

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа №3
комитета молодежной политики, физической культуры и спорта
Администрации города Иванова

РАССМОТРЕНО
на заседании Общешкольного
тренерского совета

Протокол № 3

от "01" 09 2023 г

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО СШ № 3



А.В. Дворцов

10 сентября 2023 г

**Дополнительная общеобразовательная программа -
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВОЛЕЙБОЛУ**

Срок реализации – 3 года

Составитель: Максимова Н.В.,
заместитель директора по
учебно-воспитательной работе

г. Иваново

2023

Содержание

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

Пояснительная записка	3
Цель и задачи программы.....	4
Содержание программы	5
Планируемые результаты	11

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

Календарный учебный график.....	12
Условия реализации программы.....	13
Формы аттестации.....	13
Оценочные материалы	13
Методические материалы.....	13
Список литературы	15

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа по волейболу (далее – Программа) направлена на вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом, на физическое воспитание, физическое развитие личности, формирование культуры здорового образа жизни, выявление одаренных детей.

Настоящая Программа разработана с учетом требований:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Программа является **актуальной** в силу того, что позволяет удовлетворить как запросы родителей в организации занятий спортивными играми для детей и подростков, не прошедших отбор на спортивную подготовку по виду спорта «волейбол».

Адресат Программы: в группы зачисляются дети в возрасте от 6 до 18 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе, желающие заниматься волейболом, не достигшие возраста для зачисления в группы начальной подготовки, а также достигшие возраста, но не прошедшие индивидуальный отбор для зачисления в группы по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по виду спорта «волейбол». Обучающиеся распределяются на учебные группы по возрасту и полу.

Программа рассчитана на 3 года. Учебно-тренировочный период составляет 42 недели, 252 часа в год. В летний период возможна работа по индивидуальным планам.

Количество тренировок в неделю – 2-3, 6 академических часов в неделю. Дозировка нагрузок и выбор заданий дифференцируется в зависимости от возраста и способностей обучающихся. При необходимости меняется время на изучение конкретной темы.

Весь материал Программы распределён в соответствии с принципом расширения теоретических знаний, практических умений и навыков.

Срок реализации Программы, возраст спортсменов, наполняемость групп и количество часов занятий представлены в таблице № 1.

Наполняемость учебных групп и режим работы

Таблица № 1

Группы	Срок реализации Программы	Возраст обучающихся (лет)	Наполняемость в группах (чел)	Количество часов в неделю (час)	Количество часов в год (час)	Минимальные требования к уровню освоения Программы на конецгода
	3 года	6-18	12-15	6	252	Не предъявляются

Основными **формами** тренировок в спортивной школе являются: групповые практические тренировки, индивидуальные тренировки тренера-преподавателя с отдельными воспитанниками, лекции и беседы, просмотр учебных видеофильмов и соревнований, соревнования по общей и специальной физической подготовке. Программа не предполагает для каждого года подготовки определённые результаты, которые выражены контрольными нормативами по теоретической, общей и специальной физической подготовке. Важна положительная динамика в уровне ОФП и СФП.

Программа содержит следующие предметные области:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка
- техническая подготовка;
- теоретическая подготовка;
- подвижные и спортивные игры;

Цель и задачи программы

Целью Программы является организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по физической культуре и спорту среди детей и молодежи, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи Программы:

Предметные:

- обучить комплексам физических упражнений и навыкам укрепления здоровья, повышения уровня физической работоспособности, воспитание личностных качеств и нравственных чувств;
- обучить основам технических действий по волейболу, соответствующих возрасту и уровню подготовленности;
- обучить адаптации к тренировочной деятельности;
- рассказать историю развития волейбола;
- объяснить требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- объяснить требования техники безопасности при занятиях волейболом.

Метапредметные:

- обучить основам философии и психологии спортивных игр;
- объяснить место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- обучить гигиеническим знаниям, умениям и навыкам.

Личностные:

- привить здоровый образ жизни;
- способствовать развитию социальной активности обучающихся (коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность);
- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать чувство гражданской ответственности и патриотизма.

Содержание Программы

Учебно-тренировочная деятельность организуется в течение учебного года, в соответствии с годовым учебным планом. Годовой учебный план рассчитан на 42 недели и представлен в таблице № 2.

Годовой учебный план

Таблица № 2

	Содержание работы	Количество часов		
		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
1	Теоретическая подготовка	6	6	6
2	Общая физическая подготовка	84	84	84
3	Специальная физическая подготовка	36	36	36
4	Техническая подготовка	48	48	48
5	Подвижные и спортивные игры	74	74	74
6	Выполнение упражнений по ОФП и СФП	4	4	4
Итого в год:		252	252	252

Содержание курса

Теоретическая подготовка.

1. Техника безопасности на занятии, спортивная форма, правила пользования оборудованием, инвентарем. Правила поведения в спортзале при проведении занятий. Техника безопасности при выполнении упражнений. Общая характеристика спортивного травматизма. Техника безопасности при использовании оборудования, инвентаря.
2. Образ жизни как фактор здоровья. Что такое здоровый образ жизни? Использование навыков ЗОЖ в повседневной деятельности.
3. Гигиена, режим дня и питание человека. Гигиенические процедуры: умывание, гигиена полости рта, питание. Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и местам занятий. Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека.
4. История возникновения Олимпийских игр. Создание спортивных обществ и развитие физкультуры и спорта в России. Выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены. Игры разных стран.
5. Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние на него физических упражнений. Характеристика положительного воздействия физических упражнений на функциональные системы организма занимающегося. Понятие о тренировочной нагрузке и ее основных характеристиках. Понятие об утомлении и переутомлении. Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы). Основы знаний о строении и функциях внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма человека.
6. Правила соревнований по волейболу. Общие понятия и термины.

Общая физическая подготовка. Средствами ОФП служат общеразвивающие, строевые упражнения, подвижные игры. Особенностью общеразвивающих упражнений (ОРУ) является простота и доступность для данного возраста детей. Подбор упражнений, количество повторений, скорость выполнения регулирует нагрузку на организм ребёнка. Упражнения содействуют равномерному развитию мышц тела, являются эффективным средством формирования правильной осанки, культуры движений.

Строевые упражнения формируют у детей умение выполнять построения, перестроения, простейшие способы размыкания, повороты на месте и в движении, изменение направления и скорости передвижения.

Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка — это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта), в данной программе - для волейбола.

Основные двигательные навыки:

- Развитие координации – умение управлять своими движениями, умение согласовывать свои движения с пространственными, временными и силовыми параметрами. Упражнения - симметричные движения рук и ног в одной плоскости, поочерёдные действия в одной плоскости, одновременные и поочерёдные движения в двух разных плоскостях, однонаправленные и разнонаправленные движения рук и ног.

- Развитие равновесия - умение сохранять равновесие в статических позах, выполнять упражнения на динамическое равновесие. Упражнения - динамического характера (ходьба, бег, прыжки и др.), статического характера (приседание на носках, стойка на одной ноге и др.).
- Развитие гибкости - обеспечить развитие гибкости в той мере, в какой это необходимо для выполнения движений с полной амплитудой, без ущерба для нормального состояния и функционирования опорно-двигательного аппарата ребёнка. Упражнения – потягивания, наклоны в разные стороны, выкруты, повороты туловища, поднимание ног в разные стороны. Упражнения для развития гибкости в плечевом поясе, в грудном отделе позвоночника, в поясничном отделе позвоночника.
- Развитие силы – развивать умение преодолевать внешнее сопротивление, способствовать развитию мышечной силы. Упражнения - сгибание и разгибание рук в упоре (стоя, лежа); приседания на одной, двух ногах; подтягивание; наклоны назад с поворотом туловища вправо и влево сидя, ноги закреплены, руки за голову (или вдоль туловища), лежа на спине, поднимание прямых ног перпендикулярно туловищу, упор сидя, поднимание и опускание одной или двух прямых ног, попеременные движения ногами вверх—вниз («ножницы»).
- Развитие ловкости – развивать умение действовать в изменяющихся условиях правильно и быстро, способствовать выполнению точных движений. Упражнения – задания соревновательного типа с предметами различной формы и массы (скакалкой, мячом, обручем); ходьба и бег между предметами, с преодолением различных препятствий, метание, игры в мяч, прыжки, лазание; применение необычных исходных положений, быстрая смена положений, изменение скорости или темпа движений, совместные упражнения вдвоем или небольшими группами.

Упражнения для развития физических качеств

Любое двигательное действие, физическое упражнение в той или иной степени совершенствует какое-либо физическое качество. Все физические качества развиваются во взаимодействии. Так, например, развитие быстроты не может быть эффективным без достаточного развития силы.

Упражнения для развития выносливости

Предлагаемые упражнения способствуют увеличению двигательной активности и развитию выносливости. Их можно использовать в любую погоду.

1. Медленный длительный бег от 30 мин.
2. Длительный кроссовый бег.
3. Темповый кроссовый бег продолжительностью от 20 мин
4. Фартлек («игра скоростей») продолжительностью от 30 мин. при ЧСС 130–180 уд./мин. Это равномерный произвольный бег, чередуемый по самочувствию занимающихся с ускорениями на отрезках произвольной длины, пробегаемых с различной скоростью.
5. Прыжки через скакалку - сериями 3 раза по 1 мин., 4 раза по 1,5 мин., отдых до 3-3 минут между сериями.

Упражнения для развития силы

Упражнения с собственным весом:

- сгибание и разгибание рук в упоре о стенку;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- то же, но ноги находятся на возвышении;

- поднимание и опускание туловища (ноги закреплены);
- поднимание и опускание ног за голову в положении лежа на спине;
- поднимание и опускание прямых ног в висе до угла в 90°;
- приседание на двух ногах;
- выпрыгивание вверх из глубокого приседа.

Упражнения для развития быстроты

Для развития быстроты можно использовать следующие упражнения:

- бег с высоким подниманием бедра в яме с песком с небольшим продвижением вперед;
- бег в гору (крутизна склона до 20°) в быстром темпе по 20–30 м;
- многоскоки по мягкому грунту по 20–50 м;
- семенящий бег с переходом на быстрый бег;
- бег с ускорением на 30–40 м;
- повторный бег под уклон;
- прыжки вверх на двух ногах с поворотом на 180° и 360°;
- прыжки на двух ногах по 15–20 м;
- старты из различных исходных положений.

Прыжковые упражнения без отягощения

Почти все общие и специальные прыжковые упражнения без отягощения могут (при достаточном уровне физической подготовленности учеников) применяться во всех возрастных группах.

1. Прыжки через барьеры, набивные мячи на одной и двух ногах – 3–4 серии по 10–15 прыжков. Высота барьеров зависит от подготовленности группы.
2. Прыжки с ноги на ногу (на мягком грунте, дорожке из матов, песке) – 3–4 серии по 10–15 прыжков.
3. Прыжки вверх по ступенькам лестницы по очереди на каждой ноге. Начинать с 20–30 прыжков, постепенно увеличивая их количество.
4. Спрыгивание с возвышения с последующим выпрыгиванием вверх – 2–3 серии по 8–10 раз.
5. Различные прыжки со скакалкой – до 200 прыжков. Упражнение выполняется сериями по 20–30 раз в подходе.
6. Выпрыгивания одной ногой с места, доставая высоко расположенные предметы рукой, головой, плечом.
7. Прыжки на двух ногах (на мягком грунте) с продвижением вперед и подтягиванием коленей к груди – 3–4 серии по 7–15 прыжков.
8. Выпрыгивания из глубокого приседа на дальность («лягушка») – 2–3 серии по 6–10 прыжков.
9. Выпрыгивания из полуприседа на одной и другой ноге – 2–3 серии по 20–30 прыжков на каждой ноге.

Подвижные и спортивные игры являются важным средством двигательного развития ребёнка. Детям различных возрастов выполнение игровых заданий доставляет большое удовольствие. Они способствуют закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений. Играя, ребенок упражняется в различных действиях. Овладевая новыми, более

сложными движениями, в игре дети упражняются в их использовании, тем самым новое движение становится более знакомым и правильным.

Подвижные и спортивные игры в основном - коллективные, поэтому у детей вырабатываются элементарные умения ориентироваться в пространстве, согласовывать свои движения с движениями других играющих, находить свое место в колонне, в кругу, не мешая другим, по сигналу быстро убежать или менять место в зале.

Подвижные игры (примерный перечень)

Перебежки

Отмеряют дистанцию и бегут «от флажка до флажка» все вместе в посильном для всех среднем темпе. Добежали – остановились, разом повернулись и побежали обратно, и так несколько раз. Кто устает, останавливается и выбывает из игры. С каждой новой перебежкой число бегающих уменьшается, и определяется победитель.

«Ныряй в обруч!»

Катить обруч и на ходу пролезать в него то с одной, то с другой стороны на дистанции 30 м. Если обруч упал, очки не засчитываются, и гонка продолжается.

Прыжки через скакалку

Прыжки пережили века и как самостоятельные виды спорта, и как составная часть практически всех спортивных игр и занятий. Скакалка – один из самых доступных снарядов. Работаем со скакалками длиной 2–3 м с пластмассовыми ручками на концах. Прыгать невысоко на носках в ритме движения скакалки (по возможности без остановки), приземляться легко, сгибая ноги в коленях. Вначале прыжки выполнять в медленном темпе, затем темп увеличивать. Прыгать на одной ноге, с чередованием ног, немного сгибая при этом колено, свободно или высоко поднимая его или «откидывая» свободную ногу вперед или назад. На основании простейших упражнений можно составить комбинации (упражнения выполняются то на одной, то на другой ноге или двумя ногами вместе):

- 1) вдвоем через одну скакалку, вращая ее вместе (можно при этом держаться друг за друга свободными руками, можно прыгать лицом друг к другу, можно спиной);
- 2) вдвоем через одну скакалку, но вращает ее один;
- 3) целой компанией: двое вращают длинную прыгалку, а остальные прыгают или поодиночке, или парами

«Удочка»

«Удочка» – это прочная веревка длиной 2–3 м, к одному из концов которой прикреплен небольшой груз (мягкий мешочек с песком), другой конец – в руках у «рыбака». Дети встают на расстоянии 2–3 м и начинают подпрыгивать, стараясь, чтобы их не задел груз. Игрок, продержавшийся дольше других, становится победителем.

«Обруч-скакалка» Бежать друг за другом, подпрыгивая через легкий пластмассовый обруч, вращая его, как скакалку. Дистанция – 30–40 шагов.

«С кочки на кочку»

Начертить на полу 10–12 кругов диаметром 40–50 см, расстояние между ними – 50–60 см. Прыгать с «кочки» на «кочку», стараясь как можно быстрее перебраться от первой к последней. Отталкиваясь, надо обязательно присесть, согнуть ноги в коленях и сделать прыжок.

«Кто сделает меньше шагов?»

Несколько детей становятся за линию и по сигналу взрослого бегут на противоположную сторону площадки до обозначенного чертой места (примерно на расстоянии 5–6 м). Каждый из играющих старается делать шаги как можно длиннее и считает их. По окончании бега дети говорят, кто сколько сделал шагов, и определяют, у кого их меньше. Вначале воспитатель предлагает пробежать установленное расстояние по очереди и сам считает шаги каждого ребенка, а затем дети делают это сами. Упражнения в беге можно усложнить дополнительными заданиями.

«Стой!»

Дети бегают по площадке в разных направлениях. По сигналу: «Стой!» они останавливаются и замирают на месте. По сигналу: «Можно бежать!» игра продолжается. Дети, которые не отреагировали сразу на сигнал, на усмотрение воспитателя должны выполнить любые движения (приседания, прыжки, наклоны и т.д.).

«Догони свою пару»

Дети встают парами один за другим на расстоянии 2–3 шагов на одной стороне площадки. По сигналу воспитателя первые в парах бегут на другую сторону площадки, вторые догоняют (каждый своего партнера). В обратную сторону дети меняются местами (первые догоняют вторых).

Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

Спортивные игры(примерный перечень)

Баскетбол

Футбол

Гандбол

Регби

Техническая подготовка

Основными задачами технической подготовки являются:

- освоение основных технических элементов волейбола;
- умение сочетать в разной последовательности технические приемы;
- использование технических приемов во время игры.

К основным средствам решения задач технической подготовки относятся игровые и специальные упражнения.

Основные технические элементы волейбола:

- перемещения, остановки;
- передачи мяча;
- подача мяча;
- нападающий удар

Планируемые результаты

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

Предметные:

- владеют комплексами физических упражнений и навыками укрепления здоровья, повышения уровня физической работоспособности;
- владеют основами технических действий по волейболу, соответствующих возрасту и уровню подготовленности;
- адаптируются к тренировочной деятельности;
- знают историю развития волейбола;
- знают требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- могут объяснить требования техники безопасности при занятиях спортом.

Метапредметные:

- знают основы философии и психологии спортивных игр;
- знают место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- обучены гигиеническим знаниям, умениям и навыкам.

Личностные:

- привит режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- развитие социальной активности обучающихся (коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность);
- воспитано чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитано чувство гражданской ответственности и патриотизма.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

Календарный учебный график

Таблица № 3

Разделы подготовки	Количество часов по месяцам												Всего
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	6
Общая физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
Техническая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
Подвижные и спортивные игры	7	7	7	7	5	7	7	5	5	5	7	5	74
Выполнение упражнений по ОФП и СФП	0	0	0	0	0	0	0	2	2	0	0	0	4
Итого	22	22	22	22	20	22	21	21	21	19	21	19	252

Условия реализации Программы

Условия реализации Программы:

- спортивный зал;
- раздевалки, душевые;
- оборудование и спортивный инвентарь.

Примерный перечень оборудования и спортивного инвентаря:

- мячи, сетка;
- гимнастические скамейки, маты;
- гимнастическая стенка.

Требования к кадровому составу:

- укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками;
- соответствующий уровень квалификации лиц, осуществляющих обучение;
- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

Формы аттестации

Промежуточная аттестация в группах по реализации дополнительных общеобразовательных программ не предусмотрена.

Оценочные материалы

Для оценки эффективности учебно-тренировочного процесса, качества освоения программного материала и уровня физической подготовленности используют метод наблюдения.

Важнейшие требования к наблюдению:

- планомерность;
- целенаправленность;
- систематичность.

Количественные показатели освоения программы оцениваются по журналу учета посещения учебно-тренировочных занятий.

Методические материалы

Тренировочные нагрузки строятся на основе следующих методических положений:

- 1) ориентация уровней нагрузок на соответствующие показатели, достигнутые обучающимися;
- 2) увеличение темпов роста нагрузок поэтапно;
- 3) соответствие уровня тренировочных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности спортсменов;
- 4) учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма спортсменов.

Особенности организации образовательного процесса – очно, дистанционно.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, игровой.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация.

Формы организации образовательного процесса: групповая.

Формы организации учебно-тренировочного занятия: беседа, наблюдение, практического занятия, эстафета.

Педагогические технологии:

- здоровьесберегающая технология (система мер по охране и укреплению здоровья обучающихся, учитывающая важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействующие на здоровье ребенка);
- технология группового обучения (организация совместной деятельности, общение обучающихся, взаимопонимание, обмен знаниями и умениями);
- технология дифференцированного обучения (форма организации учебно-тренировочного процесса, при которой тренер-преподаватель, работая с группой обучающихся, учитывает их особенности);
- технология развивающего обучения (ориентация учебно- тренировочного процесса на потенциальные возможности обучающихся и на их реакцию);
- технология дистанционного обучения (возможность получения знаний на расстоянии с сохранением компонентов учебно-тренировочного процесса и с использованием интерактивных интернет-технологий);
- технология игровой деятельности (организация педагогического процесса в форме различных педагогических игр; последовательная деятельность тренера-преподавателя по: отбору, разработке, подготовке игр; включению детей в игровую деятельность; осуществлению самой игры; подведению итогов, результатов игровой деятельности);
- коммуникативная технология (процесс последовательного, пошагового, разработанного решения какой-либо проблемы, имеющей организационную или социальную значимость);
- технология обучения (совокупность, специальный набор форм, методов, способов, приемов обучения, приводящих в конечном итоге к наиболее эффективному результату).

Алгоритм учебно-тренировочного занятия:

Подготовительная часть. Данная часть учебно-тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между обучающимися и тренером-преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузки, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части тренировки. Для содержания первой части тренировки характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части тренировки – четкая организация обучающихся, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплинированность, повышают внимание.

Основная часть. Задача основной части тренировки – овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению вида спорта «волейбол». Также предусматривает развитие и совершенствование ориентирования во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части тренировки не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть. Задачи этой части тренировки – завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести обучающихся в более спокойное состояние. Основные средства – медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

Список литературы:

Нормативная литература:

- 1) Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- 2) Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- 3) Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Основная литература:

1. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. – 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007.
2. Курьсь, В. Н. Основы силовой подготовки / В. Н. Курьсь. – М.: Советский спорт, 2004.
3. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л. П. Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010.
4. Ростовцев, В. Л. Современные технологии спортивных достижений / В. Л. Ростовцев. – М.: «ВНИИФК», 2007.

Дополнительная литература:

1. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе – М. Железняк Ю.Д., Шипулин Г.Я., Сердюков О.Э.;
2. Основы управления подготовкой юных спортсменов./ Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. – М. 2000.
3. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. Иркутск 1999.
4. Спортивные игры: правила, техника, тактика/ Серия «Высшее профессиональное образование». – Ростов н/Д: Изд-во «Феникс», 2004.
5. Теоретическая подготовка юных спортсменов/ Под общ. Ред. Ю.Ф. Буйлина, Ю.Д. Курамшина. – М.: ФиС, 1981.
6. Учебный материал по волейболу: Учеб.-метод. Указания/ Сост. В.М. Шулятьев. – Омск, 1991.
7. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Упражнения и игры с мячами. Серия «Физическая культура». – М. Изд-во НЦ ЭНАС, 2003.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

- 1) <http://www.minsport.gov.ru/> – Министерство спорта Российской Федерации;
- 2) <http://lib.sportedu.ru/press/> – Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры»;
- 3) <https://russivolley.ru/>

