

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Лицей № 2»

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МБОУ Лицей № 2  
*И.В. Сосновская*

Приказ № 5  
от « 01 » сентября 2018г



СОГЛАСОВАНО:

зам. директора по ВР  
*Л.С. Третьякова*  
« 30 » августа 2018г

*Программа дополнительного образования*  
*«Волейбол»*

Возраст учащихся: 14 -17 лет

Срок реализации ПДО 3 года

Программа 204 часа

Направление: физкультурно-спортивное

Автор программы: Лампетова Татьяна Дмитриевна  
учитель физической культуры

Год написания программы: 2018 г.

Красноярск, 2018г.

## Пояснительная записка

Дополнительная программа по волейболу соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных программ в области физической культуры и спорта по группе видов спорта «командные игровые» и к срокам обучения по этим программам, учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

**Новизна программы** заключается в том, что в ней предусмотрена возможность выделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

**Целесообразность и актуальность программы** заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Впервые термин волейбол (англ. Volley ball- «отбивать мяч на лету») предложил преподаватель физической культуры колледжа Уильям Морган. Волейбол – это силовая подача в прыжке, мощные нападающие удары у сетки и с задней линии, виртуозные защитные действия при блокировании в поле, сложные тактические комбинации с участием игроков передней линии. Однако волейбол интересен тем, что он удовлетворяет самым разнообразным запросам и потребностям учащихся. Эта игра возможна в разных формах: игра полными составами (6х6), игра неполными составами (5х5, 4х4, 3х3, 2х2, 1х1), игра на ограниченной площади, игра на время, игра с ограничением в счете, два мяча через сетку, мини-волейбол, лесной волейбол, волейбол на открытой площадке в зимнее время, пляжный волейбол, волейбол без рук, (ногейбол, сепактакроу), теннисбол. Во время этой игры создаются благоприятные возможности для проявления смекалки, ловкости, силы, быстроты, выносливости, волевых качеств, взаимопомощи и других качеств и свойств личности. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

### **Цель:**

Сформировать у учащихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Научить играть в волейбол на достойном уровне.

### **Задачи:**

#### ***образовательные***

- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического состояния
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

#### ***воспитательные***

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

#### ***развивающие***

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

**В задачи специальной подготовки по волейболу входит:**

- 1) разносторонняя физическая подготовка, в первую очередь развитие основных двигательных качеств, преимущественно быстроты и ловкости, расширение двигательного опыта занимающихся;
- 2) развитие физических способностей, специфичных для игры в волейбол;
- 3) обучение основным техническим приемам: приему и передачам мяча сверху и снизу двумя руками без падения и с падением, верхней подаче, прямому нападающему удару, блокированию;
- 4) обучение индивидуальным, групповым и командным тактическим действиям в нападении и защите.

Задачи эти изменяются в зависимости от этапов учебно-тренировочного процесса и от возрастной группы.

**Особенностью данной программы** является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ (просмотры тренировок, игр по волейболу) помогает в обучении. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

**Программа рассчитана на возраст 14- 17 лет, 6 часов в неделю, 204 часа в год.**

**Программа делится на три этапа.** Первый год обучения – обучение технике игры; второй год обучения – углубленное обучение технике игры; третий год обучения – совершенствование технической и углубленное обучение тактической подготовке, психологическая подготовка;

**Занятия в рамках программы проводятся в форме** тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

**По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:**

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе;
- победы на соревнованиях районного и городского уровней;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта.
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- умение контролировать психическое состояние.

**Формой подведения итогов** реализации дополнительной образовательной программы являются:

**1 год обучения:**

- мониторинг на начало и на окончание первого года обучения;
- тестирование на знание теоретического материала;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
- сдача контрольных нормативов по ОФП.

**2 год обучения:**

- мониторинг на начало и на окончание второго года обучения;
- тестирование на знание правил соревнований и терминологии;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы;
- сдача контрольных нормативов по ОФП.
- результаты соревнований школьного уровня, матчевых и товарищеских встреч.

#### **3-4 год обучения:**

- мониторинг на начало и на окончание в третьего года обучения;
- проверка умения организовывать и судить соревнования по волейболу (организация и судейство соревнований между классами и параллелями);
- тестирование на умение выполнять индивидуальные и групповые технико-тактические действия («крест», «волна»);
- результаты соревнований районного уровня.

### **Примерные контрольные нормативы по физической подготовке для юных волейболистов 3-4 год обучения**

	Возраст 14-15лет		Возраст 15-16 лет		Возраст 16-17лет	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	юноши	девушки
Бег 30 м с высокого старта (сек.)	4,5 – 4,9	4,9 – 5,3	4,4 – 4,9	4,8 – 5,3	4,3 – 4,7	4,3 – 5,4
Бег 60 м с высокого старта (сек.)	9.0-9.2	9.8-10.0	9,0 – 9,1	9,8 – 9,9	8,9 – 9,2	9,7 – 10,2
Бег 100 м (сек.)	15.0-15.5	17.0-17.8	14.5-14.9	16.5-17.0	14,2 – 14,4	15,8 – 16,5
Бег за 6 минут (м)	1500	1300	1500	1300	1500	1300
Метание теннисного (хоккейного) мяча (м)	25 - 30	18 - 20	30 - 35	20 - 25	35 - 40	25 - 30
Метание гранаты (м)*	40-35	30-25	38-35	23-19	38- 35	25-20
Сгибание и выпрямление рук в висе (количество раз)	12 - 14		14 - 16		16 - 18	
Вертикальный прыжок (см)	40 - 45	35 - 40	50 - 55	40 - 45	60 - 65	45 - 50
Прыжок в длину с места (см)	185 - 190	165 - 170	205 - 210	180 - 185	220 - 230	190 - 195
Тройной прыжок с места (м)	5,5 – 6,0	5,2 – 5,5	6,5 – 7,0	5,5 – 6,0	7,4 – 7,8	6,2 – 6,3
Челночный бег 6X5 м (сек.)	11,8 – 12,0	12,2 – 12,5	10,4 – 10,6	11,8 – 12,0	9,8 – 10,2	11,2 – 11,5
Метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками, стоя на месте (м)	10 - 12	8 - 9	13 - 14	10 - 11	15 - 16	11,5 - 12
Метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками в прыжке с места (м)	8 - 10	6 - 7	11 - 12	9 – 9,5	13 - 14	10 – 10,5

## Учебно-тематическое планирование

№	Наименование разделов, тем	Кол-во часов
1.	Общая физическая подготовка	26
2.	Специальная физическая подготовка	34
3.	Техническая подготовка	40
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	44
5.	Технико-тактическая подготовка	40
6.	Участие в соревнованиях, судейская практика	20
	Итого	204

### Содержание дополнительной образовательной программы

#### *1 год обучения.*

**Введение:** История возникновения и развития волейбола. Современное состояние волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом.

#### ***Общая физическая подготовка.***

**Теория:** Значение ОФП в подготовке волейболистов.

**Практика:** Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, баскетбол.

#### ***Специальная физическая подготовка.***

**Теория:** Значение СФП в подготовке волейболистов.

**Практика:** Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

#### ***Техническая подготовка.***

**Теория:** Значение технической подготовки в волейболе.

**Практика:** Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

#### ***Тактическая подготовка.***

**Теория:** Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

**Практика:** Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.

#### *2 год обучения.*

**Введение:** Терминология в волейболе. Правила безопасности при выполнении игровых действий. Правила игры.

#### ***Общая физическая подготовка.***

**Теория:** Методы и средства ОФП.

**Практика:** Общеразвивающие упражнения направленные на развитие направленные, на развитие всех, физических качеств. Упражнения на тренажёрах, футбол, баскетбол, подвижные игры.

#### ***Специальная физическая подготовка.***

**Теория:** Методы и средства СФП в тренировке волейболистов.

**Практика:** Акробатические упражнения. Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости. Игры по характеру действий сходные с волейболом.

**Техническая подготовка.**

**Теория:** Характеристика техники сильнейших волейболистов.

**Практика:** Стойки и передвижения. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, кулаком, передача назад). Подачи снизу сверху и сбоку. Нападающие удары (прямые и по диагонали). Защитные действия (блоки, страховки).

**Тактическая подготовка.**

**Теория:** Анализ тактических действий сильнейших волейбольных команд

**Практика:** Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении. Групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими.

### *3-4 год обучения.*

**Введение:** Здоровый образ жизни и его значение. Организация игры в волейбол. Судейство. Правила безопасности при осуществлении соревновательной деятельности.

**Общая физическая подготовка.**

**Теория:** Теоретические основы тренировки.

**Практика:** Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта.

**Специальная физическая подготовка.**

**Теория:** Теоретические основы СФП.

**Практика:** Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты перехода от одних действий к другим.

**Техническая подготовка.**

**Теория:** Технический план игры команды и задания отдельным игрокам.

**Практика:** Стойки и передвижения (остановки, повороты). Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, через голову назад, перебрасывание мяча кулаком через сетку). Подачи (сверху и сбоку). Нападающие удары (прямые, по диагонали, из-за линии нападения). Защитные действия (блоки, страховки, техники приёмов мяча, летящего с высокой скоростью, с перекатом на спину, в падении, ногой).

**Тактическая подготовка.**

**Теория:** Тактический план игры.

**Практика:** Тактика подач. Тактика передач. Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении («крест», «волна»). Индивидуальные, групповые и командные действия в защите (одиночный блок, групповой блок, страховки). Тактика приёма нападающих ударов (групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими, взаимодействие при страховке блокирующих).

**Психологическая подготовка.**

**Теория:** Способы регуляции психического состояния.

**Практика:** Упражнения на релаксацию. Аутогенная тренировка.

### **Ожидаемые результаты**

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся должны:

**Знать**

- историю развития волейбола и воздействие этого вида спорта на организм человека;
- значение здорового образа жизни;
- правила техники безопасности при занятиях данным виде спорта;
- правила игры;
- терминологию игры и жесты судьи;
- технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий;
- методику регулирования психического состояния.

**Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- соблюдать правила игры;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- достигать оптимального боевого состояния;
- организовывать и судить соревнования;
- осуществлять соревновательную деятельность.

**Способы определения результативности**

1. Опрос учащихся по пройденному материалу.
2. Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
3. Мониторинг результатов по каждому году обучения.
4. Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовок.
5. Тестирование по теоретическому материалу.
6. Контроль соблюдения техники безопасности.
7. Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
8. Контрольные игры с заданиями.
9. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
10. Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
11. Результаты соревнований.
12. Встреча с учащимися во внеурочное время и наблюдение за их досугом.

**Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы**

<b>Раздел</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса</b>	<b>Форма подведения итогов</b>
Общефизическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.
Специальная физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный, игровой методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.

Техническая подготовка.	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи.
Тактическая подготовка.	Лекция, беседа, тренировка показ видео материала, экскурсии, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Посещение и последующее обсуждение соревнований.	Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, просмотр аудио и видео мат. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос уч-ся, тестирование.
Психологическая подготовка	.Объяснение, практическое занятие	Метод психорегуляции. Аутогенная тренировка. Метод десенсибилизации.	Наблюдение за учащимися. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением на соревнованиях.
Контроль умений и навыков.	Соревнования (школьные, районные, городские), Товарищеские встречи. Тестирование. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Контрольная работа. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах. Метод опроса.	Обсуждение результатов соревнований. Обработка тестов. Обработка контрольных результатов.

## **Оценка выполнения основных двигательных действий в волейболе.**

### **Стойки и перемещения**

Перемещения приставными шагами лицом вперёд, правым, левым боком вперёд и спиной вперёд.

Ошибки: большой отрыв ступней от поверхности площадки; сильное вертикальное качание; большие шаги, прыжки, «скованность движений».

Техника перемещений оценивается в пределах границ площадки (9х9 м). От лицевой линии по направлению к сетке перемещаются приставными шагами, левая нога впереди (4.5 м). Вдоль сетки перемещаются приставными шагами левым боком вперёд (лицом к сетке), к лицевой линии - правым боком вперёд, вдоль лицевой линии – приставными шагами спиной вперёд, левая нога впереди (4.5 м), затем правая.

### **Передачи**



Верхняя передача мяча двумя руками в стену (расстояние до стены 1 м). Учитывается количество правильно выполненных передач подряд (допускается одна остановка). Норматив 4 передачи.

Передача мяча над собой непрерывно (разрешается две остановки). Норматив 3-4 передачи.

Передача мяча над собой (не выходя за пределы зоны нападения, разрешается две остановки). Норматив 5 передач.

Передача мяча в стену (расстояние от стены 1.5 м, высота-3м). Норматив 8 передач.

Передачи мяча над собой в пределах зоны нападения. Норматив 4 передачи.

### **Подачи**

Верхняя прямая подача. Оценивается подача в пределы площадки из-за лицевой линии (10 попыток). Норматив 6 попаданий.

### **Нападающий удар**

Нападающий удар из зоны 4 в площадь, которую образуют зоны 4,5,3 и 6. Передача на удар производится из зоны 3, стоя лицом к нападающему (10 попыток). Высота сетки 2 м 10 см. Норматив 5 попаданий

### **Блокирование**

Блокирование нападающего удара из зоны 4 по мячу, установленному над сеткой в держателе высота сетки 2 м 25 см (5 попыток). Норматив 3 задержания

## **Вопросы для определения теоретической подготовленности учащихся по правилам соревнований**

### **Площадка и её разметка**

Какую форму имеет волейбольная площадка?

Какие требования предъявляются к площадке?

Как называются линии, ограничивающие площадку?

Что такое средняя линия?

Что такое линии нападения?

Для чего нужна линия нападения?

Что такое площадь нападения?

Какова ширина линий разметки?

Входит ли ширина линий в размер площадки?

### **Сетка**

Какой должна быть сетка и каковы её размеры?

На какой высоте укрепляется сетка?

Какова высота стоек?

Когда должна проверяться высота сетки?

Чем проверяется высота сетки?

### **Мяч**

Каким должен быть мяч для игры?

Кто решает вопрос о пригодности мяча?

### **Правила и обязанности игроков**

Что должны знать участники соревнований?

Имеет ли право игрок обращаться непосредственно к судье во время соревнований?

В чём заключается основное различие между предупреждением и персональным замечанием?

Может ли судья сделать персональное замечание игроку, не получившему до этого предупреждение?

В каких случаях применяется удаление игрока?

Разрешается ли включать в состав команды игрока, не имеющего разрешения врача о допуске к соревнованиям?

### **Возраст игроков**

На какие возрастные группы делятся участники соревнований?

### **Костюм игроков**

Каким должен быть костюм игрока?

Разрешается ли игрокам выступать без обуви?

Разрешается ли игрокам выступать в головных уборах?

Какие предметы должны быть исключены из костюма игрока?

В какой форме должны выступать команды?

Разрешается ли игрокам выступать в тренировочных костюмах?

Должна ли спортивная форма одной команды отличаться по цвету от спортивной формы другой команды?

Разрешается ли игроку изменять свой личный номер во время соревнования?

В каком порядке присваиваются номера основным и запасным игрокам каждой команды?

Какой отличительный знак должен иметь капитан команды?

### **Состав команды и расстановка игроков**

Каково число игроков в команде?

Какие игроки считаются основными и какие запасными?

Разрешается ли изменять состав основных и запасных игроков в следующей партии?

Разрешается ли допускать к соревнованиям игроков, не занесённых в протокол до начала соревнований?

Существует ли обязательная расстановка игроков?

Как называются игроки каждой линии?

Что такое взаимная расстановка игроков?

Какое положение по кругу занимают игроки?

Разрешается ли игрокам выходить за пределы границ площадки в момент подачи?

Каким должно быть взаимное расположение игроков каждой линии в момент выполнения подачи?

Должна ли сохраняться взаимная расстановка в течение всего соревнования?

Разрешается ли изменять взаимную расстановку?

### **Счёт и результат игры**

В каких случаях команда проигрывает очко?

Сколько очков должна набрать команда для выигрыша одной партии?

Из скольких партий состоит соревнование?

Когда соревнование считается законченным?

Как защищать встречу, если команда не явилась на соревнование?

### **Продолжительность игры и выбор сторон**

Какой команде предоставляется право выбирать стороны и подачи?

Как возобновляется игра после окончания первой партии?

Как возобновляется соревнование перед решающей партией?

Чем отличается решающая партия от остальных партий?

Как должны расположиться игроки после смены сторон?

### **Подача и смена мест**

Что такое подача?

Как производится подача?

Когда подача считается произведённой?  
Ограничивается ли время на подачу?  
Что служит сигналом на право подачи?  
Когда даётся свисток на подачу?  
Разрешается ли игроку производить подачу с руки?  
До коих пор должен подавать один и тот же игрок?  
Производится ли смена мест при подаче одним и те же игроком?

### **Приём и передача мяча**

Каким способом можно ударять по мячу?  
В каких случаях передача считается не правильной?  
Разрешается ли игроку ударять по мячу головой или касаться мяча телом?  
Разрешается ли одному игроку ударять по мячу два раза подряд?  
Сколько ударов даётся команде, чтобы переправить мяч на сторону соперника?

### **Игра двоих**

Разрешается ли двум игрокам одной команды ударять по мячу одновременно?  
Можно ли поддерживать игрока во время нападающего удара или блокирования?  
Как рассматривается случай, когда по мячу, находящемуся над сеткой, ударят одновременно 2 игрока разных команд?  
Разрешается ли игроку, участвовавшему в одновременном касании мяча, вновь ударить по мячу?

### **Перенос рук над сеткой и блокирование**

Является ли перенос рук над сеткой с касанием мяча на стороне противника ошибкой?  
Является ли перенос рук над сеткой без касания мяча ошибкой?  
Считается ли ошибкой, если игрок коснётся мяча на своей стороне, а после удара перенесёт руки через сетку?  
Что такое блокирование?  
Кто имеет право участвовать в блокировании?  
Когда блокирование считается состоявшимся?  
Что такое групповое блокирование?  
Сколько всего касаний мяча может сделать команда при состоявшемся блокировании?  
Можно ли блокировать подачу?

### **Игра от сетки**

Считается ли ошибкой, если мяч коснётся сетки?  
Как рассматривается касание мячом ограничительных лент на сетке?  
Считается ли ошибкой, если игрок прикоснётся к сетке?

### **Переход средней линии**

Какие ограничения существуют для игроков задней линии?  
Разрешается ли игроку задней линии, находящемуся за линией нападения, произвести удар в прыжке и после удара приземлиться в площадь нападения?  
Можно ли игроку задней зоны наступать на линию нападения?

### **Выход мяча из игры**

Когда мяч выходит из игры?  
Какая команда считается проигравшей после приземления мяча?

### **Замены игроков**

Разрешается ли замена игрока в процессе соревнования?  
Когда может быть произведена замена игрока?  
Даётся ли команде время на замену игрока? Какое место должен занять запасной игрок входящий в игру?

## **Перерывы**

Какие установлены перерывы между партиями?

Какой перерыв установлен перед решающей партией?

Даётся время на смену в решающей партии?

Когда команда может потребовать перерыв для отдыха?

## **Материально-техническое оснащение и дидактико-методическое обеспечение**

Для реализации данной программы в школе имеется:

1. Спортивный зал, размер 12х24 м
2. Две волейбольные сетки с металлическими тросами, антеннами.
4. Стойки для волейбольных сеток. Настенные крепежи.
5. Волейбольные мячи 30 штук.
6. Набивные мячи 15 штук.
7. Сетка для переноса мячей 1 штука.
8. Баскетбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастические маты, скамейки.
9. комплект волейбольной формы ( 12 штук, женских).
10. Компьютеры с выходом в Интернет, программное обеспечение, экран, проектор.

### **Дидактико-методическое оснащение:**

Учебники по физической культуре 10-11 класс, авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич.

Учебники по волейболу. Методические пособия по волейболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок.

Правила соревнований.

Инструкции по технике безопасности.

Учебные карточки с заданиями.

Разработанные тесты, и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок.

## **План-конспект учебно-тренировочного занятия по волейболу**

Задачи:

1. Совершенствовать технику передвижений, остановок, поворотов и стоек в волейболе.
2. Совершенствовать технику приема и передачи мяча в парах.
3. Развитие силовой подготовки.

Дата проведения:

Место проведения: спортивный зал

Контингент: смешанный 11 – 15 лет

Время проведения: 120 мин

Инвентарь и оборудование: волейбольные мячи, сетка, скамейка.

Часть	Содержание	Время	ОМУ
Подготовительная часть 30-35 мин	1. <u>Построение. Сообщение задач.</u>	1 мин	Обратить внимание на внешний вид занимающихся, настроить на дальнейшую физическую работу.
	2. <u>Бег. Бег с заданием.</u>	3 мин	
	- С высоким поднимаем бедра	30 сек	.
	- Приставным левым боком	30сек	Высоко поднимая бедро
	- Приставным правым боком	30 сек	Передвижение делать в средней стойке волейболиста, руки перед собой согнуты в локтях.
	- бег спиной вперед		
	- переход на быструю ходьбу с последующим восстановлением дыхания.	30 сек	
	3. <u>ОРУ:</u>	1 мин	
	-круговые движения руками вперед- назад		1 – 4 вдох 5 – 8 выдох
	-повороты, наклоны туловища вперед, назад, в стороны	6- 8 раз	
	-наклоны вперед (ногу на барьер, стараться достать носки) на правую, левую ноги	6 – 8 раз	Активная работа рук, руки прямые, спина прямая, смотреть вперед.
	-махи левой, правой ногой	6 - 8 раз	Ноги не сгибать, наклоны глубже.
	-разминка кистей- круговые движения вперед, назад	10 -15 р	
-разминка коленного сустава- круговые движения внутрь, наружу	6 – 8 раз	Наклон глубже.	
-разминка стопы- прыжки со скакалкой со сменой ног, на обе ноги.	6 – 8 раз	Активные движения ног.	
	10-15 мин	Руки в суставе не сгибать.	
		Руки, ноги держать прямо, в суставах не сгибать.	
		колени не сгибать, стопу держать напряженной.	

Основная часть 60-70 ми	4. <u>развитие силовой подготовки</u> 1) И.п. – стоя на скамейке друг за другом. По сигналу спрыгивать на пол, ноги врозь, снова запрыгнуть на скамейку, на пол и сесть. Кто быстрее?	4 – 6 раз	Соблюдать дистанцию между занимающимися.
	2) И.п – лежа на животе на скамейке. По сигналу встать, запрыгнуть на скамейку, спрыгнуть, перепрыгнуть через скамейку и лечь на живот. Кто быстрее?	4 – 6 раз	Задание выполнять точно по сигналу.
	3) Всадник на спине партнёра (соревнование двух, трёх и т.д. пар). По сигналу соскочить со спины, пролезть под ногами партнёра и снова вскочить на спину. Кто быстрее?	4 – 6 раз	Задание выполнять на время, нужно делать как можно быстреей.
	4) Перемещение в парах ( один отступает спиной, блокируя второго, который пытается обойти первого рваным бегом).	4 – 6 раз	
	5) «Салки» в парах - коснуться руками коленей партнёра.		Работать на максимальной скорости.
	6) То же, но держась за руки, коснуться стоп партнёра.	4 – 6 раз	
	1 - Совершенствовать технику передвижений, остановок, поворотов и стоек.	4 – 6 раз	
	2 – совершенствовать технику приема и передачи мяча в парах	5 мин	Исправление ошибок, добиваться правильного выполнения.
	- имитация без мяча - выполнение задания в парах с мячом		
	3 – <b>Учебная игра «Волейбол»</b>		
Заключительная часть 5мин	1) Построение, сообщение итогов.	5 мин 10 мин	Обратить внимание на правильное положение рук и ног. Исправит ошибки если они есть.
	2) Игра на восстановление и точность.	30 мин	Комплектование команд. Со всеми элементами игры.
		5мин	Выход из зала.

## План-конспект учебно-тренировочного занятия по волейболу

Задачи: 1. Совершенствование навыков первых и вторых передач.

2. Совершенствование навыков нападающего удара против блока.

3. Развитие быстроты.

Место проведения: спортивный зал

Контингент: смешанный 11 – 15 лет

Время проведения: 120 мин

Инвентарь и оборудование: волейбольные мячи, сетка, набивные мячи,.

Часть	Содержание	Время	ОМУ
Подготовительная часть 30-35 ми	1. <u>Построение. Сообщение задач.</u>	1 мин	Обратить внимание на внешний вид занимающихся, настроить на дальнейшую физическую работу.
	2. Движение приставным шагом левым боком с вращением рук вперед.	10-12 м 10-12 м	Руки прямые, лопатки сведены. Вращение рук по полной амплитуде.
	3. Левым боком с вращением рук назад.		
	<u>ОРУ с набивными мячами:</u>	6-8 раз	Поворот энергичный.
	1) Стоя или сидя, мяч у груди, повороты направо и налево с выпрямлением рук вперёд.	6-8 раз	Мяч на весу.
	2) Из различных исходных положений, передавая мяч из одной руки в другую впереди и сзади, обвести его вокруг туловища.	10-12 раз	Партнёр удерживает ноги за голеностопный сустав.
	3) Исходное положение – сидеть, мяч за головой, лечь на спину и возвратиться в исходное положение.	5-6 раз	
	4) Стоя лицом друг к другу и держась руками за мяч, вырывать и выкручивать мяч из рук партнёра.	10-45 раз 8-10 м	Прыжки мягкие. Бедро выше.
	5) Прыжки в приседе на месте с продвижением вперёд.	3*15	
	6) Бег на месте, с высоким подниманием бедра.		Задание выполнять четко по сигналу.
	<u>Развитие быстроты.</u>		
	1) Рывки на 3-4м с резкими остановками в стойке волейболиста по сигналу. Игроки построены в одну- две шеренги. Вспомогательные игроки 1 и 2 перебрасывают друг другу мяч. Пока мяч находится в полёте, игроки делают рывок. Как только мяч пойман, они останавливаются и занимают стойку волейболиста.	4-6 раз	Задание выполнять из разных положений, строго по сигналу преподавателя.
	2) Рывки с поворотами в виде «челночного» бега из различных	4-6 раз	

	<p>И. п. . И.п. на старте могут быть различные: стоя спиной к цели, сидя, стоя на коленях, лежа на спине, на животе, после кувырка и др. При выполнении рывка надо касаться рукой пола на всех линиях, отмеченных флажком.</p>		
	<p>3) Эстафета в передвижении приставными шагами. Группа расположена в 2 колонны. Каждая стоит на боковой линии. И.п. можно менять. По команде обе колонны должны поменяться местами, передвигаясь приставными шагами. Конечное положение следует менять.</p> <p><u>Совершенствование навыков первых и вторых передач.</u></p> <p>1) Учитель стоит у сетки между зонами 2 и 3, игроки – у линий в зоне Б. Учитель набрасывает мяч в сторону (в зону 1 и 5). Игроки выходят под мяч и возвращают его учителю способом верхней передачи. Игрок после перемещения должен остановиться, повернуться лицом к учителю и после этого сделать передачу</p> <p>2) Игроки располагаются в зонах 5-2-3. В зоне 3 игрок оттянут назад, а в зоне 2 он ближе к стенке. На другой стороне площадки такое же расположение. Из зоны 5 мяч направл. Между зонами 3 и 2, куда и выходит для 2 передачи игрок зоны 2. В этот момент игрок зоны 3 заходит сзади игрока зоны 2, и когда 2 передачей мяч направлен в зону 2 он в прыжке посылает мяч в зону 5. на другой стороне то же самое.</p> <p>3) Учитель стоит у сетки .Игроки – у лицевой линии в зоне б. Учитель бросает мяч за лицевую линию. Игрок бежит к мячу и нижней передачей, стоя к стенке, направляет мяч учителю</p>	<p>2-4 раза</p> <p>15мин</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>4 раза.</p> <p>15 мин</p> <p>4-6 раз</p>	<p>Выигрывает команда (колонна), которая быстрее переместится и займет указанное положение.</p> <p>Перемещение быстрое.</p> <p>После передачи мяча через сетку игроки производят смену мест в том же направлении , куда они передали мяч.</p> <p>Перемещение быстрое, правильно определить место встречи с мячом. Удар на уровне груди слегка согнутой рукой.</p> <p>Плечо отвести назад, туловище прогибается, ноги сгибаются в коленных суставах. Удар по мячу выпрямленной рукой перед туловищем.</p> <p>В качестве мишени можно положить гимнастический мат.</p>



Основная часть 60-70 мин ЗаклЮчительная часть 5-7мин	<p><u>Совершенствование навыков нападающего удара против блока.</u></p> <p>1) Прямой нападающий удар по ходу разбега или нападающий удар переводом влево в зависимости от того, поставлен блок, или его нет.</p> <p>2) Нападающий удар на точность из зоны 4 и 2 в зону 6 ближе к лицевой линии, из зоны 3 в зону 1.</p> <p><b>Учебная игра.</b> Задача- обучение командным тактическим действиям в защите.</p>	4-6 раз	
	<p>1) Построение, разбор игры, подведение итогов. Организованный уход из спортивного зала.</p>	30-40 мин	5 мин

### План-конспект учебно-тренировочного занятия по волейболу

Задачи:

1. Совершенствование верхней передачи мяча.
2. Совершенствование нижней, боковой подачи.
3. Развитие общей выносливости.

Место проведения: спортивный зал

Контингент: смешанный 11 – 15 лет

Время проведения: 120 мин

Инвентарь и оборудование: волейбольные мячи, сетка, набивные мячи, скакалки.

Часть	Содержание	Время	ОМУ
Подготовительная часть 30-35 ми	1. <u>Построение. Сообщение задач.</u>	1 мин	Обратить внимание на внешний вид занимающихся, настроить на дальнейшую физическую работу.
	2. <u>Бег. Бег с заданием</u>	4 мин	Бедро выше, спина прямая.
	- С высоким поднимаем бедра	30 сек	Спина прямо, смотреть вперёд.
	- сгибая ноги назад	30сек	
	- Приставным левым боком	30 сек	Соблюдать дистанцию, передвижение в средней стойке волейболиста.
	- Приставным правым боком	30 сек	Упражнение выполнять четко по сигналу тренера.
	- по 1 свистку - выпрыгиваем вверх, 2 свисток - присед	1 мин	1 – 4 вдох 5 – 8 выдох
	- бег спиной вперед		
	- переход на быструю ходьбу с последующим восстановлением дыхания.		
	3. <u>Ходьба. Ходьба с заданием.</u>		
1) Руки в стороны		Активная работа рук, руки прямые, спина прямая, смотреть вперед.	
1-4 круговые движения руками вперед	6-8 раз		
5-8 тоже назад			
2) И.п. - руки на пояс		Руки на пояс, спина прямая, выпад глубже.	
1-2 выпад правой вперед			
3-4 И.п.	6 - 8 раз		
5-6 тоже левой			
7-8 И.п.			
3) Наклоны на каждый шаг.	30 сек	Наклоны глубже. При наклоне спина и ноги прямые.	
4) И.п. - руки в замок перед грудью			
1-2 прыжок вперед, руки вправо		Прыжки выше.	
3-4 тоже влево.	7-9 раз		
5) И.п. - руки на пояс			
1-4 прыжки вперед на правой	7-9 раз		
5-8 тоже на левой.		Прыжки выше, спина прямая, руки точно на пояс.	
6) ходьба спиной вперед	30 сек	Смотреть через левое плечо.	
7) Спортивная ходьба.	40 сек	Соблюдать дистанцию 2 шага.	
8) Ходьба на восстановление дыхания самостоятельно.	30 сек	Активная работа рук и ног. 1-4 вдох; 5-8 выдох.	

Основная часть 60-70 мин	<u>Развитие выносливости.</u>		
	1) Прыжки на месте со скакалкой одновременно на обеих ногах.	1 мин	Выполняем 2 подхода на каждое задание.
	2) То же в движении.	2 мин	
	3) Прыжки со скакалкой попеременно на одной ноге. Бег со скакалкой.	1 мин	
	4) Прыжки со скакалкой на одной ноге с попеременным чередованием ног 2,3,4 прыжка на каждой ноге.	1 мин	
	5) Бег на месте со скакалкой. Через каждые 4-5 прыжков за один прыжок сделать два оборота скакалки.	1 мин	
	<u>Совершенствование верхней передачи мяча.</u>		
	1) Игроки располагаются около стенки на расстоянии 1 метра от нее. Ладони располагаются на ширине плеч. Сгибать и выпрямлять пальцы рук.	2 мин	Ладони не должны касаться стены.
	2) То же, но игроки отталкиваются от стенки и опять «падают» на нее, опираясь только на кончики пальцев.	2 мин	
	3) Передачи мяча у стенки. На расстоянии 1 метра, положении верхней стойки, выполнять верхние передачи.	2 мин	Передачи делать с небольшой траектории.
4) Игроки располагаются парами лицом друг другу на расстоянии 1 м. На пару набивной мяч. Игроки передают мяч друг другу способом верхней передачи.	10 мин		
5) Такое же упражнение, но игроки выполняют верхние передачи в низкой стойке.	1 мин	Не менее 50 передач. Руки и ноги работают согласованно.	
6) Игроки в парах, передавая друг другу мяч способом только верхней передачи.	5 мин		
<u>Совершенствование нижней подачи.</u>	5 мин		
1) Имитация нижней прямой подачи без мяча. Игроки по очереди имитируют движения. И.п. – подбрасывание мяча – замах – ударное движение.		Показать все движения при нижней прямой подачи.	
2) Прямая нижняя подача через сетку.			
		Показать все движения при нижней боковой подачи.	

**Календарно-тематическое планирование секции по волейболу для группы 15-17 лет**

№ п/п	Тема	Кол-во академических часов	Дата проведения	
			план	факт
1.	Общая физическая подготовка	2		
2.	Техническая подготовка	2		
3.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2		
4.	Технико-тактическая подготовка	2		
5.	Специальная физическая подготовка	2		
6.	Техническая подготовка	2		
7.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2		
8.	Технико-тактическая подготовка	2		
9.	Техническая подготовка	2		
10.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2		
11.	Общая физическая подготовка	2		
12.	Техническая подготовка	2		
13.	Специальная физическая подготовка	2		
14.	Техническая подготовка	2		
15.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2		
16.	Технико-тактическая подготовка	2		
17.	Общая физическая подготовка	2		
18.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2		
19.	Техническая подготовка	2		
20.	Технико-тактическая подготовка	2		
21.	Технико-тактическая подготовка	2		
22.	Общая физическая подготовка	2		
23.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2		
24.	Технико-тактическая подготовка	2		
25.	Технико-тактическая подготовка	2		
26.	Техническая подготовка	2		
27.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2		
28.	Специальная физическая подготовка	2		
29.	Технико-тактическая подготовка	2		
30.	Технико-тактическая подготовка	2		
31.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2		

32.	Общая физическая подготовка	2		
33.	Техническая подготовка	2		
34.	Технико-тактическая подготовка	2		
35.	Специальная физическая подготовка	2		
36.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2		
37.	Технико-тактическая подготовка	2		
38.	Общая физическая подготовка	2		
39.	Технико-тактическая подготовка	2		
40.	Техническая подготовка	2		
41.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2		
42.	Технико-тактическая подготовка	2		
43.	Общая физическая подготовка	2		
44.	Технико-тактическая подготовка	2		
45.	Специальная физическая подготовка	2		
46.	Технико-тактическая подготовка	2		
47.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2		
48.	Техническая подготовка	2		
49.	Технико-тактическая подготовка	2		
50.	Общая физическая подготовка	2		
51.	Технико-тактическая подготовка	2		
52.	Специальная физическая подготовка	2		
53.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2		
54.	Участие в соревнованиях, судейская практика	2		
55.	Участие в соревнованиях, судейская практика	2		
56.	Общая физическая подготовка	2		
57.	Технико-тактическая подготовка	2		
58.	Специальная физическая подготовка	2		
59.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2		
60.	Техническая подготовка	2		
61.	Технико-тактическая подготовка	2		
62.	Общая физическая подготовка	2		
63.	Техническая подготовка	2		
64.	Участие в соревнованиях, судейская практика	2		
65.	Участие в соревнованиях, судейская практика	2		

66.	Специальная физическая подготовка	2		
67.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2		
68.	Техническая подготовка	2		
69.	Технико-тактическая подготовка	2		
70.	Участие в соревнованиях, судейская практика	2		
71.	Технико-тактическая подготовка	2		
72.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2		
73.	Общая физическая подготовка	2		
74.	Участие в соревнованиях, судейская практика	2		
75.	Специальная физическая подготовка	2		
76.	Технико-тактическая подготовка	2		
77.	Техническая подготовка	2		
78.	Технико-тактическая подготовка	2		
79.	Техническая подготовка	2		
80.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2		
81.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2		
82.	Специальная физическая подготовка	2		
83.	Техническая подготовка	2		
84.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2		
85.	Участие в соревнованиях, судейская практика	2		
86.	Техническая подготовка	2		
87.	Общая физическая подготовка	2		
88.	Техническая подготовка	2		
89.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2		
90.	Участие в соревнованиях, судейская практика	2		
91.	Техническая подготовка	2		
92.	Специальная физическая подготовка	2		
93.	Техническая подготовка	2		
94.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2		
95.	Общая физическая подготовка	2		
96.	Техническая подготовка	2		
97.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2		
98.	Специальная физическая подготовка	2		

99.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2		
100.	Участие в соревнованиях, судейская практика	2		
101.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2		
102.	Участие в соревнованиях, судейская практика	2		
	<b>Итого:</b>	<b>204 часа</b>		

### Рекомендуемая литература

1. Беляев А.В. и др. Волейбол. /Беляев А.В., Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Костюков В.В., Кувшинников В.Г., Родионов А.В., Савин М.В., Топышев О.П. [Электронный ресурс] - М.:Физкультура и спорт, 2000.-368 с.
2. Потапкина Г.В. (под редакцией Квитова А.Н.). Нормативно-правовое и методическое обеспечение деятельности спортивных школ: охрана труда и безопасность занятий физической культурой и спортом: методические рекомендации. Тюмень: Областная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва, 2010. 70 с.
1. Волейбол. Примерные программы для систем дополнительного образования детей, Москва, 2003
2. Волейбол. Программа для спортивных школ, Москва, 1977.
3. Волейбол Учебная программа для ДЮСШ и СДОШОР, Москва, 1994.
4. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.:ФиС,1983.
5. Горбунов Г.д. Психопедагогика спорта. –М.: ФиС, 1986.
6. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. –М.: Медицина. 1988.
7. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. –М.: ФиС, 1978.
8. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник. –М.: Фис, 1991.
9. Каменцер М.Г. Спортшкола в школе. –М.: ФиС, 1985.
10. Комков Б.С. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию. –Новосибирск: Зап.- Сиб. Кн. Изд., 1985.
11. Кунянский В.А. Волейбол: Методическое пособие по подготовке судей. –М.Издательский Дом «Грааль», 2001.
12. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.
13. Кузин В.В., Полиевский С.А. Спорт в рисунках, 2002.
14. Куценко Г.И., Кононов И.Ф. Режим для школьника, 1987.
15. Линдеберг Ф. Баскетбол. Игра и обучение.
16. Методические разработки, схемы, таблицы.
17. Ломан В. Бег, прыжки, метания: Пер. с нем. – М.: ФиС, 1985.
18. Основы управления подготовкой юных спортсменов./ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. – М. 2000.
19. Официальные правила волейбола с дополнениями и изменениями. –М.: СпортАкадемПресс, 2003.
20. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки: Учеб. Пособие для ин-тов физ. Культ. –Киев: Выща школа, 1984.
21. Примерные комплексы упражнений для построения учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки спортивных школ по лёгкой атлетике: Учеб.-метод. Рекомендации/ Под общ. Ред. В.Г. Алабина. –М., 1983.
22. Романенко В.А., Максимович В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. –М.: ФиС, 1986.

23. Спортивные игры: правила, техника, тактика/ Серия «Высшее профессиональное образование». – Ростов н/Д: Изд-во «Феникс», 2004.
24. Сысоева М.Е. Организация летнего отдыха детей
25. Теоретическая подготовка юных спортсменов/ Под общ. Ред. Ю.Ф. Буйлина, Ю.Д. Курамшина. –М.: ФиС, 1981.
26. Уроки волейболу. Пер. с яп./Оинума С. Предисл. Чехова О.С. \–М.: Физкультура и спорт, 1985

### **Перечень интернет-ресурсов**

1. Библиотека международной спортивной информации. //http://bmsi.ru
2. ГАУ ДОД ТО «ОСДЮСШОР» <http://osdusshor.ru/>
3. КонсультантПлюс [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru):
  - Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»
  - Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
  - Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»
  - Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
  - Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ»
  - Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №730 «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»
  - Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»