b>	<b>Аттестация</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
3.1	Промежуточная (итоговая) аттестация	8	4	4

Промежуточная аттестация – форма педагогического контроля динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений учащихся. Промежуточная аттестация осуществляется в конце каждого года

обучения для перевода на следующий уровень сложности обучения и для допуска обучающегося к итоговой аттестации. Итоговая аттестация - форма оценки степени и уровня освоения учащимися образовательной программы.

### **3 МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Методическая часть учебной программы включает содержание и методику, и содержание работы по предметным областям, уровням подготовки, методические материалы, методы выявления и отбора одаренных детей, требования техники безопасности в процессе реализации программы, рабочие программы по предметным областям.

Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта» для базового и углубленного уровней сложности представляет собой цель и основное содержание данной предметной области программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса, требований для безопасного его осуществления.

Теоретические знания могут сообщаться в ходе специально организованных лекций, бесед, теоретических занятий, тренировочных занятий. Необходимо также предусмотреть самостоятельное изучение специальной литературы по различным вопросам волейбола и другим разделам теоретической подготовки. Необходимо, чтобы спортсмены хорошо знали правила соревнований, умели вести дневник тренировки и проводить анализ занятий и тренировочного процесса. Большое значение имеет изучение основ методики тренировки – планирование круглогодичной тренировки по циклам, этапам и периодам, перспективное планирование, а также методика развития физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости) применительно к волейболу. Кроме этого, спортсмены изучают технику и тактику игры, основные приемы игры, технические приемы и тактические действия в атаке и обороне, что позволяет научно обоснованно подходить к анализу техники и к методике ее изучения и совершенствования. В юношеском возрасте из всего объема теории необходимо дать первые сведения по гигиене занятий и экипировке, а также минимум знаний по технике, методике обучения и тренировке. Из года в год увеличиваются объем и глубина теоретических сведений, сообщаемых юным волейболистам.

Для получения теоретических знаний очень важно приучить обучающегося к самостоятельному изучению литературы.

Необходимо регулярно рекомендовать доступную для их уровня понимания популярную и методическую литературу. Контроль за этим осуществляется в виде собеседования, контрольных вопросов и обсуждения в группе. По окончании обучения обучающиеся проходят тестирование.

Перечень тематических разделов и объемы программного материала по предметной области «Теоретические основы физической культуры и

спорта» спортсменов базового и углубленного уровней подготовки представлен в таблице № 4.

Таблица 4 – «Теоретические основы физической культуры и спорта»

	<b>Теоретические основы физической культуры и спорта</b>	<b>Б-1</b>	<b>Б-2</b>	<b>Б-3</b>	<b>Б-4</b>	<b>Б-5</b>	<b>Б-6</b>
<b>1</b>	История развития спорта	x	x	x	x	x	x
<b>2</b>	Физическая культура и спорт в России и их роль в современном обществе.		x	x	x	x	x
<b>3</b>	История возникновения волейбола, развитие волейбола в России.	x	x	x	x	x	x
<b>4</b>	Правила игры в волейбол.	x	x	x	x	x	x
<b>5</b>	Режим труда и отдыха волейболиста.		x	x	x	x	x
<b>6</b>	Основы закаливания организма, здоровый образ жизни.	x	x	x	x	x	x
<b>7</b>	Основные законодательные акты в области физической культуры и спорта.			x	x	x	x
<b>8</b>	Особенности личной гигиены спортсмена.	x	x	x	x	x	x
	<b>Итого часов</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>42</b>	<b>42</b>

Таблица 5 – «Общая физическая подготовка»

	<b>Общая физическая подготовка.</b>	<b>Б-1</b>	<b>Б-2</b>	<b>Б-3</b>	<b>Б-4</b>	<b>Б-5</b>	<b>Б-6</b>
<b>1</b>	Общеразвивающие упражнения	x	x	x	x	x	x
<b>2</b>	Бег, беговые упражнения	x	x	x	x	x	x
<b>3</b>	Прыжки, прыжковые упражнения	x	x	x	x	x	x
<b>4</b>	Метания	x	x	x	x	x	x
<b>5</b>	Упражнения с отягощениями	x	x	x	x	x	x
<b>6</b>	Акробатические упражнения	x	x	x	x	x	x
	<b>Итого часов</b>	<b>74</b>	<b>74</b>	<b>10</b>	<b>100</b>	<b>125</b>	<b>125</b>

Таблица 6 – «Вид спорта»

	<b>Избранный вид спорта(волейбол)</b>	<b>Б-1</b>	<b>Б-2</b>	<b>Б-3</b>	<b>Б-4</b>	<b>Б-5</b>	<b>Б-6</b>
<b>1</b>	Стойки, перемещения.	x	x	x	x	x	x
<b>2</b>	Техника выполнения верхней передачи мяча двумя руками сверху.	x	x	x	x	x	x
<b>3</b>	Техника выполнения нижней передачи мяча двумя руками снизу.	x	x	x	x	x	x

4	Техника выполнения нижней прямой подачи мяча.	x	x	x	x	x	x
5	Техника выполнения верхней прямой подачи мяча	x	x	x	x	x	x
6	Техника нападающего удара.	x	x	x	x	x	x
7	Техника блокирования.		x	x	x	x	x
8	Комплексы упражнений для развития троты перемещений при защитных и	x	x	x	x	x	x
9	Упражнения для воспитания быстроты ответных	x	x	x	x	x	x
	<b>Итого часов</b>	74	74	100	100	125	125

Таблица 7 – «Различные виды спорта и подвижные игры»

	<b>Различные виды спорта и подвижные игры</b>	<b>Б-1</b>	<b>Б-2</b>	<b>Б-3</b>	<b>Б-4</b>	<b>Б-5</b>	<b>Б6</b>
1	Овладение основами игры в пионербол	x	x				
2	Овладение основами игры в футбол	x	x	x	x	x	x
3	Овладение основами игры в баскетбол	x	x	x	x	x	x
	<b>Итого часов</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>62</b>	<b>62</b>

Таблица 8 - «Развития творческого мышления»

	<b>Развитие творческого мышления</b>	<b>Б-1</b>	<b>Б-2</b>	<b>Б-3</b>	<b>Б-4</b>	<b>Б-5</b>	<b>Б6</b>
1	Тактические действия при защите в 1, 6, 5 зонах	x	x	x	x	x	x
2	Тактические действия при нападении из зоны 4 и 2		x	x	x	x	x
3	Тактические действия при подаче	x	x	x	x	x	x
4	Тактические действия при страховке своих игроков		x	x	x	x	x
	<b>Итого часов</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>20</b>

Таблица 9 – «Специальные навыки»

	<b>Специальные навыки</b>	<b>Б-1</b>	<b>Б-2</b>	<b>Б-3</b>	<b>Б-4</b>	<b>Б-5</b>	<b>Б6</b>
1	Развитие умения точно и своевременно выполнять задания по технике волейбола	x	x	x	x	x	x

<b>2</b>	Развитие специальных физических качеств для игры в волейбол	x	x	x	x	x	x
<b>3</b>	Развитие умения применять методы страховки и само страховки при занятиях волейболом	x	x	x	x	x	x
	<b>Итого часов</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>20</b>

Таблица 10 – «Спортивное и специальное оборудование»

	<b>Спортивное и специальное оборудование</b>	<b>Б-1</b>	<b>Б-2</b>	<b>Б-3</b>	<b>Б-4</b>	<b>Б-5</b>	<b>Б6</b>
<b>1</b>	Изучение устройства спортивного и специального оборудования при занятиях волейболом	x	x	x	x	x	x
<b>2</b>	Умение использовать спортивное и специальное оборудование при занятиях волейболом		x	x	x	x	x
<b>3</b>	Приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования			x	x	x	x
	<b>Итого часов</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>20</b>

**Контрольные упражнения и соревнования.**

Контроль используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач.

На каждом этапе базового уровня проводится текущее и итоговое тестирование учащихся, которое включает в себя:

- оценка уровня физического развития;
- оценка уровня развития специальных физических качеств;
- овладение навыками техники игры в волейбол
- умение применять все изученное и проявлять себя в соревнованиях

разного уровня.

Перечень тематических разделов и объемы программного материала по предметной области углубленного уровня подготовки представлен ниже в таблицах.

Таблица 11 – «Теоретические основы физической культуры и спорта»

	<b>Теоретические основы физической культуры и спорта</b>	<b>У-1</b>	<b>У-2</b>
<b>1</b>	История развития волейбола в мире	x	x
<b>2</b>	История развития волейбола в России	x	x
<b>3</b>	Изучение значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения здорового образа жизни	x	x

4	Изучение этических вопросов спорта		х
5	Изучение основ общероссийских и международных антидопинговых правил	х	х
6	Изучение норм и требований Единой всероссийской спортивной классификация по волейболу	х	х
7	Влияние на организм спортсмена занятий физической культурой и волейболом		х
<b>Итого часов</b>		<b>50</b>	<b>50</b>

Таблица 12 – «Основы профессионального самоопределения»

	<b>Основы профессионального самоопределения</b>	<b>У-1</b>	<b>У-2</b>
1	Формирование социально значимых качеств	х	х
2	Развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе)	х	х
3	Развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии	х	х
4	Приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся	х	х
5	Приобретение опыта проектной и творческой деятельности	х	х
<b>Итого часов</b>		<b>74</b>	<b>74</b>

Таблица 13 – «Общая и специальная физическая подготовка»

	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>У-1</b>	<b>У-2</b>
1	Общеразвивающие упражнения	х	х
2	Бег, различные виды беговых упражнений	х	х
3	Прыжки, различные виды прыжков	х	х
4	Комплексы упражнений с отягощениями	х	х
5	Акробатика, применительно в волейболу	х	х
<b>Итого часов</b>		<b>74</b>	<b>74</b>

Таблица 14 – «Вид спорта»

	<b>Вид спорта</b>	<b>У-1</b>	<b>У-2</b>
1	Развитие специальных физических качеств при занятиях волейболом	х	х
2	Овладение основами техники игры в волейбол	х	х
3	Овладение основами тактики игры в волейбол	х	х
4	Освоение комплексов специальных физических упражнений	х	х
5	Изучение официальных правил соревнований по волейболу	х	х
6	Развитие мотивации к занятиям волейболом	х	х
	Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях	х	х
<b>Итого часов</b>		<b>152</b>	<b>152</b>

Таблица 15 – «Различные виды спорта и подвижные игры»

	<b>Различные виды спорта и подвижные игры</b>	<b>У-1</b>	<b>У-2</b>
<b>1</b>	Выполнение комплексов упражнений и заданий, связанные с правилами волейбола и подвижных игр	х	х
<b>2</b>	Развитие физических качеств средствами других видов спорта и подвижных игр	х	х
<b>3</b>	Развитие умения соблюдать технику безопасности при самостоятельном выполнении упражнений	х	х
<b>4</b>	Приобретение навыков сохранения собственной физической формы на различных этапах подготовки	х	х
	<b>Итого часов</b>	<b>50</b>	<b>50</b>

Таблица 16 – «Судейская практика»

	<b>Судейская практика</b>	<b>У-1</b>	<b>У-2</b>
<b>1</b>	Освоение методики судейства на соревнованиях школьного уровня	х	х
<b>2</b>	Проведение соревнований в качестве судьи разного уровня	х	х
<b>3</b>	Изучение квалификационных требований спортивного судьи по волейболу	х	х
	<b>Итого часов</b>	<b>26</b>	<b>26</b>

Таблица 17 – «Развитие творческого мышления»

	<b>Развитие творческого мышления</b>	<b>У-1</b>	<b>У-2</b>
<b>1</b>	Развитие тактических умений при игре в защите «углом назад»	х	х
<b>2</b>	Развитие тактических умений при игре в защите «углом вперед»	х	х
<b>3</b>	Развитие тактических умений при групповых действиях в нападении	х	х
<b>4</b>	Развитие тактических умений при групповом блокировании	х	х
	<b>Итого часов</b>	<b>26</b>	<b>26</b>

Таблица 18 – «Специальные навыки»

	<b>Специальные навыки</b>	<b>У-1</b>	<b>У-2</b>
<b>1</b>	Развитие умения точно и своевременно выполнять задания по технике волейбола	х	х
<b>2</b>	Развитие специальных физических качеств для игры в волейбол	х	х
<b>3</b>	Развитие умения применять методы страховки и само страховки при занятиях волейболом	х	х
<b>4</b>	Развитие умения соблюдать технику безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений	х	х

	Итого часов	24	24
--	-------------	----	----

Таблица 19 – «Спортивное и специальное оборудование»

	Спортивное и специальное оборудование	У-1	У-2
1	Изучение устройства спортивного и специального оборудования при занятиях волейболом	х	х
2	Умение использовать спортивное и специальное оборудование при занятиях волейболом	х	х
3	Приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования	х	х
	<b>Итого часов</b>	<b>24</b>	<b>24</b>

### 3.1 Содержание теории и методики физической культуры и спорта

#### ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ.

– Понятие о физической культуре. Физическая культура - часть общечеловеческой культуры. Её значение для укрепления здоровья, правильного, гармоничного развития, подготовки к труду.

– Спорт - важнейший компонент целостного развития личности, как средство адаптации людей в обществе

Физическая культура и спорт - важнейшее средство воспитания и оздоровления российской молодежи. Органы управления физической культурой, спортом и туризмом в стране. Международные и национальные федерации. Олимпийский комитет.

– Основы физической подготовленности и функциональных возможностей. Возможности и коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

– Роль государственных органов в развитии спорта.

– Взаимосвязь общей культуры и образа жизни. - Достижения спортсменов России в Мире и стране по видам спорта. Задачи спортивных организаций России в деле развития физической культуры и спорта в России и за рубежом.

#### ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ВОЛЕЙБОЛОМ.

– Правила поведения и безопасности на занятиях по волейболу. Эксплуатация инвентаря и оборудования.

#### ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ВОЛЕЙБОЛА.

– историческая справка о возникновении волейбола.

– развитие волейбола в России.

– достижения известных волейболистов России и стран мира.

#### ПРАВИЛА ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ.

– Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игрока. Начало игры и подача. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды и замена игроков. Упрощенные правила игры.

#### РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА ВОЛЕЙБОЛИСТА

- Понятие о гигиене и здоровом образе жизни. Особенности и необходимость личной гигиены спортсменов

- Закаливание: традиционные и нетрадиционные методы закаливания. Значение его для спортсмена. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма (солнце, воздух, вода). Приемы закаливания: воздушные ванны осенью и зимой, солнечные ванны, водные процедуры, обтирание, обливание, душ, купание, хождение босиком. Закаливание и оздоровление в естественной климатической зоне.

- Рациональное питание: в различные периоды подготовки. Режим дня и отдыха. Питьевой режим во время тренировок и соревнований. Обмен веществ. Роль жиров белков, углеводов, солей, витаминов. Их содержание в продуктах питания. Определение оптимальной физиологической нормы питания и калорийности с учётом возраста, спортивной специализации. Составление меню питания. Особенности питания спортсменов в период учебно-тренировочных сборов и спортивных соревнований

- Роль физической культуры и спорта в здоровье человека.

- Физическая подготовка и физическая подготовленность.

- Физическое и духовное самосовершенствование: влияние пагубных и смертельно опасных пристрастий. Их профилактика и предупреждение.

### САМОКОНТРОЛЬ И САМОСТРАХОВКА В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ВОЛЕЙБОЛОМ.

- Методы и приёмы самоконтроля. Измерение пульса, массы, тестирование, паспортный и физиологический возраст, ведение дневника спортсмена. Форма дневника самоконтроля.

Понятие о травмах. Характеристика травм. Причины травм и их профилактика при занятиях волейболом. Оказание доврачебной помощи. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей: ушибы, переломы открытые и закрытые. Действия высокой температуры. Ожоги. Тепловые и солнечные удары. Действия низкой температуры: озноб, обморожения, общее замерзание. Предохранение различных частей тела от обморожений. Первая помощь при обморожениях. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины.

### ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА ЧЕЛОВЕКА; ПОНЯТИЕ СТРОЕНИЯ И ФУНКЦИЙ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА.

- Краткие сведения об анатомическом строении организма человека. Роль центральной нервной системы в деятельности организма.

- Влияние занятий спортом на функционирование высшей нервной деятельности, функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, обмен веществ и энергии - основе жизни человека.

- Основные сведения о костной системе, связочном аппарате, расположении основных групп мышц, их строении и взаимодействии, кровообращении и значении крови. Дыхание и газообмен. Лёгкие и значение дыхания для жизнедеятельности организма. Состояние жизненной

ёмкости лёгких. Сердце и сосуды в процессе занятий спортом, их состояние и значение. Органы пищеварения и обмена веществ. Органы выделения и их значение (кишечник, почки, кожа). Функциональное влияние тренировок на организм спортсмена.

- Возрастная анатомия и физиология: изменения органов, систем организма в различные возрастные периоды спортсмена.
- Реакции организма на двигательную активность спортсмена.
- Понятия работоспособности, утомления, перетренированности. Различия и сходство. Самоопределение. Меры по предупреждению.

#### МЕСТА ЗАНЯТИЙ ИНВЕНТАРЬ

- площадка для игры в волейбол в спортивном зале.
- оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе.
- сетка и мяч. Уход за инвентарем. ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ СПОРТСМЕНА

– - Личная гигиена спортсмена: уход за телом, формой, содержание в чистоте места занятий, инвентаря, места проживания.

#### ПОНЯТИЕ И ХАРАКТЕРИСТИКА ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ.

- Понятие о спортивной тренировке, её цели и задачи.
- Виды подготовки спортсмена: теоретическая, техническая, физическая (общая и специальная), тактическая, морально-волевая, психологическая.
- Тренированность и её показатели. Цикличность спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки. Средства тренировки. Приёмы и методы обучения. Взаимосвязь возраста спортсмена и его спортивной квалификации.
- Формы организации учебно-тренировочного процесса: учебно-тренировочное занятие групповое, индивидуальное, самостоятельное, спортивные соревнования.
- Построение и структура тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия. Распространённые в практике основные формы занятий.
- Содержание и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия.
- Система многолетней спортивной тренировки. Календарь спортивных соревнований. Планирование круглогодичной тренировки. Значение и роль планирования, учёта и контроля в управлении процессом спортивной тренировки. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Содержание и документы планирования. Характеристика периодов годичного цикла и особенности подготовки: переходный, подготовительный, соревновательный. Этапы периодов подготовки и их задачи.

#### ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Содержанием общей физической подготовки является воспитание физических качеств и способностей, необходимых в спортивной

деятельности, осуществляемой в основном общеподготовительными упражнениями. Общая физическая подготовка предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. Общая физическая подготовка спортсмена так или иначе специализируется, применительно к особенностям избранного вида спорта и проводится в течении всего годичного цикла подготовки.

В состав ОФП входят строевые упражнения, упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Гимнастические упражнения подразделяются на 3 группы (для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища, для мышц ног и таза).

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, скакалки, резиновые амортизаторы). Акробатические упражнения включают группировки, перекаты, стойку на лопатках, кувырки вперед, назад, соединения нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20 м, 30 м, 60 м, повторный бег, бег в горку, бег с препятствиями. Прыжки в длину с места, тройной прыжок.

Метания. Метания теннисного мяча на дальность, в стену на дальность отскока, броски набивного мяча.

Многоборье. Спринтерский, прыжковый, метательный, смешанный (от 3 до 5 видов).

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, настольный теннис, бадминтон. Развитие взаимопонимания в играх, развитие навыков быстрых ответных действий и быстроты перемещений

Для рук. Движения руками в различных плоскостях и направлениях, в различном темпе и в различных исходных положениях (сидя, лёжа), одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения).

Для туловища. В различных положениях - наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками. В положении лёжа на спине - поднятие и опускание туловища. В положении лёжа лицом вниз - прогибания с различными положениями и движениями руками. Из упора лёжа - переходы в упор лёжа боком, в различные упоры

#### Упражнения для развития силовых способностей

В качестве средств развития силовых способностей используются физические упражнения направленно стимулирующие степени напряжения мышц с использованием отягощений, сопротивлений, тренажеров и различных факторов внешней среды

Силовые упражнения подразделяются на четыре группы:

1. Упражнения со строго дозируемым внешним отягощением: гантели, гири, штанги, тренажеры, специальные пояса с разновесами, манжеты для рук.

2 Упражнения с нестрогим дозируемым внешним отягощением или сопротивлением: противодействия партнеру или упражнения с партнером, подручные средства (камни, резина, эспандеры).

3. Силовые упражнения, совершаемые в короткое время с высокой интенсивностью: метания, ударные действия и т. п.

4. Упражнения с самоотягощением. Отягощение создается за счет веса собственного тела или отдельных его частей (подтягивания в висе, отжимания в упоре и различные гимнастические упражнения).

Силовые упражнения должны быть направлены на развитие общей силы (укрепление опорно-двигательного аппарата занимающихся, скоростно-силовых

способностей и силовой выносливости) Упражнения для развития скоростных способностей

Основными средствами развития быстроты являются: упражнения, выполняемые с предельной или около предельной скоростью, в минимальный для данных условий промежуток времени - то есть скоростные упражнения.

Скоростные упражнения подразделяются на две группы.

Первая группа. Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты элементарных форм быстроты: 1) быстроту простой и сложной двигательной реакции; 2) скорость выполнения отдельного движения; 3) улучшение частоты (темпа) движений.

Для воспитания быстроты простой двигательной реакции применяется метод повторного выполнения упражнения. Он заключается в повторном реагировании на внезапный (заранее обусловленный звуковой или световой сигнал) с установкой на сокращение времени реагирования

При воспитании реакции на движущийся объект особое внимание уделяется сокращению времени нахождения и фиксации его в поле зрения, а также способность заранее предусматривать возможные перемещения объекта.

При воспитании реакции выбора необходимо научить занимающихся пользоваться "скрытой интуицией" о вероятных действиях противника. Такую информацию можно извлечь из наблюдений за позой противника, мимикой, подготовительными действиями, общей манерой поведения.

Скорость выполнения отдельного движения - это временной интервал, затраченный на выполнение отдельного движения (например, финальное усилие) Основной акцент в тренировке делается на улучшение взрывной силы.

Максимальная частота движений зависит от скорости перехода двигательных центров из состояния возбуждения в состояние торможения и обратно. Для улучшения темпа движений применяются упражнения с установкой на увеличение числа движений руками за короткий промежуток времени (не более 10 секунд).

Вторая группа. Ко второй группе относятся упражнения, направленно воздействующие на комплексные проявления быстроты: 1) быстрота

выполнения целостных двигательных действий; 2) стартовые действия; 3) скоростные действия, продиктованные ходом соревновательной борьбы.

Основными средствами воспитания скоростных способностей являются упражнения, выполняемые с максимально возможной скоростью и с продолжительностью отдельных упражнений не более 10-15 секунд.

Общеподготовительными упражнениями для развития скоростных способностей

К этой группе относятся также упражнения, направленные на развитие скоростно- силовых качеств, скоростной выносливости и скоростно-координационные упражнения.

Комплексные формы проявления скоростных способностей в результате специальной тренировки значительно прогрессируют, так как они зависят от многих факторов, которые поддаются совершенствованию.

#### Упражнения для развития общей выносливости

В процессе воспитания общей выносливости могут применяться самые разнообразные по характеру и продолжительности упражнения: упражнения из других видов спорта, циклического, ациклического и смешанного характера; спортивные игры; упражнения, выполняемые с отягощениями и сопротивлениями.

Круговая тренировка с применением общеразвивающих упражнений и т. п.

#### Упражнения для развития ловкости и координационных способностей

Основными средствами развития координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности; упражнения, содержащие элементы новизны и возможность многообразных и неожиданных решений двигательных задач.

Наиболее широкую группу средств для воспитания координационных способностей составляют общеподготовительные гимнастические упражнения, элементы акробатики, с поворотами и упражнения на равновесие.

Для воспитания способности быстро и целесообразно перестраивать двигательную деятельность в связи с внезапно меняющейся обстановкой служат спортивные игры, единоборства.

При выполнении привычных действий, для воспитания координационных способностей используются различные методические приёмы: изменение исходных и конечных положений; изменение способов выполнения действия; "зеркальное" выполнение упражнений; введение дополнительных объектов действия (мячей) или сигнальных раздражителей, требующих срочной перемены действий (в сложнокоординационных видах спорта, спортивных играх, исключительно разнообразный характер специально-подготовительных и упражнений соревновательных упражнений позволяет успешно решать задачи воспитания координационных способностей параллельно с развитием физических качеств и технико-тактической подготовкой).

#### Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах

В качестве средств развития гибкости используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой. Среди упражнений, применяемых для развития гибкости различают: активные, пассивные и статические.

Активные упражнения включают в себя маховые, вращательные, пружинистые движения, наклоны, выпады и движения на растягивание в различных суставах. Активные упражнения могут выполняться без отягощений и с небольшими отягощениями (3-5 кг.).

Пассивные упражнения - связаны с преодолением сопротивления растягиваемых мышц и связок за счёт тяжести тела или отдельных его частей, а также с помощью вспомогательных средств (отягощений, партнёра, резинового жгута и т. п.).

Статические упражнения - выполняются с помощью партнёра, за счёт действия внешних сил или веса собственного тела (его частей). Статические упражнения требуют сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в данном суставе в течении 4 - 6 секунд. После этого следует расслабление, а затем повторное выполнение упражнения.

Основным методом развития гибкости является повторный метод. Число повторений составляет от 10-12 до 16-20 раз. Продолжительность пауз отдыха от 15-20 секунд до 1,5 минут, и зависит от характера упражнений, их продолжительности и объёма мышц, вовлечённых в работу.

#### СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в волейболе

Основными средствами специальной физической подготовки являются: собственно соревновательные упражнения, тренировочные формы соревновательных упражнений и специально-подготовительные упражнения.

Увеличение амплитуды движения Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в волейболе.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Задачи СФП непосредственно связаны с обучением технике и тактике игры в волейбол.

Основными средствами специальной физической подготовки (кроме средств волейбола) являются: специальные подготовительные упражнения, тренировочные формы соревновательных упражнений и игры. Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой – укрепление кистей рук. Увеличение их подвижности, развитие силы и быстроты сокращения мышц, и т.д., другие направлены на формирование тактических умений – развитие быстроты реакции и ориентировки, умение пользоваться периферическим зрением, быстрота перемещений в ответных

действиях на сигналы, специальная выносливость (скоростная, скоростно-силовая), ловкость, специальная гибкость. Важное место занимают специально подобранные игры.

Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приёмам волейбола и создаёт предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

#### Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий

По сигналу (зрительному) передвижение на 5, 10, м из исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лёжа лицом вниз и вверх в различных положениях по отношению к стартовой линии;

По двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подаётся несколько сигналов.

На каждый сигнал выполняется определённое действие.

Подвижные игры – из числа, изученных ранее. Специальные эстафеты с выполнением различных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

#### Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями, сжатие и разжимание пальцев рук (резинового кольца, мяча) в положении руки вперёд, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора сидя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами – отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой.

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперёд и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистями и пальцами). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (футбольного мяча) мяча в стену и ловля его после отскока. Поочередная ловля и броски набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнёры. Ведение мяча ударом о площадку. Упражнения для кистей рук с гантелями, с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократные «волейбольные» передачи набивного, мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние от неё, на дальность с набрасывания партнёра.

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнёром (двумя, тремя) в зависимости от действия партнёра (партнёров) изменение высоты подбрасывания, бросок на свободное место, на партнёра и т.д. Броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передачи) –

множественно. То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

«Нападающий» бросает мяч над собой у сетки и в определённый момент или бросает мяч через сетку двумя руками из-за головы в опорном положении на заднюю линию, или в прыжке одной рукой на переднюю линию. «Защитник» наблюдает и ловит мяч на задней линии от броска из-за головы или идёт «на страховку» и ловит мяч в зоне нападения. Двое «нападающих» на передней линии бросают мяч друг другу, и в определённый момент кто-то из них бросает мяч через сетку. «Защитник» должен выбрать место и поймать мяч.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча

Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновым (пружинным) «амортизатором». Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперёд. То же одной рукой (правой и левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперёд. Стоя на амортизаторе, руки внизу – поднятие рук через стороны вверх, поднятие прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке, (амортизатор укреплен на уровне плеч) – движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом (1-2 кг). Броски двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча одной рукой на дальность в опорном положении и в прыжке с места и с разбега; то же, броски мяча (1 кг) через сетку. Стоя лицом и боком по направлению. Бросок мяча через сетку из-за лицевой линии

– в опорном положении. Броски набивного, гандбольного мяча через сетку определённым способом на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствования ударного движения подачи по мячу на резиновых (пружинных амортизаторах). Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку) в опорном положении. Подачи мяча слабой рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз – сидя на месте (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча (1 кг) одной рукой – в парах и через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 2,5 – 3 м) или на полу (расстояние от 5 до 10 м). Метание выполняется с места, после поворота, через сетку.

Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых (пружинных) амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой. Удары по мячу на амортизаторах – с отягощением на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания; направленного мячом в том. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

В парах. С набивным мячом в руках (1 кг), замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал бросок с сильным заключительным движением кистей вниз-вперёд или вверх-вперёд плавно. То же, но бросок через сетку. То же но бросок вниз одной рукой, вверх двумя и одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками «по ходу» или с «переводом» (вправо, влево).

#### Техническая подготовка.

Основной задачей технической подготовки является формирование таких умений и навыков выполнения соревновательных действий, которые позволяют спортсменам с наибольшей эффективностью использовать свои возможности в соревнованиях и обеспечивать прогресс технического мастерства в процессе занятий волейболом. Основными средствами технической подготовки являются специально - подготовительные и соревновательные упражнения.

Техническая подготовка спортсмена органически сливается с его специальной физической подготовкой. Главными адаптирующими факторами при этом являются объём и интенсивность специфических тренировочных нагрузок, приближенных к соревновательным, а в некоторых фрагментах и превышающих их.

Устойчивость спортивной технике обеспечивается путем взаимодействия технической и специальной психической подготовки. С началом стабилизации двигательного навыка необходимо исключить приемы, облегчающие выполнение упражнений и вводить отдельные трудности, усложняющие задачи управления движениями (усложнять пространственные и временные условия, ограничивать зрительный самоконтроль, использовать сопротивления и отягощения).

С приближением соревнований нужно моделировать в тренировке соревновательные ситуации, отличающиеся высокой психической и физической напряженностью, используя при этом методы контроля и коррекции возникающих ошибок, а также методы специальной психической подготовки, мобилизующие спортсмена на преодоление трудностей.

#### **Последовательность изучения игровых приемов волейбола:**

1. Терминологически правильно назвать прием
2. Показать прием на плакатах, слайдах с комментариями о его роли в игре

3. Объяснить технику выполнения приема с одновременной демонстрацией его (положение тела до выполнения, в момент выполнения, после выполнения)
4. Практическое выполнение приема – исходное положение (стойка), перемещение, имитация в целом или по частям.
5. Упражнения с мячом (индивидуальная работа, с партнером)
6. Упражнения на тренажерах без мячей, с мячами
7. По мере усвоения двигательных действий, условия выполнения упражнений усложняются
8. Выполнение технического приема в игровых условиях.

### **Комплексы упражнений**

Действия без мяча.

- стартовая стойка (ИП) – основная, низкая. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами, боком (правым, левым) спиной вперед; двойной шаг вперед, остановка шагом. Сочетание способов перемещений. Сочетание стоек и перемещений.

Действия с мячом Передача мяча:

- передача мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещений; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4; 6-3-2; 5-3-4; 1-3-2, передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте и после перемещения, на точность с собственного набрасывания;

- отбивания мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее, стоя на площадке и в прыжке, после перемещений.

Подача мяча

- подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища.

Подача в стену

- расстояние – 3-6 м, отметка на высоте 2 м; через сетку – расстояние 3-6 м, из-за лицевой линии в пределы правой, левой половины площадки.

- нападающие удары. Ритм разбега в 1,2,3 шага, прямой нападающий удар сильнейшей рукой, удар кистью по мячу. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке. Удар через сетку по мячу, подброшенного партнером; удар с передач.

**Техника защиты** Действия без мяча. Стойки и перемещения:

- то же, что и в нападении, внимание низким стойкам;
- сочетание способов перемещений с остановками;
- скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки;
- сочетание перемещений с перекатами на бедро и спину.

Действия с мячом

**Прием мяча:**

- прием мяча сверху двумя руками;
- прием мяча, отскочившего от стены после броска;
- прием мяча, направленного броском через сетку;
- прием мяча снизу двумя руками с набрасывания мяча партнером, с отскоком от стены (1-2 м), сначала на месте, затем после перемещения;

- жонглирование, стоя на месте и в движении;
- прием подачи и первая передача в зону нападения;
- прием мяча сверху и снизу двумя руками с выпадом в сторону и последующим перекатом на бедро и спину;

### **Блокирование**

- создать представление о правильной технике блокирования, наблюдение за нападающим, правильным выбором места и своевременным выносом рук;
- одиночное блокирование прямого удара по ходу (из зон 4,3,2). Блокирование на месте с использованием «ласт» и гимнастической скамейки.
- блокирование, стоя на гимнастической скамейке, удара выполняемого партнером по подброшенному мячу.

### Тактическая подготовка.

Тактическая подготовка - это умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы с учётом особенностей волейбола, своих индивидуальных способностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

Тактическая подготовка включает в себя:

- изучение общих положений тактики волейбола, приёмов судейства, тактического опыта сильнейших спортсменов;
- моделирование необходимых условий в тренировке и контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими действиями;
- освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях.

Специфическими средствами и методами тактической подготовки служат тактические формы выполнения специально-подготовительных и соревновательных упражнений - это так называемые тактические упражнения. От других тренировочных упражнений их отличает:

- установка при выполнении данных упражнений ориентирована на решение тактических задач;
- в упражнениях практически моделируются отдельные тактические приёмы и ситуации соревновательной борьбы;
- в некоторых случаях моделируются внешние условия соревнований.

В зависимости от этапов подготовки тактические упражнения используются:

- в облегчённых условиях;
- в усложнённых условиях;
- в условиях, максимально приближенных к соревновательным.

**Тактическая подготовка включает в себя следующие разделы:** Тактика нападения и защиты;

Индивидуальные действия в нападении и защите; Действия без мяча;

Выбор места:

- выбор места для выполнения второй передачи в зоне 3 (стоя

лицом и спиной по направлению передачи);

- для выполнения подачи;
- для выполнения нападающего удара (из зон 4,2). Действия с мячом
- выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке и в прыжке), снизу стоя боком и спиной к сетке;
- вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен лицом, спиной;
- чередование способов подач;
- подача на игрока слабо владеющего навыками приема мяча.

Групповые действия

Взаимодействие игроков передней линии

- игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой и второй передаче)

Взаимодействие игроков передней и задней линии (при первой передаче)

- игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны)
- игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и несложных подач) Командные действия

Система игры со второй передачи игроком передней линии:

- прием подачи, передача в зону 3, затем игроку, к которому передающий стоит лицом в зоны 2,4 (чередование);
- вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий стоит спиной;
- прием подачи и передача игроку зоны 2, вторая передача в зону 3.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Выбор места.

- при приеме мяча после подачи;
- при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи, обманной передачи;
- определение места и времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой.

Действия с мячом

- выбор способа приема от подачи (сверху и снизу);
- выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником. Групповые действия.

Взаимодействие игроков внутри линии при приеме подач и передач.

- 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 подач и обманных передач;

– игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6. Командные действия.

Прием подачи.

– расположение игроков при приеме подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3;

– расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом вперед», «углом назад».

Тактическая подготовка Тактика нападения (индивидуальные действия)

– выбор места и способы второй передачи в зависимости от характера первой передачи и расположения партнеров;

– нападающий удар после различных вторых передач по высоте, расстоянию и скорости;

– чередование способов нападающих ударов – направления удара, ударов на силу и точность;

– нападающий удар по блоку, через слабого блокирующего;

– имитация нападающего удара и обман одной рукой («скидка») в ближайšie и дальние зоны, вправо и влево от направления разбега.

Тактика нападения (групповые действия)

– взаимодействие игроков передней линии в организации атакующих действий через выходящего связующего;

– взаимодействие игроков задней линии (зон 1, 6, 5) между собой при второй передаче, выходящего связующего и при выполнении второй передачи на удар с задней линии;

– взаимодействие игроков передней и задней линии. Игроков зон 6, 5, 1 с игроками зон 4, 3, 2 при выполнении второй передачи на передней линии и первой передачи с задней линии. Игроков зон 1, 6, 5 выходящих к сетке с игроками зон 4, 3, 2 при второй передаче (передачи различны по направлению, высоте и скорости выполнения).

Тактика нападения (командные действия)

– взаимодействие игроков в атаке зон 4, 3, 2, 5, 6 для организации нападающих действий через выходящего игрока с задней линии;

– взаимодействие игроков в атаке через связующего игрока, выходящего с задней линии, для нападения первым темпом (зона 3) и «пайп» (зона 6);

– прием подачи, нападающего удара в доигровке – первая передача игрока задней линии, выходящему к сетке (связующему), вторая передача для нападающего удара из зон, указанных выше.

Тактика защиты (индивидуальные действия)

– выбор места и способы приема мяча от нападающих действий противника и приема мяча на страховке блокирующих, нападающих, принимающих трудные мячи. Своевременность перемещения в зону удара и постановка рук при блокировании.

Тактика защиты (групповые действия)

– взаимодействие игроков передней линии, зон 3 и 2; 4 и 3, зон 2, 3, 4 при блокировании. Взаимодействие игроков, не участвующих в

блокировании с блокирующими в рамках системы «углом вперед» и «углом назад», при условии специализации игроков в зонах.

#### Тактика защиты (командные действия)

– взаимодействие игроков задней линии зон 6, 1, 5 между собой при условии специализации игроков в определенных зонах при приеме нападающего удара и на страховке при системе игры «углом вперед» и «углом назад».

#### Интегральная подготовка

- Чередование различных упражнений на быстроту (между собой).
- Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приёмов и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации подводными упражнениями)
- Упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приемов, тактических действий и развитие специальных способностей в единстве;
- Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях;
- Многократное выполнение технических приёмов подряд, то же тактических действий;
- Подготовительные игры к волейболу, игра в волейбол без подачи;
- Учебные игры. Задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала.
- Контрольные игры – активно используются как компонент тренировочного процесса, а также при подготовке к соревнованиям.

#### **Методические рекомендации по организации и проведению тренировочного занятия**

Основной организационной формой спортивной тренировки является тренировочное занятие.

Его содержание (общая направленность, задачи, используемые методы, средства, величина и характер тренировочных нагрузок) определяется недельным планом тренировки. Продолжительность занятий зависит от этапа подготовки. Продолжительность занятия составляет – 45 мин, 2\*45 минут. и 3\*45 минут.

Тренировочное занятие строится по одной схеме и состоит из четырех взаимосвязанных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Вводная часть продолжается около 3 минут. Основная задача – сформировать мотивацию спортсменов на предстоящую работу. Тренер знакомит спортсменов с задачами предстоящей тренировки. Содержание вводной части включает построение, приветствие, постановку задач, объявления.

Подготовительная часть (разминка) продолжается от 10-15 минут в тренировке новичков до 30-35 минут в тренировке подготовленных спортсменов.

Эта часть тренировочного занятия направлена на функциональное

вработывание организма, на усиление вегетативных функций, на разогревание и растягивание мышц, усиление их эластичности, что способствует возможности быстрого включения в работу и предупреждению травматизма. В подготовительную часть специализированной тренировки включаются упражнения, целенаправленно настраивающие функции организма на ту работу, которую предстоит выполнить в основной части занятия (подготовительные упражнения). Содержание специальной части разминки составляют малоинтенсивные упражнения, специализированные упражнения.

Значительную роль разминка играет в решении задач психологической подготовки. Правильно построенная разминка снимает чрезмерное возбуждение или при необходимости вызывает возбуждение.

Признаком правильно выполненной разминки является чувство уверенности и желание тренироваться, а также разогрев организма до легкого потоотделения.

Основная часть продолжается от 30 минут. В ней решается от одной до трех задач. В построении основной части необходимо придерживаться следующих закономерностей:

1. Задачи технической подготовки решаются в первой трети основной части занятия, когда организм спортсмена находится в оптимальном состоянии.

2. Когда в занятии решается несколько задач, необходима следующая последовательность: техника, тактика, быстрота, ловкость, сила, силовая выносливость.

3. Пик нагрузки должен приходиться на вторую треть основной части с постепенным дальнейшим снижением.

Заключительная часть длится 3-5 минут. Она предназначена для постепенного снижения нагрузки, что приводит к восстановлению. Основным средством заключительной части является медленный бег с переходом на ходьбу.

### **Средства и методы спортивной тренировки**

*Основными специфическими средствами* спортивной тренировки являются физические упражнения. Упражнения могут быть разделены на три группы: избранные соревновательные, специально-подготовительные, общеподготовительные.

Избранные соревновательные упражнения - это целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий), которые являются средством ведения игры в волейбол.

Специально-подготовительные упражнения включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно сходные с ними по форме и характеру проявляемых способностей. Смысл любого специально-подготовительного упражнения состоит в том, чтобы ускорить и улучшить процесс подготовки в соревновательном упражнении. Именно поэтому они специфичны в каждом конкретном случае.

Общеподготовительные упражнения являются преимущественно средствами общей подготовки обучающегося. Общеподготовительные упражнения не имеют прямой связи с соревновательными и предназначены расширить запас двигательных навыков и качеств обучающегося, повысить его общую тренированность.

*Основные методы* спортивной тренировки можно разделить на 3 группы: словестные, наглядные и практические. Выбор метода определяется задачей, возрастом, состоянием здоровья, подготовленностью, квалификацией спортсмена, применяемыми средствами и др. факторами.

Словестный метод – с его помощью сообщаются теоретические сведения по технике, тактике, правилам соревнований.

Метод обеспечения наглядности применяют для создания зрительных, слуховых, двигательных образов.

Практические методы (метод упражнений) основаны на двигательной активности.

### **3.2 Медико-биологический контроль**

Контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется медицинским работником ДЮСШ и специалистами ГБУЗ «Карачевская ЦРБ». Раз в год все обучающиеся групп тренировочного этапа, проходят углубленное медицинское обследование в конце подготовительного (осень) периода.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез, клинический анализ крови и мочи, электрокардиографическое исследование, обследование у врачей специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, гинеколога), врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и работоспособности.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

– Контроль уровня физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

### **3.3 Требования техники безопасности**

Для достижения поставленных целей и задач перед занимающимися необходимо учитывать требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований:

-проводить тренировочные занятия в соответствии с учебной программой;

-готовить спортивный зал, предусматривать и устранять возможности получения травмы в спортивном зале;

-использовать во время проведения тренировки инвентарь, который не может травмировать занимающихся;

- организовывать занятия так, чтобы исключить возможность травматизма;
- провести инструктаж занимающихся по технике безопасности;
- вести журнал учета инструктажа, следить, чтобы все ознакомились с инструкцией и расписались в специальном журнале;
- проводить занятия только в специально подготовленных местах (в спортивном, в тренажерном зале);
- перед занятием выяснить самочувствие занимающихся;
- приступать к занятиям только после разминки, подготовив мышечно-связочный аппарат и суставы верхних и нижних конечностей к работе.

#### **4 ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ**

Профориентационная работа занимает важное место в деятельности спортивной школы, так как она связывает систему образования с экономической системой, потребности обучающихся с их будущим. Для благополучия общества необходимо, чтобы каждый выпускник находил более полное применение своим интересам, склонностям, не терял напрасно время, силы, средства в поисках своего места в системе общественного производства, на котором мог бы принести наибольшую пользу и получить глубокое удовлетворение от своего труда.

Профессиональная ориентация – это система учебно-воспитательной работы, направленная на усвоение обучающимися необходимого объема знаний о социально-экономических и психофизических характеристиках профессий.

Реализация профориентационного плана предусматривает активное участие тренеров-преподавателей, родителей обучающихся, администрации спортивной школы, сотрудников центра занятости населения и иных заинтересованных лиц в проведении профориентационных мероприятий, направленных на подготовку востребованных в регионе профессиональных кадров.

Цели профориентационной работы:

- оказания профориентационной поддержки обучающимися в процессе выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности.
- выработка у обучающихся сознательного отношения к труду, профессиональное самоопределение в условиях свободы выбора сферы деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

Задачи:

- сформировать положительное отношение к труду;

- научить разбираться в содержании профессиональной деятельности;
- научить соотносить требования, предъявляемые профессией, с индивидуальными качествами;
- научить анализировать свои возможности и способности, (сформировать потребность в осознании и оценке качеств и возможностей своей личности).

Критерии и показатели эффективности профориентационной работы:

1. Достаточная информация о профессии и путях ее получения. Без ясного представления о содержании и условиях труда в избираемой профессии

обучающийся не сможет сделать обоснованного ее выбора. Показателем достаточности информации в данном случае является ясное представление им требований профессии к человеку, конкретного места ее получения, потребностей общества в данных специалистах.

2. Потребность в обоснованном выборе профессии. Показатели сформированности потребности в обоснованном профессиональном выборе профессии – это самостоятельно проявляемая обучающимися активность по получению необходимой информации о той или иной профессии, желание (не обязательно реализуемое, но проявляемое) пробы своих сил в конкретных областях деятельности, самостоятельное составление своего профессионального плана.

3. Уверенность обучающихся в социальной значимости труда, т.е. сформированное отношение к нему как к жизненной ценности.

4. Степень самопознания обучающегося. От того, насколько глубоко он сможет изучить свои профессионально важные качества, во многом будет зависеть обоснованность его выбора. При этом следует учитывать, что только квалифицированный специалист может дать школьнику достаточно полную и адекватную информацию о его профессионально важных качествах.

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности спортсменов осуществляется одновременно с развитием его волевых качеств.

В процессе тренировочных занятий у спортсменов воспитывается гуманное отношение к другому человеку, коллективу, формируется личность спортсмена и межличностные отношения. Дается установка на тренировочную деятельность через формирование положительной мотивации к занятиям волейболом, прививается устойчивый интерес к систематическим занятиям спортом, формируется потребность в здоровом образе жизни.

Большое внимание в воспитательной работе необходимо уделять формированию понятия «спортивная честь», воспитывать смелость и выдержку, настойчивость и решительность.

Центральной фигурой во всей воспитательной системе является тренер-преподаватель. Воспитательные функции тренера-преподавателя не

ограничиваются лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований, а повседневно сочетаются с задачами общего воспитания.

Тренер постоянно ставит перед спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. При этом эффективность воспитательной работы зависит от вариативности средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательством того, для чего нужны тщательно подобранные сравнения и примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого обучающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена, которое может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива и соответствовать действительным заслугам юного спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. При занятиях спортом естественным является колебание работоспособности спортсмена, в эти моменты у него могут проявляться слабости и снижение активности. В таких случаях большое мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение, а не наказание.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности спортсмена. В спортивном коллективе проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

Особое место в воспитательной работе занимает патриотическое воспитание обучающихся. При проведении соревнований используются государственный флаг и гимн России, озвучиваются имена спортсменов, в честь которых проводятся соревнования. Итоги участия в соревнованиях обучающиеся видят на информационном стенде школы, тем самым получая информацию о ведущих спортсменах. На итоговом мероприятии в конце спортивного года озвучиваются результаты спортивной работы, награждаются тренеры и обучающиеся, достигшие высоких результатов и прославившие ДЮСШ и на соревнованиях различного уровня.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Оценка эффективности воспитательной работы осуществляется путем

педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс.

Таблица 20 – «План воспитательной работы»

Разделы плана	Содержание работы	Сроки	
Трудовое воспитание	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки	В течение года	
	2. Помощь в оформлении наглядной агитации		
Нравственное воспитание	Состояние и развитие спорта в России	Сентябрь	
	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсменов	Ноябрь	
	Беседа с детьми по профилактике беспризорности	Январь	
	Беседа «Питание и его значение для сохранения здоровья»	Март	
Эстетическое воспитание	Посещение учебно-тренировочных занятий старших спортсменов и их соревнований	В течение года	
	Беседа «Питание и его значение для сохранения здоровья»		Апрель
	Посещение занятий старших спортсменов и их соревнований	В течение года	
			Беседа «Красота тела и души»
			Акция «Навстречу комплексу ГТО»
			Поход
Безопасность жизнедеятельности	Беседа с учащимися «Правила поведения в спортивном зале и на спортплощадке»	В течение года	
	Инструктаж по технике безопасности ПДД.		
	Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта»		
	Инструктаж по ТБ «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами»		
	Инструктаж по ТБ «По правилам безопасного поведения на водоемах в зимнее время»		
	Беседа «Меры предосторожности и правила поведения на льду»		
Работа с одаренными детьми	Проведение внутришкольных соревнований с целью выявления одаренных обучающихся для участия в соревнованиях различного уровня согласно календаря спортивно-массовых мероприятий (все группы)	В течение года	

	Участие обучающихся в соревнованиях согласно календаря федерации волейбола Брянской области	
Работа с родителями	Проведение родительского собрания. (Все группы)	По мере необходимости
	Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости)	
Профориентационная работа	Встреча с интересным человеком (спортсменом, тренером)	Май

## 5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом программы.

Цель контроля – в соответствии с программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм, занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся волейболом на этапах многолетнего тренировочного процесса, являются:

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания по виду спорта «Волейбол», спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов спортивной подготовки:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими

тренировочных занятий;

- положительная динамика индивидуальных показателей развития;
- физических качеств обучающихся;

Для оценки уровня освоения программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Порядок, форма и условия прохождения промежуточной и итоговой аттестации устанавливаются в соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся ДЮСШ, утверждённого приказом директора.

Сроки прохождения промежуточной и итоговой аттестации устанавливаются в соответствии с Годовым календарным учебным графиком ДЮСШ, утверждаемым приказом директора на каждый учебный год.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке (ОФП) для зачисления и перевода на следующий год обучения, представлены в Приложение 1 «Нормативы по физической подготовки для зачисления в группы базового и углубленного уровня сложности» с учетом Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Таблица 21 - «Контрольные нормативы по общей физической подготовке, с учетом Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (возрастная группа от 9 до 10 лет - II СТУПЕНЬ)

№ 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.	Бег на 60 м (с)	11,9	11,5	10,4	12,4	12,0	10,8
2.	Бег на 1 км (мин, с)	6.10	5.50	4.50	6.30	6.20	5.10
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150

Таблица 22 - «Контрольные нормативы по общей физической подготовке, с учетом Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (возрастная группа от 11 до 12 лет - III СТУПЕНЬ)

№ 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.	Бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2	Бег на 1,5 км	8.20	8.05	6.50	8.55	8.29	7.14
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	17
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	18	28	7	9	14
5	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165

Таблица 23 - «Контрольные нормативы по общей физической подготовке, с учетом Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (возрастная группа от 13 до 15 лет - IV СТУПЕНЬ)

№ 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.	Бег на 60 м (с)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2	Бег на 2 км (мин,с)	10.00	9.40	8.10	12.10	11.40	10.00
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	12	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	24	36	8	10	15
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	39	49	31	34	43

Таблица 24 - «Контрольные нормативы по общей физической

подготовке, с учетом Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (возрастная группа от 16 до 17 лет - V СТУПЕНЬ)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		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.	Бег на 60 м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	-	-	-	12.00	11.20	9.50
	или бег на 3 км (мин, с)	15.00	14.30	12.40	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество)	27	31	42	9	11	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	36	40	50	33	36	44

#### **Содержание и методика контрольных нормативов по физической подготовке.**

**Бег 60 м. и на 1,2км.** Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий.

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

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)**  
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

**Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)** Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Величина гибкости измеряется в сантиметрах.

**Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине.** Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках

хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины 90 см по верхнему краю.

**Поднимание туловища из положения лежа на спине** выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

Таблица 21 – «Нормативы по технической подготовке» Контрольные нормативы для групп базового уровня 1 и 2 г.об.

<b>Предметная область «Избранный вид спорта»</b>			
	<i>1 балл</i>	<i>2 балла</i>	<i>3 балла</i>
Верхняя передача мяча над собой	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>10</b>
Нижняя передача мяча над собой	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>10</b>
Нижняя или верхняя прямая подача мяча из 5 подач (расстояние 6 метров)	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>

Таблица 22 – «Нормативы по технической подготовке» Контрольные нормативы для групп базового уровня 3 и 4 г.об.

<b>Предметная область «Избранный вид спорта»</b>			
	<i>1 балл</i>	<i>2 балла</i>	<i>3 балла</i>
Верхняя передача мяча над собой	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>12</b>
Нижняя передача мяча над собой	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>12</b>
Нижняя или верхняя прямая подача мяча из 5 подач	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>

Таблица 23 – «Нормативы по технической подготовке» Контрольные нормативы для групп базового уровня 5 и 6 г.об.

<b>Предметная область «Избранный вид спорта»</b>			
	<i>1 балл</i>	<i>2 балла</i>	<i>3 балла</i>
Верхняя передача мяча над собой	<b>10</b>	<b>13</b>	<b>18</b>
Нижняя передача мяча над собой	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>15</b>
Верхняя прямая подача мяча из 5 подач (из-за лицевой линии)	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>

**Содержание и методика нормативов по избранному виду спорта**

### Техническая подготовка.

**Верхняя передача мяча в ограниченном пространстве** - Испытуемый должен выполнить верхнюю передачу мяча высотой не менее 1 метра в высоту в круге диаметром 3 метра. Засчитывается наибольшее количество передач без потерь мяча, не выходя за пределы круга.

**Нижняя передача мяча** - Испытуемый должен выполнить нижнюю передачу мяча высотой не менее 1 метра в высоту в круге диаметром 3 метра. Засчитывается наибольшее количество передач без потерь мяча, не выходя за пределы круга.

**Подача мяча** - Испытуемому предлагается выбор способа подачи (нижняя прямая или верхняя прямая).

Подачи выполняются с 6 метров (для 1 и 2 года) от сетки, для 3 – 6 года из-за лицевой линии. Учащийся должен подать мяч через сетку в пределы площадки.

Таблица 24 – «Нормативы по технической подготовке» Контрольные нормативы для групп углубленного уровня 1 и 2г.об.

<b>Предметная область «Избранный вид спорта» для групп углубленного уровня 1 и 2 года обучения</b>				
	<i>Год обучения</i>	<i>1 балл</i>	<i>2 балла</i>	<i>3 балла</i>
Верхняя передача мяча из зоны 3 в зону 4 на точность	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>7</b>
	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>8</b>
Нижняя передача мяча из зоны 6 в зону 3 на точность	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>7</b>
	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>8</b>
Нижняя или верхняя прямая подача мяча на точность по зонам (1,6,5) из	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>

Таблица 245– «Нормативы по технической подготовке» Контрольные нормативы для групп углубленного уровня 3 и 4г.об.

<b>Предметная область «Избранный вид спорта» для групп углубленного уровня 3 и 4 года обучения</b>				
	<i>Год обучения</i>	<i>1 балл</i>	<i>2 балла</i>	<i>3 балла</i>
Прием мяча с подачи на точность из зоны 5 в зону связующего (из 10 подач)	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>7</b>
Нападающий удар из зоны 4 в зону 5, из зоны 2 в зону 1 (по 5 попыток из зон 4 и 2)	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>5</b>
	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>6</b>
Верхняя прямая подача мяча на точность по зонам (1,6,5) по 3 подачи в	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>

Минимальное количество баллов, набранное за два вида нормативов дают право на переход в следующий год обучения. Обучающие набравшие в сумме меньше баллов за все упражнения, остаются повторно в группе того же года обучения.

Условия реализации данной программы (помещение, оборудование, спортивный инвентарь): игровой зал, тренажерный зал, раздевалки, душевые комнаты, методическая комната (тренерская), комнаты для хранения инвентаря и специального оборудования, коридор (стенды, агитация и пропаганда для занятия волейболом).

Таблица 26 – «Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для тренировочных занятий»

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Оборудование и спортивный инвентарь</b>			
1	Сетка волейбольная со стойками	комплект	2
2	Мяч волейбольный	штук	20
3	Протектор для волейбольных стоек	штук	4
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b>			
4	Барьер легкоатлетический	штук	20
5	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
6	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	штук	15
7	Корзина для мячей	штук	2
8	Мяч теннисный	штук	10
9	Мяч футбольный	штук	2
10	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
11	Скакалка гимнастическая	штук	25
12	Скамейка гимнастическая	штук	4
13	Утяжелитель для ног	комплект	20
14	Утяжелитель для рук	комплект	20
15	Эспандер резиновый ленточный	штук	20

## **6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

### **6.1. Список литературы**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорта в Российской Федерации».

3. Приказ Министерства просвещения РФ № 196 от 09.11.18г «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. N 939 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам".

5. Приказ Министерства спорта РФ № 187 от 07.03.19г «О внесении изменений в Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, утвержденный приказом Минспорта России от 12.09.2013№731».

6. СанПин 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей", утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 N 41 (зарегистрирован Минюстом России 20.08.2014, регистрационный N 33660).

7. Рекомендации приказа Минспорта РФ №1125 от 27.12.2003г «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной,

тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

8. Методические рекомендации, Москва 2007г «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в РФ».

9. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам в МБУ ДО Карачевская ДЮСШ (2019г).

10. Положение о дополнительных предпрофессиональных программах МБУ ДО Карачевская ДЮСШ (2019г).

11. Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным в МБУ ДО Карачевская ДЮСШ (2019г).

12. СанПиН 2.4.4.1251-03, утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 03.04.2003г № 27.

13. Приказ Министерства спорта РФ от 28.02.2017г №134 «Об утверждении положения о спортивных судьях».

14. Приказ Министерства спорта РФ от 30 августа 2013 г. N 680 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол".

15. "Правила вида спорта "волейбол" (утв. приказом Минспорта России от 01.11.2017 N 948)

16. Портных, Ю.И. Спортивные и подвижные игры / Ю.И. Портных. - Москва: Физкультура и спорт, 2011. - 343 с.

17. Кузнецов, В. С. Теория и методика физической культуры: учебник для высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - Москва: Физическая культура и спорт, 2012. - 480 с.

18. Клещев, Ю.Н. Волейбол в школе / Ю.Н. Клещев, О.С. Чехов. - Москва: Физкультура и спорт, 2010. - 231 с.

19. Кенеман, А.В. Детские народные подвижные игры / А.В. Кенеман. - Москва: Физкультура и спорт, 2011. - 163 с.

20. Жуков, М.Н. Подвижные игры / М.Н. Жуков. - Москва: Академия, 2012. - 180 с.

21. Железняк, Ю. Д. Юный волейболист: Учебное пособие для тренеров / Ю.Д. Железняк. - Москва: Физкультура и спорт, 2008. - 192 с.

22. Благуш, П.А. К теории тестирования двигательных способностей / П.А. Благуш. - Москва: Физкультура и спорт, 2013. - 130 с.

23. Журнал "Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта": Максачук Екатерина Павловна, Творческая активность в спортивном воспитании, 2014г

24. Методика развития творческого мышления и творческих способностей учащихся в условиях реализации ФГОС: сборник материалов по результатам курсов повышения квалификации «Методика развития творческого мышления и творческих способностей учащихся в условиях реализации ФГОС». Вып. 12. / под ред. В. В. Утёмова // Концепт. Киров: МЦИТО, 2015.- 217с.

25. Основы безопасности и профилактика травматизма на учебно-тренировочных занятиях по различным видам спорта: учеб.-метод.пособие для учащихся и педагогов системы дополнительного образования. /В.А.Поносов, А.В.Филатов, С.П. Байгулова, М.Г.Ишмухаметов. — Пермь:МАОУ ДОД ДЮЦ «Фаворит»,2014.-73с.

27. Дукальская, А.В. Современное представление о развитии физических качеств волейболистов / А.В. Дукальская. -Ростов-на-Дону: Научно-методический центр, 2011. - 24 с.

## **6.2 Перечень интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе**

1. Министерство просвещения России - <https://edu.gov.ru/>
2. Портал центра образовательных ресурсов - <http://fcior.edu.ru/>
3. Министерство спорта РФ - <https://www.minsport.gov.ru/>
4. Федерация волейбола России – [volley.ru](http://volley.ru/);
5. Олимпийский Комитет России - [olympic.ru](http://olympic.ru/);
6. Международная федерация волейбола – [fivb.com](http://fivb.com).

Приложение 1

### **Примерный перечень вопросов по освоению теоретической части программы.**

**Перечень вопросов для освоения теоретической части программы:**

**1.Кульминацией первых Олимпийских игр в Афинах стал марафонский бег. Памяти какого афинского воина он был посвящен?**

- А. Македонский
- Б. Нерон
- В. Филиппидес (пр)
- Г. Зевс

Правильный ответ Филиппидес

Согласно легенде, героический воин по имени Филиппидес в 490 году до нашей эры после битвы при Марафоне пробежал, не останавливаясь, от Марафона до Афин, чтобы возвестит о победе греков.

**2. Из каких соревнований состоят Олимпийские игры?**

- А. Соревнования между странами
- Б. Соревнования по летним и зимним видам спорта
- В. Игры Олимпиады и зимние Олимпийские игры
- Г. Открытие, награждение участников и закрытия

Правильный ответ: Игры Олимпиады и Зимние Олимпийские игры

Олимпийские игры "объединяют спортсменов-любителей всех стран в честных и равноправных соревнованиях. По отношению к странам и отдельным лицам не допускается никакой дискриминации по расовым, религиозным или политическим мотивам" Олимпийские Игры состоят из Игр Олимпиады и Зимних Олимпийских Игр.

**3. Какой год был объявлен Организацией Объединённых Наций**

**(ООН) Международным годом спорта и олимпийского идеала?**

- А. 1990 год
- Б. 1994 год
- В. 1998 год
- Г. 2000

Правильный ответ: 1994 год

1994 год был объявлен Международным годом спорта и олимпийского идеала. Олимпийское движение направляет свои усилия на то, чтобы "содействовать распространению знаний об олимпизме во всем мире". Напомним, что Олимпийские игры – это спортивный фестиваль, проводимый раз в 4 года. Он воплощает идеи олимпизма.

**4. С 1994 года Зимние Олимпийские игры проводятся ...**

- А. В зависимости от решения МОК
- Б. Как дополнительные к летним Олимпийским играм
- В. Для рейтинговой оценки квалификации спортсменов
- Г. Со сдвигом в два года от летних Олимпийских игр

Правильный ответ:

Со сдвигом в два года от летних Олимпийских игр

Первые Зимние олимпийские игры состоялись в 1924. Поначалу зимние и летние Игры проходили в один и тот же год, но, начиная с 1994, они проводятся в разное время со сдвигом в два года.

**5. По какой причине не проводились XII и XIII летние Олимпийские игры современности?**

- А. Куликовская битва
- Б. Февральская демократическая революция
- В. Вторая мировая война
- Г. Перестройка в СССР

Правильный ответ: Вторая мировая война

XII Олимпийские игры 1940 года и XIII Олимпийские игры 1944 года не состоялись из-за второй мировой войны. Олимпиада получает свой номер и в тех случаях, когда игры не состоялись.

**6. Слово "атлетика" в переводе с греческого означает ...**

- А. Борьба
- Б. Бег
- В. Метание
- Г. Прыжки

Правильный ответ: Борьба

Греческое слово "атлетика" в переводе означает "борьба, упражнение". В Древней Греции атлетами называли тех, кто соревновался в силе и

ловкости. В настоящее время атлетами называют физически развитых и сильных людей.

**7. В футболе иностранного игрока клубной команды называют ... А.**

А. Страйкер

Б. Легионер

В. Буер

Г. Трейсер

Правильный ответ: Легионер

Легионер – спортсмен, играющий по контракту за иностранную клубную команду.

**8. В каком году и в каком городе взяла своё начало традиция зажигать Олимпийский огонь на стадионе?**

А. 1900 году в Париже

Б. 1912 году в Стокгольме

В. 1928 году в Амстердаме

Г. 1936 году в Берлине

Правильный ответ: 1936 году в Берлине

В наше время эстафета Олимпийского огня была возобновлена в 1936 году во время Олимпийских игр в Берлине (Германия). Тогда первым современным спортсменом, начавшим эстафету, оказался грек Константинос Кондилис, а зажегшим факел на стадионе в Берлине – немец Фриц Шильген.

**9. В пляжном волейболе партия продолжается до...**

А. 12 очков

Б. 15 очков

В. 21 очка

Г. 25 очков

Правильный ответ: до 21 очка

В пляжном волейболе матч играется из 2-х партий. При счете партий 1:1 играется третья, решающая партия. Первые две партии играются до 21 очка. Команда, которая первой набирает 21 очко (при разнице в 2 очка) выигрывает партию. При счете 20:20 игра продолжается до тех пор, пока счет не достигнет разницы в два очка. Здесь нет ограничения счета. Команда, которая выигрывает две партии, выигрывает матч. Решающая партия: при счете 1:1 после первых двух партий играется третья решающая партия. Чтобы выиграть третью партию, команда должна набрать 15 очков при разнице в 2 очка. При счете 14:14 игра продолжается до тех пор, пока счет не достигнет разницы в два очка. Здесь также нет ограничения счета.

**10. С помощью какого прибора определяют функциональные возможности системы дыхания (жизненную ёмкость лёгких)?**

- А. Спирометр
- Б. Амперметр
- В. Акваметр
- Г. Вольтметр

Правильный ответ: Спирометр

Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) – показатель отражающий функциональные возможности системы дыхания, измеряется с помощью спирометра. Человек стоя делает полный вдох, зажимает нос и, обхватив губами, мундштук прибора, делает равномерный, максимально глубокий выдох, стараясь держаться при этом прямо, не сутулясь. Делаются 2-3 измерения, и фиксируется наибольший результат с точностью в пределах 100 кубических сантиметров.

**11. Искривление позвоночника в правую или левую сторону называют...**

- А. Кифоз
- Б. Сколиоз
- В. Остеопороз
- Г. Спондилез

Правильный ответ: Сколиоз

Сколиозом называют отклонение в нормальном развитии позвоночного столба в виде искривления позвоночника в правую или в левую сторону, непосредственно во фронтальной плоскости.

**12. Что такое здоровый стиль жизни?**

- А. Способ жизнедеятельности личности
- Б. Повседневная деятельность личности в обществе
- В. То же, что и здоровый образ жизни
- Г. Конкретная деятельность личности по достижению здорового образа жизни

Правильный ответ: Конкретная деятельность личности по достижению здорового образа жизни

Мы избираем линию поведения (образ поведения) исходя из наших возможностей и наших желаний. Ученые мужи определяют стиль жизни как синоним свободного выбора индивидуумом своего повседневного поведения и непосредственно связан с самореализацией личности. То есть стиль жизни (образ жизни) человека – это результат его волеизъявления, способ самореализации личности (проще – достижение человеком состояния комфорта и

удовлетворенности).

**13. Что такое утомление в спорте?**

- А. Компенсация затраченной энергии
- Б. Аэробная усталость
- В. Временное снижение работоспособности
- Г. Анаэробная утомляемость

Правильный ответ: Временное снижение работоспособности

Утомление – это состояние организма, характеризующееся нарушением течения физиологических процессов и возникающее в результате очень интенсивной или очень длительной работы.

Утомление приводит к снижению работоспособности. В случае сильного физического утомления ухудшается также и умственная деятельность, и, наоборот, после умственного напряжения снижается способность к выполнению работы, требующей физических усилий.

**14. Что относится к основным физическим качествам?**

- А. Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость
- Б. Сила, выносливость, скорость, координация движения
- В. Силовая выносливость, скоростная выносливость, прыгучесть
- Г. Силовая выносливость, быстрота, ловкость, координация движений

Правильный ответ: Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость

Физическими качествами принято называть врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности. К основным физическим качествам относят мышечную силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость.

**15. Когда лучше тренироваться, учитывая биологические ритмы?**

- А. с 5 до 9 часов
- Б. с 12 до 15 часов
- В. с 16 до 19 часов
- Г. с 20 до 22 часов

Правильный ответ: С 16 до 19 часов

Максимальный мышечный тонус достигается в период с 16.00 до 19.00 часов.

**16. Сколько мышц в теле человека?**

- А. 1000
- Б. 550
- В. 700

Г. 640

Правильный ответ: 640

Мышцы или мускулы – это органы тела животных и человека, состоящие из упругой, эластичной мышечной ткани, способной сокращаться под влиянием нервных импульсов. Мышцы предназначены для выполнения различных действий: движения тела, сокращения голосовых связок, дыхания. Мышцы состоят на 86,3 % из воды. В теле человека 640 мышц (в зависимости от метода подсчёта дифференцированных групп мышц их общее число определяют от 639 до 850). Самые маленькие прикреплены к мельчайшим косточкам, расположенным в ухе. Самыми крупными являются большие ягодичные мышцы, которые приводят в движение ноги. Самые сильные мышцы – икроножные (18,6) и жевательные (10,2).

**17. Какая страна стала первой, организовавшей ассоциацию студенческого спорта?**

А. Швеция

Б. Италия

В. США

Г. Австралия

Правильный ответ: США

По некоторым данным первый студенческий спортивный клуб был основан в университете г. Берна в 1816 году, а первой страной, организовавшей ассоциацию студенческого спорта в 1905 году, стали США. Подобные ассоциации стали появляться в Австралии (1906), Польше (1908), Чехословакии (1910), Швеции и Норвегии (1913), на Мальте (1925), в Люксембурге (1938), Италии (1946) и т.д. Основной задачей этих организаций являлось развитие спорта среди студентов, обучающихся в университетах.

**18. Что понимается под быстротой человека?**

А. Быстро передвигаться по времени

Б. Способность человека выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени

В. Способность преодолевать внешнее сопротивление или прот

Г. Способность выполнять работу без изменения её параметров

Правильный ответ: Способность человека выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени

Под быстротой как физическим качеством понимается способность человека быстро набирать скорость; комплекс психофизических свойств человека, позволяющих передвигаться с большой

скоростью; комплекс психофизических свойств человека, позволяющих выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени.

**19. Физическая культура — сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. Выбери правильно пять физических качеств, которые развиваются у школьника в процессе занятий физкультурой.**

А. Сила, гибкость, быстрота, воля, трудолюбие

Б. Ловкость, гибкость, выносливость, быстрота, сила

В. Быстрота, активность, честность, упорство, сила

Г. Координация, целеустремленность, воля к победе, ловкость, активность

Правильный ответ: Ловкость, гибкость, выносливость, быстрота, сила.

Физические качества человека - сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость. Развивая их, вы будете прокладывать себе дорогу к физическому совершенству.

**20. Физическое качество — это совокупность биологических и психических свойств личности человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активные двигательные действия. Найдите правильное определение для такого физического качества как сила.**

А. Способ человека преодолевать внешние и внутренние сопротивления посредством мышечных напряжений

Б. Способность человека решать двигательную задачу за короткий период обучения, а также перестраивать свои двигательные действия

В. Способность человека выполнять движения с максимальной амплитудой

Г. Способность человека противостоять утомлению, выполнять работу без ее эффективности

Правильный ответ: Способность человека преодолевать внешние и внутренние сопротивления, посредством мышечных напряжений.

Средства развития силы

1. Упражнения с внешним отягощением (штанги, гири)

2. Упражнения, отягощенные весом собственного тела

3. Упражнения на тренажерах (механотерапия)

4. Статические упражнения в изометрическом режиме

5. Силовые упражнения в усложненных условиях (бег по рыхлому снегу)

**21. Физические способности — это задатки человека. Они заложены природой в каждом, но проявляются в**

конкретном двигательном действии, у каждого человека по-разному.

Найдите физическое качество, подходящее под следующее определение: "Способность человека выполнять двигательные действия в минимальное для данных условий время, без снижения эффективности техники, выполняемого двигательного действия."

А. Это сила

Б. Это гибкость

В. Это быстрота

Г. Это выносливость

Правильный ответ: это быстрота

Быстрота делится на две группы:

1. быстрота одиночного движения (например бег)

2. быстрота двигательных реакций — это процесс, который начинается с восприятия информации побуждающих действия и заканчивается с началом ответных реакций.

**22. Все знают, что организм человека развивается неравномерно (гетерохромно). У ребенка есть периоды, в которых отдельные физические качества развиваются лучше, чем в другие. Как называются эти периоды?**

А. Их называют позитивным

Б. Их называют сензитивным

В. Их называют негативным

Г. Их называют вариативным

Правильный ответ: Их называют сензитивными.

Сензитивный период - это чувствительный период развития организма ребенка. Если в эти периоды оказать опережающее педагогическое воздействие, то эффект будет значительно выше, чем в другие.

**23. Основным занятием первобытного человека было добывание пищи. Для этого ему приходилось быстро бегать. Удачливым охотником становился тот, кто быстрее бегал, был сильным и выносливым, у кого были крепкие ловкие руки. Со временем человек научился делать различные приспособления для облегчения своего труда. Появились каменные топоры, дротики, лук и стрелы. Человеку пришлось осваивать новые движения, чтобы умело пользоваться этими орудиями труда. Для этого была необходима хорошая физическая подготовка, и первобытные люди начали тренировать свои мышцы, свое тело, чтобы выжить в суровой борьбе за существование. Тогда же для подготовки физической выносливости молодых людей стали устраивать различные игры и поединки. И постепенно создавать удобные**

**сооружения. Как называлась дистанция длиной в 192,27 м, от названия которой произошло название спортивного сооружения?**

- А. Дистанция, стадион
- Б. Марафон, стадион
- В. Стадий, стадион
- Г. Станция, стадион

Правильный ответ: Стадий, стадион

История древних олимпийских игр началась с бега на 1 стадий (192м). Согласно легенде, эту дистанцию определили 600 ступней жреца, отмерившего прямую на стадионе в Олимпии. Только на 1 стадий и разыгрывалось первенство на первых 13 Олимпийских играх. С 724 г. до н. э. добавился "двойной бег" (туда и обратно по прямой), с 720 г. до н. э. - бег на более длинные дистанции. Потом в программу Игр были включены состязания по прыжкам и метаниям и значительно позже - другие виды спорта.

**24. Во время занятий физкультурой вы знакомитесь с различными видами упражнений и различными направлениями физкультурной деятельности. К какому разделу физкультуры относятся все эти действия: Прыжки, бег, метание, ходьба, многоборье.**

- А. Гимнастика
- Б. Спортивные игры
- В. Лыжная подготовка
- Г. Легкая атлетика

Правильный ответ: Легкая атлетика

Легкая атлетика - один из самых популярных видов спорта, если не сказать больше. Ведь в широких кругах любителей спорта она носит титул - Королева спорта. Ее история начала свой отсчет с Олимпийских игр в Древней Греции.

**25. Будущий создатель баскетбола родился в Канаде в 1861 году. С самого детства учеба давалась с трудом, поэтому большинство времени он проводил на улице. Одной из его любимых игр была "утка на скале". По ее правилам игрок должен был поразить броском камня вершину другого камня, который был крупнее по размеру. Играя в "утку на скале", он обнаружил, что выверенный бросок камнем гораздо эффективнее быстрого и сильного броска. Биографы утверждают, что именно эта игра стала прародителем баскетбола. Кто считается создателем игры баскетбол.**

- А. Джеймс Кемерун
- Б. Джеймс Нейсмит
- В. Джеймс Дайсон
- Г. Джеймс Бонд

Правильный ответ: Джеймс Нейсмит

Он привязал две корзины из-под персиков к перилам балкона спортивного зала и, разделив восемнадцать студентов на две команды, предложил им игру, смысл которой сводился к тому, чтобы забросить большее количество мячей в корзину соперников. Начало было положено. Мог ли тогда Джеймс Нейсмит предполагать, какое великое будущее ждет его детище?

**26. В любой спортивной игре строгие правила,**

**которые регламентируют размеры площадки, время игры, количество таймов или периодов, а также количество игроков в команде. Сколько игроков в баскетболе от одной команды может находиться на площадке?**

А. 5 Б. 4 В. 6 Г. 11

Правильный ответ: 5

В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти игроков. Цель каждой команды — забросить руками мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в свою корзину.

**27. В каждой спортивной игре существуют свои строгие правила, которые появились со временем. Эти правила разрабатывают и утверждают для обеспечения зрелищности игры. Поворот на месте в баскетболе не будет считаться пробежкой, если:**

А. Опорная нога не была оторвана от пола

Б. Опорная нога была оторвана от пола

В. Поворот был на двух ногах одновременно

Г. Не важно отрывалась ли опорная нога

Правильный ответ: Опорная нога не была оторвана от пола.

В баскетболе игроки осуществляют большое количество перемещений, таких как бег, ходьба, прыжки, остановки, повороты. Когда игрок без мяча, то может перемещаться свободно, если игрок держит мяч в руках, то перемещаться ему нельзя, и он может делать повороты вокруг опорной ноги, уворачиваясь от соперника. Такой поворот не считается пробежкой.

**28. Развитие спорта с древних времен идет непрерывно, в процессе самосовершенствования и развитием промышленности появляются молодые и интересные виды спорта. 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 чтобы игрок защищающейся команды допустил ошибку. Назовите спортивную игру.**

А. Бадминтон

Б. Теннис

В. Волейбол

Г. Гандбол

Правильный ответ: Волейбол

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.

**29. Размеры волейбольной площадки известны всем, это прямоугольник размером 18 на 9 метров с натянутой сеткой посередине. Сколько игроков одной команды находится на площадке во время игры в волейбол?**

- А. 4
- Б. 5
- В. 6
- Г. 8

Правильный ответ: 6

Каждая из двух команд может иметь в составе до 14 игроков, на площадке в каждый момент времени могут находиться 6 игроков. Цель игры — атакующим ударом добить мяч до пола, то есть до игровой поверхности площадки половины противника, или заставить его ошибиться.

**30. У каждого игрока в волейболе есть свое амплуа! Например доигровщик, связующий, либеро, блокирующий, диагональный. Все игроки располагаются и защищают свои зоны. А игроком какой зоны в волейболе осуществляется подача мяча?**

- А. 6
- Б. 5
- В. 2
- Г. 1

Правильный ответ: 1

Существует несколько способов подачи волейбольного мяча. При подаче желательно рассчитать силу удара так, чтобы мяч не попал в аут и не остался на своей стороне. подача мяча осуществляется игроком, который находится в зоне №1

**31. Мы уже знаем, что в волейболе на одной площадке может одновременно находиться 6 игроков. Каждый из них стоит в своей зоне. По какому принципу осуществляется переход игроков на площадке?**

- А. По часовой стрелке
- Б. Против часовой стрелки
- В. По диагонали
- Г. В любом порядке

Правильный ответ: По часовой стрелке

Действительно игроки переходят из одной зоны в другую по часовой стрелке. Это определено правилами игры.

**32. Мы уже знаем, что переход игроков в волейболе происходит по часовой стрелке. А как в таком случае расположены зоны расположения игроков в волейболе?**

- А. По диагонали
- Б. В любом порядке
- В. По часовой стрелке с 1 по 6
- Г. Против часовой стрелки с 1 по 6

Правильный ответ: Против часовой стрелки с 1 по 6 Игроки при переходе



движутся почасовой стрелке а зоны расположены против часовой стрелки. То номер 1, выполнив подачу, встает в зону №6 слева от себя.

**33. На уроках физкультуры вы также выполняете упражнения для сохранения и укрепления правильной осанки. А что такое ПРАВИЛЬНАЯ осанка?**

А. Это привычное положение тела, когда человек сидит, стоит или передвигается

Б. Это положение тела во время плавания

В. Это положение тела во время сидения за партой Г. Это когда человек сидит, стоит, ходит

Правильный ответ: это привычное положение тела, когда человек сидит, стоит или передвигается.

Осанка — это симметричное расположение частей тела относительно позвоночника. Соблюдать правильную осанку очень важно!

**34. Есть много упражнений, помогающих формировать и укреплять правильную осанку. А каким способом можно определить правильность осанки?**

А. Сесть на стул

Б. Лечь на полу на живот В. Лечь на полу на бок

Г. Встать вплотную к стене

Правильный ответ: встать вплотную к стене.

Действительно, чтобы проверить правильность осанки надо встать вплотную к стене, так чтобы пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки и затылок прикасались к стене. Но лучше всего правильность вашей осанки проверит врач.

**35. На уроках физкультуры помимо развития физических качеств вы также развиваете разные способности. Согласно исследованиям психологов за последние 120 лет средним временем реакции на звук для обычных людей признан показатель около 0.16 секунды, причём для женщин этот показатель на 2-3 сотые хуже, чем у мужчин. Для спортсменов высокого уровня, проводящих специальный цикл тренировок, разброс времени реакции лежит в диапазоне 0.13-0.15 секунды. Для улучшения скорости реакции на звук спортсмены выполняют много разных интересных упражнений. А как называется преждевременное выбегание со старта?**

А. Ошибка Б. Недочет В. Фальцет Г. Фальстарт

Правильный ответ: Фальстарт

Система фальстарта — программно-аппаратный комплекс, используемый судьями по лёгкой атлетике для определения фальстарта посредством автоматической регистрации времени реакции спортсменов в спринте, барьерном беге и первых этапах эстафет до четырёх по 400 метров включительно. С 2010 года использование системы фальстарта обязательно для основных соревнований, проводимых под эгидой Международной ассоциации легкоатлетических федераций.

**36. На уроке физкультуры очень важно соблюдать дисциплину. Наверняка вы знаете различные строевые команды и построения. Подберите правильный ответ к определению: "Строй, в котором дети стоят в затылок друг за другом, на расстоянии одной стопы"**

А. Строй Б. Шеренга В. Колонна Г. Линия

Правильный ответ: Колонна

Строевая подготовка одно из самых важных умений, приобретаемых на уроках физкультуры. Строевая подготовка позволяет четко и быстро управлять классом. При движении в колоннах необходимо соблюдать дистанцию.

**37. На занятиях физической культуры (тренировках), вы наверняка заметили, что они состоят из трех этапов. Выберите вариант ответа с правильными названиями частей занятий и правильной последовательностью.**

А. Начальная, средняя, заключительная

Б. Основная, подготовительная, завершающая В. Подготовительная, основная, заключительная Г. Предварительная, основная, конечная

Правильный ответ: Подготовительная, основная, заключительная.

Подготовительная часть урока - подготовить организм и все системы организма к нагрузке.

Основная часть урока - соответствует цели урока.

Заключительная часть - восстановление всех систем организма после нагрузки, подведение итогов урока.

**38. Первые Олимпийские игры современности стали крупнейшим спортивным событием того времени. Король**

**Греции Георг I в присутствии 80 тысяч зрителей объявил игры открытыми. Они проходили с 6 по 15 апреля 1896г. Участие в них принял 241 спортсмен из 14 стран. По древней традиции Олимп**

А. Конноли Б. Луис

В. Коллеттис Г. Фламан

Правильный ответ: Луис

На старт марафонской дистанции вышли 18 известных бегунов того времени. Однако не многие сумели правильно распределить силы по дистанции до финиша. Победителем стал греческий почтальон Спирос Луис. «Его победа была великолепна по своей силе и простоте. Он достиг входа на стадион, где находились более 60 тысяч зрителей, без следа усталости, и когда принцы Константин и Георгий подняли победителя на руки и понесли к мраморному трону короля, поднявшемуся им навстречу, казалось, что вместе с атлетом на стадион вступила вдруг вся ожившая греческая античность. Разразилась невиданная овация» - Пьер де Кубертен.

**39. Особое значение в современных Олимпийских играх играет церемония открытия. С каждой олимпиадой эта церемония становится все грандиознее, торжественнее, используются современные технологии. Страна – организатор старается удивить,**

**поразить масштабностью и торжественностью мероприятия. В церемонии участвуют самые известные люди страны. Многие детали держатся в строжайшем секрете. Чему должна соответствовать церемония открытия олимпийских игр?**

А. Традициям Б. Законам

В. Правилам Г. Хартии

Правильный ответ: Хартии

Принципы олимпийского движения записаны в документе, утвержденном МОК, - Олимпийской хартии. Любые олимпийские ритуалы, эмблемы, традиции, церемонии должны соответствовать олимпийской хартии.

**40. Олимпийские игры, прошедшие в 1980 г. в Москве, были первыми в социалистической стране. В играх участвовали спортсмены из 80 стран-всего 5283 спортсмена. Самым возрастным участником стал 70-летний болгарский яхтсмен Красимир Крыстев. Сколько лет было самому молодому участнику Московской Олимпиады?**

А. 13

Б. 14

В. 15

Г. 16

Правильный ответ: 13

Самым юным участником Олимпиады стал 13-летний ангольский пловец Жорже Лима, который принял участие в предварительных заплывах на 100 и 200м вольным стилем и 100м на спине, где занял последние места. Интересно, что для самого молодого, и для самого возрастного спортсмена Игры в Москве стали единственными в карьере.

**41. «Citius.Altius.Fortius», в переводе с латинского языка -«Быстрее. Выше. Сильнее» - девизом. Есть и еще один не официальный олимпийский девиз – «Главное не победа, а участие». Какому городу – столице олимпийских игр принадлежит официальный девиз (слоган): «Жаркие. Зимние. Твои»?**

А. Пхенчхан Б. Москва В. Сочи

Г. Зальцбург Правильный ответ: Сочи

Талисман для этих зимних игр выбирала вся страна. Определить победителя оказалось не простой задачей. В результате было принято решение, что у олимпиады будет три талисмана: Белый мишка, Зайка и Леопард. «Жаркие. Зимние. Твои» - официальный девиз XXII зимних Олимпийских игр в Сочи.

**42. История Олимпийских игр современности ведет отсчет с 1896г. С того времени Олимпийские игры проводились каждые 4 года за исключением лет, пришедшихся на мировые войны. В 1924 году были учреждены Зимние Олимпийские игры, которые первоначально проводились в том же году, что и летние. Начиная с 1994г. время проведения Зимних Олимпийских**

игр сдвинуто на два года относительно времени проведения летних игр. Для популяризации спорта игры проводят на разных континентах. За сколько лет до даты проведения МОК определяет хозяйку Олимпийских игр?

А. 4 Б. 5 В. 6 Г. 7

Правильный ответ: 7

Место проведения будущей Олимпиады выбирают из городов-кандидатов, подавших официальные заявки. Город, где пройдут очередные Олимпийские игры, определяется на сессии МОК за 7 лет до даты проведения соответствующих игр.

**43. Голландцы утверждают, что конькобежный спор зародился в их стране. С давних пор развлечением местных жителей было бегать по льду замёрзших голландских каналов. Первые конки были деревянными. Что украшало их переднюю часть?**

А. Фигурки Б. Завиток В. Резьба Г. Голова

Правильный ответ: Голова

Первые коньки были деревянными, а их переднюю часть украшала конская голова. Отсюда, по одной из версий, и возникло русское слово «коньки»-уменьшительное от слова «конь».

**44. Хоккей с мячом, хоккей на траве, хоккей с шайбой. Есть еще хоккей на роликах, хоккей в зале, хоккей для инвалидов (вертикальный хоккей). Самый популярный из этих видов спорта – хоккей с шайбой. В него играет большое количество людей. Какая страна является родиной хоккея с шайбой?**

А. Россия Б. США

В. Финляндия Г. Канада

Правильный ответ: Канада

Местом рождения хоккея считается канадский город Монреаль. 3 марта 1875 года в Монреале на катке «Виктория» был проведен первый хоккейный матч. Команды состояли из 9 человек. Играли деревянной шайбой, а защитную экипировку взяли из бейсбола. Впервые на льду поставили хоккейные ворота.

**45. Соревнования по бобслею проводятся между командами из двух и четырех человек, которые совершают скоростной спуск на управляемых закрытых санях – «бобах». С любой горки в бобе не спустишься - для соревнований строят специальные желоба. Длина трассы может достигать 2,5 км. Количество поворотов разное - от 15 до 25. Какая страна является родиной бобслея?**

А. Швейцария Б. Австрия

В. Норвегия

Г. Финляндия

Правильный ответ: Швейцария

Родиной бобслея считается Швейцария. В конце XIX века здесь, в городке Санкт-Мориц, впервые стали проводить чемпионаты по спуску

с гор на специальных санях. В состав команды входили трое мужчин и две женщины. В наше время проводятся отдельные соревнования по женскому и мужскому бобслею.

**46. Слово «биатлон» составлено слиянием латинского слово «дважды» и греческого «состязание». Как еще называют биатлон?**

А. Двоеборье Б. Масс-старт В. Спринт

Г. Эстафета

Правильный ответ: Двоеборье

Этот вид спорта объединяет лыжную гонку на установленные дистанции и стрельбу из положения лежа и стоя на огневых рубежах. Биатлон еще называют зимним двоеборьем.

**47. Правила в санном спорте простые - побеждает тот, кто приходит к финишу быстрее других. Если проводится несколько заездов, то время прохождения трассы складывается. В каком положении находится спортсмен на санях?**

А. Сидя Б. Стоя В. Лежа

Г. Согнувшись Правильный ответ: Лежа

В санном спорте спортсмен лежит на санях на спине и направляет спортивный снаряд движениями тела.

**48. Сноубординг во многом похож на горнолыжный спорт, но у них много отличий. Сноубордист катается на доске без помощи палок, балансируя руками. По направлению движения спортсмен стоит не спиной, а боком. Обычная средняя скорость катания на сноуборде (на хорошей трассе) составляет 70 км/ч. Как еще называют сноубордистов?**

А. Бордеры

Б. Серфингисты В. Реперы

Г. Рейдеры

Правильный ответ: Бордеры

Для безопасности сноубордисты (их еще называют «бордеры» или «райдеры») используют защитное снаряжение - шлемы, налокотники, наколенники, перчатки и т.д.

Крайне важно надевать защитные очки, потому что на снежных склонах от яркого света спортсмен может просто ослепнуть.

**49. Одно из самых захватывающих лыжных соревнований - прыжки с трамплина. Полеты прыгунов с трамплина настолько впечатляют, что спортсменов прозвали «летающими лыжниками». Какое должно быть касание на приземлении?**

А. Любое Б. Лыжами В. Палками Г. Точно

Правильный ответ: Лыжами

Трамплины для прыжков имеют разную высоту – 70,90 и 120 м. Чем выше трамплин, тем дальше может «улететь» спортсмен. Судьи оценивают не только дальность прыжка, но и правильность выполнения упражнения. Например, во время приземления спортсмен должен касаться земли только лыжами. За ошибки во время прыжка начисляются штрафные

баллы.

**50. Лыжные гонки – самый массовый и популярный вид лыжных соревнований. Впервые состязания в лыжном беге на скорость состоялись в 1767 году в Норвегии. Затем лыжными гонками увлеклись в Швейцарии и Финляндии. В какой стране лыжи появились еще раньше?**

А. Россия Б. Германия В. США  
Г. Канада

Правильный ответ: России

В нашей стране, где почти полгода лежит снег, на лыжах ходили с древних времен. Еще в 1617 году секретарь шведского посольства в Москве Монс Пальм писал о русских лыжах: «Сделали русские изобретение... Они имеют деревянные ободья приблизительно семи футов длины и в одну пядь ширины, снизу же плоские и гладкие. Их они подвязывают себе под ноги и бегают с ними по снегу, ни разу не погружаясь в него, и с такой быстротой, что ей можно удивляться»

**51. Для состязаний по шорт-треку используется обычная хоккейная площадка, длина которой 111м. Конькобежцы бегут дистанцию против часовой стрелки. Повороты очень крутые, поэтому правила разрешают бегунам касаться льда рукой, чтобы не упасть. Сколько метров составляет самая короткая дистанция в шорт-треке?**

А. 3000 Б. 1500 В. 100 Г. 500

Правильный ответ: 500

В официальную программу Олимпийских игр шорт-трек включен с Игр-1992г. (Арбельвиль, Франция). Самая короткая дистанция 500м, самая длинная 3000м.

**52. В России фигурным катанием стали заниматься примерно с 1865 года, когда в Юсуповском саду на Садовой улице был открыт общественный каток. Здесь состоялись первые соревнования фигуристов в России. В каком году это было?**

А. 1878 Б. 1887 В. 1888 Г. 1877

Правильный ответ: 1878

На катке сада Юсуповых в Москве 5 марта 1878 года состоялись первые соревнования русских фигуристов.

**53. В музее города Стерлинг хранится камень для игры в керлинг, на котором выбита дата 1511 год. На самом деле, снаряды для керлинга, конечно, никакие не утюги. Их делают из особого гранита, который добывают в Шотландии. Вес камня почти 20 кг, диаметр 30 см. В каком веке керлинг появился в России?**

А. XX Б. XIX В. XVIII Г. XVII

Правильный ответ: XIX

В России керлинг-клубы появились в конце XIX века.

**54. Слово «слалом» норвежского происхождения и переводится как «спускающийся след», «след на склоне». В каком**

году появились флажки на горнолыжных трассах?

А. 1905 Б. 1950 В. 1955 Г. 1900

Правильный ответ: 1905

Поначалу спортсмены спускались с гор, петляя между кустами или деревьями. Первые флажки появились на трассах в 1905 году.

**55. В 1948 г. Людвиг Гутман (англ. нейрохирург) организовал Сток-Манделльвийские игры**

**колясочников, ставшие прототипом Паралимпийских игр.**

**По времени эти игры совпали с Олимпийскими играми в Лондоне.**

**Международный паралимпийский комитет (МПК) организован лишь в 1989 году. Сколько видов спорта было включено в зимние Паралимпийские игры в Сочи?**

А. 4 Б. 5 В. 6 Г. 7

Правильный ответ: 5

Людвиг Гутман доказал, что занятия спортом благоприятно сказываются на здоровье людей с ограниченными физическими возможностями, помогают им обрести веру в себя, свои возможности. Соревнования Паралимпийских зимних игр в Сочи прошли по пяти видам спорта: горные лыжи, биатлон, лыжные гонки, следж-хоккей на льду, керлинг на колясках.

**56. Какой вид спорта был включён в программу Олимпиад из-за легенды о смерти его основоположника?**

А. Марафонский бег Б. Водное поло

В. Синхронное плавание Г. Теннис

Правильный ответ: Марафонский бег

Марафонский бег (длинная дистанция). По легенде древнегреческий воин пробежал расстояние от Марафона до Афин, чтобы донести весть о победе.

**57. В каком городе Летние Олимпийские игры прошли зимой?**

А. Мельбурн

Б. Афины

В. Хельсинки Г. Ванкувер

Правильный ответ: Мельбурн

В Мельбурне, в 1956 г. Мельбурн находится в Австралии, где лето наступает в декабре.

**58. В двух видах спорта представительницам нашей страны на Олимпийских играх нет равных начиная с Олимпиады 2000 года в Сиднее. Первый вид спорта – это художественная гимнастика. Назовите второй вид спорта.**

А. Фигурное катание Б. Спортивная ходьба

В. Синхронное плавание Г. Эстафета 4x100

Правильный ответ: синхронное плавание

Российские спортсменки в синхронном плавании во главе с главным тренером сборной нашей страны Татьяной Покровской, завоевали

все золотые медали на Олимпийских играх 2000 года в Сиднее, 2004 года в Афинах и 2008 года в Пекине.

**59. Рассказывают, что в XIX веке в Англии на одном футбольном матче в спорный момент судья не засчитал гол. Один болельщик-торговец тут же предложил решение спора при помощи своего товара, что повлекло за собой изменение футбольных правил. Что он предложил?**

- А. Сеть на ворота Б. Форму ворот В. Цвет ворот  
Г. Расстояние между воротами  
Правильный ответ: сеть на ворота  
Этот торговец рыбными сетями набросил сеть на ворота.

**60. Как называется в спорте способность выполнять движения с большой амплитудой?**

- А. Гибкость  
Б. Растяжимость В. Выносливость Г. Зарядка

Правильный ответ: гибкость

Гибкость – это морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, определяющее пределы движений звеньев тела.

Различают две формы гибкости:

- активную, характеризующуюся величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря мышечным усилиям;

- пассивную, характеризующуюся максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил.

**61. Когда состоялась церемония открытия XXII зимних Олимпийских игр?**

А. 28 января 2014 г. Б. 20 марта 2016 г. В. 18 января 2014 г. Г. 07 февраля 2014 г.

Правильный ответ: 07 февраля 2014 г.

Официальные церемонии открытия игр состоятся 7 февраля на стадионе "Фишт".

**62. Международный Олимпийский Комитет в качестве города, принимающего в 2016 г. XXXI Игры Олимпиады, выбрал...**

- А. Токио Б. Чикаго  
В. Рио-де-Жанейро Г. Мадрид

Правильный ответ: Рио-де-Жанейро

Игры XXXI Олимпиады, чаще называемые летние Олимпийские игры, пройдут с 5 по 21 августа 2016 года в Рио-де-Жанейро, Бразилия. Это будут первые Олимпийские игры, которые пройдут в Южной Америке.

**63. Паралимпийские игры (параолимпийские игры)– международные спортивные соревнования для инвалидов(кроме инвалидов по слуху). Начали проводиться в 1988 году. Кто считается основоположником паралимпизма?**

- А. Деметриус Викелас Б. Пьер де Кубертен В. Людвиг Гуттман  
Г. Джим Торп

Правильный ответ: Людвиг Гуттман

Сэр Людвиг "Поппа" Гуттман (3 июля 1899 г – 18 марта 1980 г.) родился в городе Тошек, в Польше, работал невропатологом в Германии. Он основал Паралимпийские Игры и считается одним из отцов организованных занятий физической культурой инвалидами.

**64. В каком году не проводились летние олимпийские игры?**

А. 1980

Б. 1948 В. 1940 Г. 2000

Правильный ответ: 1940

XII летние Олимпийские игры должны были проходить с 21 сентября по 6 октября 1940 года в столице Японии – Токио. Однако в связи с началом в 1937 году Второй японо-китайской войны, МОК перенёс Игры в Хельсинки, где их проведение было запланировано с 20 июля по 4 августа 1940 года. Но после начала в сентябре 1939 года Второй мировой войны Игры решено было отменить окончательно. Несмотря на отмену Игр, им, как и не состоявшимся в

1916 году VI Летним Олимпийским играм, был присвоен свой порядковый номер.

**65. Мышцы, совместное напряжение которых обуславливает выполнения движения в одном направлении, обозначаются как...**

А. Антагонисты Б. Синергисты В. Пронаторы Г. Супинаторы

Правильный ответ: синергисты

Синергисты (от греч. synergós – вместе действующий) в анатомии и физиологии – мышцы (или их группы), действующие совместно и функционально однородно; принимают участие в одном движении. Например, у млекопитающих животных и человека такие Синергисты, как наружные межрёберные и межхрящевые мышцы, а также мышцы диафрагмы, сокращаясь одновременно, обеспечивают акт вдоха.

**66. Он был прекрасным педагогом, историком, философом, спортсменом. Возрождение Олимпийских игр стало делом всей его жизни. О ком идет речь?**

А. Ян Амос Коменский

Б. Михаил Васильевич Ломоносов В. Жан Жак Руссо

Г. Пьер де Фредди, барон де Кубертен

Правильный ответ: Пьер де Фредди, барон де Кубертен

Пьер де Фредди, барон де Кубертен. Еще в колледже он узнал о раскопках Древней Олимпии. Тогда же у него возник план восстановления Олимпии. В возрасте девятнадцати лет Пьер вместе с друзьями создал спортивный клуб. 25 ноября 1892 года Кубертен выступил с докладом о возрождении Олимпийских игр. Его мысли легли в основу олимпийской философии.

**67. На международных соревнованиях по легкой атлетике спринтеры стартуют с низкого старта. А на каких дистанциях спортсмены стартуют с высокого старта?**

А. 400 м. Б. 1500 м. В. 200 м. Г. 800 м.

Правильный ответ: 1500 м

С высокого старта стартую на дистанции 1500 м, хотя еще не так давно и 800 м начинали с высокого старта. Спортсмены развивают высокую скорость, поэтому в целях безопасности бег начинают с высокого старта.

**68. Одним из основных видов легкой атлетики является спринтерский бег. На какие фазы делится вся дистанция спринтерского бега?**

А. Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование Б.

Старт, бег по дистанции, финиширование

В. Разбег, отталкивание, бег по дистанции

Г. Старт, разбег, бег по дистанции, финиширование

Правильный ответ: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование

Спринтерский бег принято разделять на следующие фазы: старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование

**69. Чудом XIX Олимпиады стал прыжок в длину Боба Бимона. Его небывалый мировой рекорд продержался почти четверть века. Каков же был рекорд?**

А. 8 м. 90 см. Б. 8 м. 35 см. В. 9 м. 25 см. Г. 8 м. 07 см.

Правильный ответ: 8 м 90 см

На Олимпиаде в Мехико в 1968 году американец Боб Бимон выполнил прыжок на 8 м 90 см. Это был мировой и олимпийский рекорд. Больше ему никогда не удавалось повторить его на соревнованиях.

**70. Каким способом в прыжках в высоту прыгал известный советский олимпиец Валерий Брумель?**

А. «перешагивание» Б. «ножницы»

В. «перекидной» Г. «фосбери-флоп»

Правильный ответ: «перекидной»

На Олимпиаде в Мехико прыгун в высоту Дик Фосбери стал олимпийским чемпионом, прыгая новым способом – спиной к планке. В дальнейшем этот способ стали называть «фосбери-флоп». До 1968 года Олимпийский чемпион Валерий Брумель прыгал способом «перекидной». Его называли лучшим спортсменом мира в 1961, 1962 и в 1963.

**71. Какое физическое качество преимущественно развивается при выполнении следующих упражнений: оздоровительная ходьба и бег, кроссовый бег до 2-х км, длительный бег 15-20 минут?**

А. Выносливость Б. быстрота

В. ловкость Г. Гибкость

Правильный ответ: выносливость

Выносливость развивается в длительном беге и ходьбе.

**72. Героем XVI Олимпийских игр в Мельбурне стал**

**Владимир Куц. Он одержал две победы. Скажите, на каких дистанциях он стал Олимпийским чемпионом?**

А. 800 м. и 1500 м. Б. 1500 м. и 3000 м. В. 5000 м. и 10000 м. Г. 3000 м. и 1500 м.

Правильный ответ: 5000 м и 10000 м

В 1956 году в Мельбурне героем игр стал Владимир Куц. Он одержал две победы на дистанциях 5000 м и 10000 м.

**73. Если на тренировках вы будете включать прыжки и мно**

А. выносливость

Б. скоростно-силовые В. скоростные

Г. Силовые

Правильный ответ: скоростно-силовые

На каждой тренировке спортсмен развивает физические качества. Выполняя прыжки и метания, он развивает, прежде всего, скоростно-силовые качества.

**74. Какой фазы при изучении прыжка в длину нет в пред**

А. разбег

Б. отталкивание В. полет

Г. Финиширование

Правильный ответ: финиширование

Нет финиширования, а есть «приземление»

**75. Легкая атлетика – вид спорта, который был включен в программу с первых Олимпийских игр. В программу легкой атлетики входит более 40 видов. На каких Олимпийских играх легкоатлетами было завоевано больше всего золотых медалей?**

А. XXII – в Москве

Б. XVII – в Риме

В. XXX – в Лондоне Г. XIX – в Пекине

Правильный ответ: XXII – в Москве

Больше всего золотых медалей было завоевано в Москве – 15. В Риме – 11, в Лондоне – 8, в Пекине – 6.

**76. Как ориентировочно можно определить уровень физической нагрузки у спортсменов, если пульс равен 180 ударов в минуту?**

А. малая Б. средняя

В. большая

Г. Максимальная Правильный ответ: большая

В норме пульс может быть примерно 60 ударов в минуту. Максимально может достигать 200-220 ударов. Пульс 180 ударов характеризует нагрузку «большой» интенсивности.

**77. Какой вид физической подготовки является базовой для дальнейшего улучшения результата в беге?**

А. ОФП (общая физическая подготовка)

Б. СФП (специальная физическая подготовка) В. прыжковая  
Г. подвижные игры

Правильный ответ: ОФП (общая физическая подготовка)

В любом виде спорта главной базовой подготовкой является ОФП (общая физическая подготовка). Это фундамент, на котором строится все здание.

**78. Какой пункт подготовки нельзя игнорировать, приступая к сдаче зачета в беге на 60 м?**

А. разминка

Б. Бег по повороту В. Метание мяча Г. Прыжки

Правильный ответ: разминка

Обязательно необходимо выполнить разминку, чтобы предотвратить травмы и «разогреть» организм.

**79. В баскетболе существует много правил, связанных с играми**

А. 24 секунды отводится команде, чтобы перейти из зоны защиты в зону нападения

Б. 24 секунды длится тайм-аут

В. 24 секунды отводится команде на доведение атакующих до броска по кольцу

Г. 24 секунды отводится игроку на выполнение штрафных бросков

Правильный ответ: 24 секунды отводится команде на доведение атакующих действий до броска по кольцу

Во время игры команде предоставляется 24 секунды, для того чтобы выполнить бросок по кольцу соперника. Если мяч после броска коснулся дужки или основания кольца, и подбор мяча остался за атакующей командой, то отсчёт времени начинается сначала. Такое правило было введено для увеличения динамичности игры, чтобы выигрывающая команда не «затягивала» время, ибо если команда, владеющая мячом, не выполнит бросок, то по истечении 24 секунд мяч отдаётся сопернику.

**80. В спортивных играх применяются мячи различной формы, размеров, веса. Лишь в одной спортивной игре применяют мяч с отверстиями. В какой?**

А. флорбол Б. поло

В. гольф Г. бенди

Правильный ответ: флорбол

Флорбол - двусторонняя спортивная игра, внешне напоминающая хоккей. Только играется на твёрдом полу в условиях спортивной площадки и вместо шайбы используется мяч. Мячи, которыми играют на соревнованиях, строго сертифицированы. Используется мяч диаметром 72мм., весом до 23 грамм и с 26 отверстиями. Они необходимы для того, чтобы при сохранении упругости мяча, уменьшить его вес и обеспечить устойчивость в полёте.

**81. Регламентом соревнований в спортивных играх определяются не только правила игры, оборудование и инвентарь,**

**но и спортивная форма игроков. В какой спортивной игре соперники отличают друг друга только по цвету шапочек?**

А. гольф Б. поло В. крикет

Г. водное поло

Правильный ответ: водное поло

Водное поло - командный вид спорта с мячом, в котором две команды стараются забросить мяч в ворота соперника. Игра происходит в бассейне с водой глубиной 1,8 метра. Игрокам разрешается плыть с мячом, выполнять

передачи и броски по воротам. Интересно, что единственный игрок, которому разрешается касаться мяча двумя руками – это вратарь. Водное поло единственная командная игра, в которой цвет формы определяется жребием.

**82. Многие спортивные игры с мячом получили «олимпийскую прописку» в начале-середине двадцатого века. Одна из самых старейших игр с мячом была включена в программу Олимпийских игр только в 1992 году в Барселоне. Какая?**

А. Теннис

Б. пляжный футбол В. баскетбол

Г. бадминтон

Правильный ответ: бадминтон

Бадминтон считается спортивной игрой с мячом. Ещё в 12 веке до н.э. в Китае существовала игра, в которой использовался мяч с перьями и лёгкая ракетка. Со временем игра стала распространяться в Европе и Америке и получила различные названия: «волан», «баттлдор»,

«леток». Первый официальный турнир прошёл в 1873 году в английском городе Бадминтон. По имени города игра и получила своё современное название. Современный мяч делается из пробки, обтянутой кожей или её заменителя, с венцом из перьев и весит всего от 4 до 7 грамм.

**83. В спортивных играх очень часто всё решают мгновенья. 1972 год. Финал олимпийского турнира. Играют сборные США и СССР. На последней секунде игроки нашей команды забивают мяч и впервые становятся олимпийскими чемпионами в этом виде спорта. В каком?**

А. баскетбол Б. гандбол

В. футбол

Г. водное поло

Правильный ответ: баскетбол

Этот драматичный матч вошёл в историю Мирового баскетбола и до сих пор иногда вызывает споры и дискуссии. 50:49. Игроки сборной США уже празднуют победу, но до финального свистка остаётся 3 секунды. Передача через всю площадку, и Александр Белов забивает мяч. Несмотря на бурные протесты американцев мяч защищен, так как по правилам игры отсчёт времени начинается с момента, когда мяча коснётся кто-либо из игроков на площадке.

**84. Сборная команда этой страны никогда в своей истории не становилась чемпионом мира по футболу, но является Олимпийским чемпионом 1988 года. О сборной, какой страны идёт речь?**

А. Аргентина

Б. Германия В. Франция Г. СССР

Правильный ответ: СССР

В 1988 году в Сеуле наша команда в подгруппу попала со сборными США, Аргентины и Южной Кореи. Выиграв два матча и один раз, сыграв вничью сборная СССР, вышла в четвертьфинал с первого места, в котором обыграла команду Австралии 3:0. После победы в полуфинале над итальянцами, наша команда 01.10.1988 года в финале в дополнительное время обыграла сборную Бразилии со счётом 2:1.

**85. Бочче - спортивная игра на точность, принадлежащая семейству игр с мячом. Близка по своей сути к боулингу, петанку и боулзу, имеющих общие истоки в античных играх, распространяемых на территории Римской империи. Какие действия предпринимают игроки в этой игре?**

А. бьют по мячу битой Б. бьют по мячу ногой В. Бросают шар

Г. бросают мяч в вертикальную цель Правильный ответ: бросают шар

Есть много вариантов этой игры, но принцип везде одинаков. Игра проводится между двумя командами с любым числом игроков. Суть игры заключается в поочерёдном бросании шаров, таким образом, чтобы они попали как можно ближе к основному (обычно самому маленькому) шару – паллино. При этом разрешается выбивать шары соперника. Игра заканчивается, когда все шары (от 4 до 6) брошены. Существует много способов подсчёта очков. Как правило, наибольшее количество очков даёт игроку, чей шар оказался ближе всех к паллино.

**86. В правилах этой игры четко указано, что боковая линия поля должна быть длиннее лицевой линии, что исключает их равенство. Согласно требованию, поле в этой игре должно быть ориентировано так, чтобы его продольная ось максимально приближалась к направлению на север. В какой спортивной игре, входящей в программу Олимпийских игр, размеры площадки могут варьироваться от одного стадиона к другому?**

А. гандбол Б. футбол В. регби Г. хоккей

Правильный ответ: футбол

Размеры поля:

Длина: минимум 90 м (100 ярдов), максимум 120 м (130 ярдов)

Ширина: минимум 45 м (50 ярдов), максимум 90 м (100 ярдов) Размеры поля при проведении международных матчей:

Длина: минимум 100 м (110 ярдов), максимум 110 м (120 ярдов)

Ширина: минимум 64 м (70 ярдов), максимум 75 м (80 ярдов) Рекомендуемые значения:

Длина – 105 метров Ширина – 68 метров

**87. Возникновение физических упражнений и игр у народов России относится к первобытному строю. Они отражали бытовую и военную деятельность древнего человека. Самобытная народная система физического воспитания сложилась на Руси в IX-XVII вв. Какой вид спорта, пользовался популярностью у народов Руси в IX-XVII вв.?**

- А. борьба Б. плавание
  - В. прыжки в высоту Г. гольф
- Правильный ответ: борьба

Основной хозяйственной деятельностью у народов Руси в IX-XVII вв. было пашенное земледелие, заметную роль играло скотоводство, охота, рыболовство, бортничество. Тяжелые условия существования, постоянное преодоление опасностей, связанных с внезапными нападениями кочевых племен скифов, сарматов, печенегов, половцев и других, требовало от славян хорошей военной выучки, развития физических и морально-волевых качеств, следовательно, самым популярным видом спорта у народов Руси в IX-XVII вв. было борьба.

**88. Интересно, что изначально символами Олимпийских игр были только эмблема (пять переплетенных колец) и олимпийский огонь. Понятие «олимпийский талисман» официально было утверждено на 73-ей сессии Международного олимпийского комитета летом 1972 года, проходившей в Мюнхене (Германия). Согласно принятым правилам, талисман Игр призван продвигать принципы олимпизма и способствовать популяризации конкретных Игр. Талисманом может стать человек, животное или сказочное существо, которое отражает особенности культуры принимающей страны и символизирующее ценности современного Олимпийского движения. Назовите талисман символ зимней олимпиады Зимние Олимпийские игры 2002, Солт-Лейк-Сити.**

- А. Венлок и Мандевилль
  - Б. Фува
  - В. Феб и Афина
  - Г. Зайчиха, Койот и Медведь
- Правильный ответ: Зайчиха, Койот и Медведь

Зайчиха, Койот и Медведь (Зимние Олимпийские игры 2002, Солт-Лейк-Сити). По данным портала Зимней Олимпиады-2014 в Сочи, персонажей и легенду придумал житель Юты Билли Дайбодж.[13] Он назвал их Свифтер, Хайер и Стронгер, по ассоциации с олимпийским девизом Citius, Altius, Fortius!. По древней индейской легенде, когда низкое солнце сильно иссушило землю, самая быстрая зайчиха догнала его и ранила стрелой. Обиженное солнце ушло за облака, и на землю вернулась прохлада. Вскоре без солнца стало темно и холодно. Тогда ловкий койот забрался на вершину самой высокой горы и украл у богов огонь. Медведь

гризли – самый сильный герой легенд. Лучшие охотники не могли справиться с ним. И даже сейчас они преследуют его на ночном небе в виде созвездий. Таким образом, животные чётко ассоциируются с фразой «Быстрее, выше, сильнее!»

Имена талисманам придумали дети. В течение четырёх месяцев длился опрос. В конце концов, было решено назвать персонажей по трём основным отраслям промышленности города (когда-то это были основные статьи дохода Солт-Лейк-Сити и штата Юта): порох, медь и уголь. Так Белая Зайчиха получила имя Поудер, Медный Койот стал Копером, а Угольно-чёрный медведь Коулом.

**89. В Древней Греции и Риме существовала игра, мяч отбивали руками либо же палками. Затем, много позже, в 12-13 вв., эта игра возродилась в Италии, уже немного модифицированная – мяч отбивался рукавицей, или же кожаным ремнем. В 14 веке игра получила свое дальнейшее развитие во Франции. Там эту игру полюбила французская знать. Назовите эту игру.**

А. настольный теннис Б. бейсбол

В. бадминтон Г. сквош

Правильный ответ: настольный теннис

Большое развитие игры с мячом получили в эпоху Возрождения в городах и селениях Европы, прежде всего в Италии. Там же, в Италии, зародился прообраз современного большого тенниса. Эта игра быстро стала популярной во Франции и Англии. Сначала мяч перебрасывался через сетку ладонью, затем для смягчения удара надели перчатки, в которые вскоре стали вшивать деревянные пластины для смягчения удара. На смену им пришли ракетки из

дерева, которые спустя некоторое время стали обтягивать пергаментом. И только в XVI веке на ракетках появились струны. Примерно так же началась «эволюция» ракеток для настольного тенниса, правда, это произошло значительно позже. А в современной Франции и поныне во многих селениях играют в игру, похожую на теннис, ракетками, на которых натянута пергаментная бумага. Долгое время теннис имел две разновидности: одна игра велась на открытом воздухе, другая – в закрытом помещении, в специально устроенных для этого залах. В Англии наибольшее развитие получил лаун-теннис, то есть теннис на природе на травяных площадках. Эта разновидность игры быстро стала пользоваться популярностью в Европе, в том числе и в России. А на смену игре в помещениях пришел настольный теннис, получивший развитие в Англии в конце XIX века. Сначала мячом служила пробка из-под шампанского, затем резиновый мячик. Ракетки были деревянные, покрытые пергаментом, с длинной ручкой, нередко инкрустированной золотом, слоновой костью, ценными породами дерева. Новая игра пользовалась популярностью в аристократических кругах, в среде поклонников игры в крикет. Крикет ранее считался детской забавой, так как он не построен на физическом противоборстве

и не требует больших усилий. Играть в него можно было в самой изысканной одежде, но при этом он обеспечивал потребность в движении и развлечении. Такими же достоинствами обладал и настольный теннис, поэтому он получил доступ в знатные клубы.

**90. Специальные награды вручаются за спортивные успехи на Олимпийских играх. Среди них прежде всего медали и дипломы. Каков вес медали олимпийских чемпионов на XXX летних Олимпийских играх, проходивших в Лондоне?**

А. 100 грамм Б. 200 грамм В. 300 грамм Г. 400 грамм

Правильный ответ: 400 грамм

На XXX летних Олимпийских играх, проходивших в Лондоне, вес одной награды составил порядка 400 граммов. Это самые большие медали в истории Игр. Всего к Олимпиаде выпущено примерно 2100 медалей. Диаметр одной медали составил около 85 мм и 7 мм в толщину.

**91. В июле 2007 году в Гватемале сессии Международного олимпийского комитета (МОК) было принято решение о проведении юношеских Олимпийских игр (ЮОИ). В каком году и в каком городе были проведены I зимние Юношеские Олимпийские игры?**

А. 2007 год

Б. 2010 год В. 2008 год Г. 2012 год

Правильный ответ: 2012

12 декабря 2008 года, столицей первых в истории зимних Юношеских Олимпийских игр-2012 года, по итогам голосования членов Международного олимпийского комитета был объявлен Инсбрук (Австрия). Таким образом, после первых в истории летних Юношеских Олимпийских игр 2010 года в Сингапуре, Инсбрук стал ответственным за проведение первых зимних Юношеских Олимпийских игр 2012 года.

**92. Спортивные игры – это физические упражнения интенсивности, сочетающие быструю ориентировку и своевременную реакцию игроков на постоянно изменяющуюся обстановку. В какой**

А. Футбол Б. Волейбол В. Хоккей

Г. Баскетбол

Правильный ответ: баскетбол

Баскетбол – это, пожалуй, единственный из популярных видов спорта, спортивная игра с нестандартными движениями и работой попеременной мощности. Она требует от спортсменов автоматизации двигательных навыков, высокой подвижности нервных процессов и совершенной деятельности анализаторов.

**93. Медалей какого достоинства Российская сборная завоевала больше всех на летней олимпиаде в Лондоне в 2012 году?**

А. Золото Б. Серебро В. Бронза

Г. всех поровну Правильный ответ: бронза

Больше всего бронзовых медалей. На летней олимпиаде в Лондоне в 2012 году в общем медальном зачёте Россия заняла – 4 место, а по общему количеству медалей – 3 место. Это является неплохим результатом для России на этой летней Олимпиаде в Лондоне, поскольку мы завоевали 24 золотых, 25 серебряных и 33 бронзовых медалей. С недавнего времени победителям и призёрам Олимпийских игр вручаются нагрудные знаки соответствующего достоинства – золотые, серебряные и бронзовые.

**94. В первых Олимпийских играх, состоявшихся в 776 году до нашей эры, атлеты состязались в беге на дистанции, равной одному стадию. Стадий равен:**

А. 150 м и 50 см Б. 192 м и 27 см В. 200 м

Г. 401 м

Правильный ответ: 192 м 27 см

На первых Олимпийских играх атлеты состязались только в беге на дистанцию, составлявшую в нынешнем измерении 192 м 27 см. Эта дистанция называлась «стадий», от этого слова произошло и название «стадион». В разные периоды времени в программу входили бег на различные дистанции, прыжки в длину, метание копья и диска, кулачный бой с борьбой, пятиборье и состязания на конных колесницах.

**95. Волейбол – это командная спортивная игра с мячом двух команд. Играют две команды по 6 игроков на каждой игровой площадке. Как называется технический приём в волейболе, с помощью которого мяч вводится в игру?**

А. Бросок Б. Поддача В. Вброс

Г. Блокирование Правильный ответ: поддача

Технический приём, с помощью которого мяч вводится в игру, называется поддача. Различают четыре способа подач: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая и верхняя боковая.

**96. В баскетболе фол – это несоблюдение правил вследствие персонального контакта с соперником или неспортивное поведение. При каком количестве фолов игрок должен быть удалён из игры по правилам баскетбола?**

А. 7 Б. 3 В. 6 Г. 5

Правильный ответ: 5

В баскетболе цель каждой команды – забросить мяч в корзину соперника и помешать другой команде овладеть мячом, не нарушая правил игры. Игрок, получивший пять персональных фолов, должен автоматически покинуть игру. Его можно заменить запасным игроком.

**97. Волейбол – это спортивная игра, отличающаяся высокой динамикой, скоростно-силовой работой переменной мощности. Как называется технический приём защиты в волейболе, позволяющий оставлять мяч в игре после нападающих действий соперника?**

А. Задержка

Б. Атакующий удар В. Приём

Г. Блокирование Правильный ответ: приём

В волейболе цель игры для каждой команды – направлять мяч над сеткой для приземления его на площадке соперника и предотвращать приземление мяча на своей площадке. Поэтому, технический приём защиты, позволяющий оставлять мяч в игре после нападающих действий

соперника, называется – приём мяча. В игре используют следующие способы приёма: снизу двумя руками, снизу одной рукой.

**98. Спорт – составная часть физической культуры, а также средство и метод физического воспитания, система организации и проведения соревнований и подготовительных учебно-тренировочных занятий. Что является основной формой подготовки спортсмена?**

А. Утренняя гимнастика Б. Бег

В. Самостоятельные занятия Г. тренировка

Правильный ответ: тренировка

Тренировка – это систематические упражнения для приобретения или совершенствования какого-либо навыка, умения. Планомерная подготовка организма к максимальным для него проявлениям силы, быстроты, ловкости и выносливости с целью достижения к моменту соревнования наибольшей работоспособности. Это особая сфера выявления и сравнения достижения людей, уровня их физического развития.