



Государственное профессиональное образовательное  
автономное учреждение Ярославской области  
**Ярославский педагогический колледж**

Принята на заседании  
отдела по инновационной де-  
ятельности  
протокол № 1  
от 02.09.2024 года

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора  
от 02.09.2024 № 199

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Волейбол»**

***Направленность:*** физкультурно-спортивная

***Возраст обучающихся:*** от 15 лет

***Срок реализации:*** 2 года

Составитель:  
Комарова О. С.

Ярославль, 2024

## Содержание

	Стр.
1. Пояснительная записка.....	4
2. Учебно-тематический план.....	13
3. Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.....	14
4. Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.....	19
5. Мониторинг образовательных результатов.....	26
6. Список использованной литературы.....	32
7. Список литературы для обучающихся.....	38
8. Приложения.....	39
Приложение 1. Учет педагогом особенностей темперамента.....	39
Приложение 2. Теоретические вопросы по основным разделам программы.....	40
Приложение 3. Контрольные нормативы по физической и технической подготовке для юношей.....	45
Приложение 4. Индивидуальная карточка развития обучающегося	47
Приложение 5. Мониторинг образовательных результатов обучающихся. Определение уровня теоретической подготовки, личностного развития и активности волейболистов.....	48
Приложение 6. Определение уровня физической подготовки волейболистов.....	49
Приложение 7. Конспект занятия по теме «Техника игры в волейбол».....	50
Приложение 8. Игры и игровые приёмы, используемые в волейболе.....	53
Приложение 9. Упражнения для развития двигательных качеств у обучающихся.....	57
Приложение 10. Упражнения для развития точности, внимания у обучающихся.....	59

Приложение 11. Примерные упражнения для развития специальной силы.....	62
Приложение 12. Примерные упражнения для развития прыгучести	63
Приложение 13. Примерные упражнения для развития специальной быстроты.....	64
Приложение 14. Примерные упражнения для развития скоростной, прыжковой, силовой выносливости.....	65
Приложение 15. Примерные упражнения для развития акробатической, прыжковой ловкости.....	67
Приложение 16. Примерные упражнения для развития умения расслабляться.....	68
Приложение 17. Упражнения для обучающихся для укрепления и тренировки цилиарной мышцы.....	69
Приложение 18. Упражнения общей физической подготовки для индивидуальных занятий дома.....	70
Приложение 19. Подвижные игры, развивающие скоростно-силовые качества обучающихся.....	75
Приложение 20. Методика «Стиль саморегуляции поведения» (ССП-98) Моросановой В.И. ....	83
Приложение 21. Методика «Психологический анализ развития волевых качеств спортсменов» Смирнова Б.Н. ....	87

## 1. Пояснительная записка

Занятия физкультурой и спортом - это универсальный и надёжный способ укрепления здоровья. Это школа становления характера, развития эмоций, физического и духовного развития, которая предоставляет возможность оттачивать такие качества, как упорство, решительность, чувство коллектива.

В современных социально-экономических условиях укрепление и сохранение здоровья молодого поколения, предотвращение девиантного поведения молодёжи посредством организации содержательного досуга приобретают особое значение. Возникает необходимость создания на базе образовательных организаций спортивных объединений, деятельность которых регламентируется дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа позволяет приобщать обучающихся среднего профессионального образования к такому виду спорта, как волейбол.

Волейбол — один из наиболее популярных видов спорта, привлекателен и доступен для молодёжи.

Занятия волейболом восполняют потребность молодых людей в двигательной активности.

Спортивная деятельность оказывает общее профилактическое воздействие на организм человека, мотивирует обучающихся вести здоровый образ жизни и бережно относиться к своему здоровью.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, способствует развитию физического и духовного здоровья, на базе которых происходит становление личности. Она формирует у обучающихся уважительное отношение к себе, к своему телу, содействует воспитанию волевых и моральных качеств, понимания необходимости укрепления здоровья и самосовершенствования.

Образовательная деятельность в рамках данной программы осуществляется на основе индивидуального подхода, в выборе форм и методов педагогиче-

ского воздействия с учетом индивидуальных особенностей конкретного обучающегося в целях обеспечения предполагаемого уровня развития личности.

Программа авторская, составлена на основе личного опыта педагога, с учётом половозрастных особенностей обучающихся, нормативно-правовых документов, регламентирующих деятельность спортивных школ, программы Федерального агентства по физической культуре и спорту «Волейбол» (2005 год), программы общеобразовательных учреждений «Физическая культура» 5—11 классы (базовый и профильный уровни) под редакцией А. П. Матвеева. Предполагается особый подход к определению форм и методов образовательной деятельности, используемых в объединениях физкультурно-спортивной направленности.

**Цель** – содействовать оздоровлению обучающихся и формированию осознанной потребности в физической культуре, здоровом образе жизни через занятия волейболом.

**Задачи:**

- укреплять здоровье и закаливать организм обучающихся среднего профессионального образования;
- заложить базовые теоретические знания по основным разделам программы;
- обучить основам техники и тактики игры в волейбол;
- повысить уровень общей физической подготовки обучающихся;
- развивать специальные физические способности;
- развивать волю, терпение;
- воспитывать самостоятельность, ответственность, коллективизм.

В программе уделяется повышенное внимание отношениям обучающихся друг с другом, отношениям между обучающимися и педагогом. Процесс формирования отношений обучающихся друг с другом происходит в результате активного включения их в коллективную деятельность.

Коллективная деятельность осуществляется на основе продуктивного взаимодействия между участниками образовательного процесса. Обучающиеся не только участвуют в соревнованиях, спортивных состязаниях, но и проводят

совместные праздники, вечера и другие мероприятия, которые интересны молодежи этого возраста, приносят пользу и удовольствие, дают возможность пообщаться со сверстниками.

Занятие волейболом – прекрасный способ научиться уважать других людей: партнёров, соперников, зрителей, тренеров, судей. Очевидно, что игра предполагает борьбу с соперниками ради победы, которая может достаться только одной команде, но при этом должно сохраниться уважение к ним как к спортсменам и просто как к людям.

Игры, соревнования, занятия объединяют обучающихся, у них воспитывается дисциплинированность, ответственность перед коллективом, формируется культура поведения и общения, приобретается опыт коллективного взаимодействия, развивается самостоятельность в принятии решений, воля и терпение, появляется осознанное желание вести здоровый образ жизни.

В жизни очень важно стать упорным и настойчивым, прилагать максимум усилий для достижения цели, и волейбол способствует развитию этих качеств. Развитие упорства и настойчивости особенно важно в то время, когда игроку трудно, когда он совершил ошибку, сыграл слабо, старался, но не достиг желаемого результата. Данные качества можно формировать в процессе занятий волейболом путем многократного выполнения упражнений, систематического участия в соревнованиях, где победы и поражения играют важную роль.

Волейбол для человека, им увлечённого, – дело любимое, значимое, жизненно важное. Поэтому общая самооценка обучающегося очень часто базируется на оценке им преимущественно своих возможностей, результатов, способностей и перспектив. Добившись определённых успехов в волейболе, обучающийся начинает с уважением относиться к самому себе. Высоко оценив себя как спортсмена, он переносит эту оценку на себя как на личность, как на члена общества.

Волейбол способствует тому, что формы и оттенки поведения и общения человека становятся шире, богаче. Совершенствуемое в ходе занятий волейболом умение быть с людьми, взаимодействовать и общаться с ними переносится на другие сферы жизни и деятельности.

Особое место занимают отношения с педагогом. Это отношения сотрудничества, соучастия, совместной деятельности. От педагога требуется внимание к личности обучающегося, теплота, добро, забота, большая проницательность и принципиальность. Он должен своевременно тактично и умело реагировать на отрицательные поступки ребят. Высокие требования к обучающимся и вера в их силы являются решающим моментом для получения хороших образовательных результатов.

В основу программы положены следующие принципы:

1. Принцип гуманистической ориентации, который требует уважительного отношения к каждому человеку, заботы о социальном и психическом здоровье молодёжи.
2. Принцип индивидуализации, который предполагает предоставление возможности каждому обучающемуся для самореализации и самораскрытия.
3. Принцип создания воспитывающей среды, т.е. создание таких отношений, которые бы формировали социальную активность обучающегося.
4. Принцип учёта возрастных особенностей, предполагающий учёт периодов полового созревания при планировании тренировочных и соревновательных нагрузок.
5. Принцип постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки.
6. Принцип системности, который заключается в единстве всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Срок реализации программы – 2 года.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа; в неделю 4 часа; всего в год 144 часа. За весь курс обучения 288 часов.

В зависимости от расписания занятий в образовательном учреждении и занятости обучающихся объединения в основном учебном процессе режим занятий может быть изменён.

Программа может быть реализована в сетевой форме.

Возраст обучающихся: от 15 лет. В объединение принимаются обучающиеся, имеющие справку от врача, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта.

Форма занятий – групповая.

Программа практикоориентированная. Обучающиеся на занятиях учатся игре в волейбол, отрабатывают технику и тактику игры.

Особая роль на занятиях в спортивном объединении отводится формированию технических приёмов и тактических действий игры в волейбол, развитию физических качеств обучающихся. Специфика волейбола – выполнение приёмов в одно касание, ограниченное количество ударов по мячу, сравнительно небольшая площадка для игры – предъявляет высокие требования к обучающимся.

Техника волейбола включает комплекс приёмов, с помощью которых ведётся игра. Совершенная техника создаёт благоприятные условия для успешного решения игровых задач в защите, нападении и базируется на естественной координации движений человека.

Для эффективного освоения технических приёмов на занятиях проводятся индивидуальные и групповые упражнения, в парах и тройках. Широко используются упражнения из других видов спорта с преимущественным применением игрового метода.

Одним из главных средств в обучении волейболу являются физические упражнения: основные (соревновательные) и вспомогательные (тренировочные). Соревновательные упражнения направлены на отработку технических приёмов, тактических действий и выполняются обучающимися так, как это имеет место в игровой обстановке на соревнованиях.

Тренировочные упражнения используются в качестве подготовки к овладению основными навыками, они повышают их эффективность и надёжность.

Занятия необходимо строить так, чтобы изучение техники и тактики игры обеспечивало максимальное развитие физических качеств обучающихся (силы, быстроты, ловкости, выносливости и др.), поэтому целесообразно сочетание различных групп физических упражнений.



Нагрузка на занятиях должна быть значительной. После большой физической нагрузки не рекомендуется давать упражнения, требующие высокой концентрации внимания. Сочетание упражнений, требующих большого внимания, с упражнениями, знакомыми и выполняемыми без особых усилий, с играми в соревновательной форме обеспечивает высокую продуктивность занятия, создает приподнятое эмоциональное настроение, значительно повышает интерес к занятиям.

Существенное место в подготовке юных волейболистов занимают игры и спортивные соревнования. Условия игровой деятельности приучают обучающихся подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели; ставить конкретные перспективные и промежуточные цели, контролировать движение, оценивать свою деятельность в связи со сроками достижения промежуточных целей и степенью приближения перспективной; действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной игры; постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения. Всё это воспитывает у обучающихся моральные качества личности, стремление к совершенствованию основных физических качеств, а также имеет важное профессионально-прикладное значение для обучающихся профессиональных училищ при овладении ими профессий.

В программе предполагается отбор индивидуальных тренировочных упражнений, интенсивность тренировочного процесса и определение роли обучающегося в команде на основе выявления особенностей темперамента обучающихся (Приложение 1).

Обучающиеся, способные быстро овладеть знаниями, умениями, навыками, предусмотренными программой, помогают тренировать тех, кто отстаёт по нормативным показателям, привлекаются к помощи в судействе, тем самым приобретают новый социальный опыт, овладевая другой стороной спортивной деятельности.

Требования к уровню знаний, умений и навыков обучающихся объединения:

В результате освоения программы обучающиеся спортивного объединения должны *знать*:

- правила техники безопасности;
- правила игры в волейбол;
- технику и тактику игры;
- примеры упражнений на развитие двигательных качеств.

*уметь*:

- выполнять технические приёмы и тактические действия в игре;
- применять полученные теоретические знания на практике;
- соблюдать правила поведения и общения с людьми;
- вести здоровый образ жизни.

Для определения результатов овладения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы педагог проводит мониторинг: отслеживает теоретический уровень подготовки обучающихся по основным разделам программы; уровень физического и личностного развития обучающихся.

Педагог использует такие способы диагностики, как собеседование, наблюдение, тестирование (сдача нормативов) и т.д. Результаты заносятся в индивидуальную карточку развития обучающегося (Приложение 4), а затем в сводную таблицу.

Регулярное заполнение карточки позволяет педагогу решить следующие задачи: выявить индивидуальные особенности обучающегося; найти наилучшие способы взаимодействия с обучающимся; корректировать методику работы с каждым волейболистом.

При определении уровня теоретической подготовки обучающихся используется индивидуальный подход: в зависимости от личностных особенностей предлагаются либо открытые теоретические вопросы, на которые необходимо дать развернутый ответ, либо тестовые задания (Приложение 2). Степень сложности вопросов дифференцирована по годам обучения.

Нормативы определяют физическую развитость обучающихся. Они являются основанием для отбора обучающихся в основной состав команды.

Формой подведения итогов реализации программы является участие обучающихся объединения в соревнованиях по волейболу.

Основными показателями работы данного творческого объединения по волейболу являются: стабильность состава обучающихся и динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований.

Программа предполагает связь педагога с родителями. Регулярное проведение родительских собраний, на которых особое внимание уделяется проблемам сохранения и укрепления здоровья обучающихся, способствует комплексному воздействию на личность обучающегося. Демонстрация родителям достижений обучающихся и приглашение их на соревнования, проводимые как на уровне учреждения, так и на уровне области позволяют педагогу опосредованно улучшать отношения между ребёнком и родителем. В целях рефлексии деятельности педагога с родителями ведётся «Книга отзывов и предложений» по работе объединения волейбол.

Программа предполагает тесное сотрудничество педагога с психологом и медицинскими работниками образовательного учреждения.

Медицинские работники:

- осуществляют контроль за тем, как обучающиеся переносят нагрузку, сдают нормативы, измеряют пульс;
- выдают справку о допуске к соревнованиям и дают рекомендации;
- присутствуют на товарищеских матчах и других соревнованиях, проводимых внутри учреждения.

Психолог:

- помогает продуктивно работать с детьми «группы риска», даёт рекомендации;
- проводит необходимые психологические исследования.

В целях трудоустройства обучающихся программа предполагает осуществление социального партнёрства с предприятиями города – организацию и проведение товарищеских матчей. Обучающиеся спортивного объединения пользуются преимуществом при приёме на работу и определяются в спортивную команду предприятия.

Занятия в объединении на основе данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы способствуют повышению конкурентоспособности выпускников на рынке труда, отличающихся ловкостью, быстротой реакции и хорошей физической формой.

## 2. Учебно-тематический план

Тематические разделы	Количество часов					
	1 год обучения			2 год обучения		
	Теория	Практика	<b>Всего</b>	Теория	Практика	<b>Всего</b>
Введение	2	2	<b>4</b>	2	-	<b>2</b>
Правила игры в волейбол	6	-	<b>6</b>	6	-	<b>6</b>
Техника и тактика игры	10	78	<b>88</b>	8	74	<b>82</b>
Развитие двигательных качеств	-	24	<b>24</b>	-	22	<b>22</b>
Развивающие подвижные игры волейбо- листа	2	10	<b>12</b>	1	11	<b>12</b>
Спортивно- массовая работа	2	8	<b>10</b>	4	16	<b>20</b>
<b>Итого:</b>	<b>22</b>	<b>122</b>	<b>144</b>	<b>21</b>	<b>123</b>	<b>144</b>

### **3. Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

*1 год обучения*

#### **Введение**

*Теория.*

Техника безопасности на занятиях в спортивном зале.

Техника безопасности при проведении соревнований.

Техника безопасности при проведении спортивных подвижных игр.

*Практика.*

Проверка спортивных данных.

#### **Правила игры в волейбол**

*Теория.*

Правила игры в волейбол.

Предупреждение травматизма во время игры в волейбол.

Правила проведения самостоятельных занятий волейболом.

#### **Техника и тактика игры**

*Теория.*

Перемещение игроков по площадке.

Стойки игрока.

Правила приёма, подачи и отбивания мяча.

Тактические действия в нападении и защите.

Техника выполнения нападающего удара.

Блок и страховка.

*Практика.*

Перемещение игроков по площадке.

Стойки игрока.

Передача мяча сверху двумя руками.

Техника скачка и бега.

Техника напрыгивания и прыжка.

Техника падения.

Приём мяча снизу двумя руками.

Техника передачи мяча стоя спиной к цели.

Техника передачи в прыжке.

Отбивание мяча кулаком в прыжке.

Нижняя и верхняя прямая подачи в правую (левую) площадку.

Приёмы подачи.

Нападающий удар.

Отработка тактических действий в нападении и защите.

Передача мяча назад через голову.

Приём мяча снизу с последующим падением.

Блокирование: стоя на подставке с места в прыжке по мячу подброшенного партнером.

Навык страховки. Проведение учебных и двусторонних игр.

Упражнения для развития прыгучести и специальной выносливости.

### **Развитие двигательных качеств**

*Практика.*

Упражнения на развитие быстроты (стартовые ускорения из различных положений; быстрая смена направлений в беге и резкие остановки; бег на короткие (3—10 м) дистанции с партнёром) (Приложение 9).

Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств («Два огня», «Легкоатлетическая эстафета», «Метание в цель», «Чёрные и белые», «Метко в цель» и др.) (Приложение 19), выносливости (эстафета «Поезда», «Бег в обруче», «Групповые перебежки», «Вызов номеров», «Цепочка», «Голова и хвост» и др.) (Приложение 19) и силы («Перетягивание каната», «Кто сильнее», «Удержись в круге», «Тесный круг», «На прорыв», «Бой петухов») (Приложение 19).

Бег из различных исходных положений, челночный бег 3x12 м, многократные броски набивного мяча от груди (над собой, в стену, в парах), выпрыгивание на сложенных гимнастических матах, упражнения для четверок, игра через сетку 1x1, 2x2, бег с изменением направлений, броски набивного мяча в движении, в прыжке, через сетку, продвижение по 3-4 человека из-за лицевой линии.

Подвижные игры на развитие двигательных качеств: ««За мной! Убегай!», «Простые пятнашки» и др. (Приложение 19).

### **Развивающие подвижные игры волейболиста**

#### *Теория.*

Роль подвижных игр.

Правила игры в «Два мяча» и др.

Волейбольный обстрел.

#### *Практика.*

Проведение игр: «Мяч среднему», «Передай и займи его место», «Два мяча», «Мяч в воздухе», «Волейбольный обстрел», «Полёт мяча», «Эстафета волейбольных передач», «Гонка по кругу» и др. (Приложение 8).

### **Спортивно - массовая работа**

#### *Теория и практика.*

Инструктаж по технике безопасности.

Установка на игру.

Разбор игры.

Товарищеские встречи, соревнования.



2 год обучения

## **Введение**

*Теория.*

Собрание группы, задачи на учебный год, техника безопасности.

## **Правила игры в волейбол**

*Теория.*

Правила проведения разминки по волейболу.

Групповые и командные тактические действия.

## **Техника и тактика игры**

*Теория.*

Правила падения при приёме мяча.

Техника выполнения падения с точки зрения травматизма.

*Практика.*

Перемещения и стойки.

Передача мяча назад через голову.

Приём мяча снизу от сетки.

Приём мяча снизу с последующим падением.

Нападающий удар.

Блокирование.

Тактические действия в нападении и защите.

Страховка у сетки.

Проведение учебных тренировочных (двусторонних) игр.

Упражнения на точность и внимание, на развитие специальной быстроты, выносливости и ловкости (Приложения 10, 13, 14, 15).

## **Развитие двигательных качеств**

### *Практика.*

Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости и силы, на расслабление (Приложение 8, 16, 19).

В упоре лежа передвижение на руках вправо, влево.

Передвижение из-за лицевой к сетке с имитацией приёма снизу и сзади с падением. Продвижение по четыре человека в сочетании с различными перемещениями. Чередование приёмов набивных мячей и нападающих ударов по мячу.

Чередование нескольких ударов, нескольких прыжков на блок.

Проведение подвижных игр: «Коршун», «Круговые пятнашки» и др. (Приложение 19).

## **Развивающие подвижные игры волейболиста**

### *Практика.*

Проведение игр: «Полёт мяча», «Два мяча», «Волейбольная эстафета», «Передай другому», «Не потеряй мяч», «Вызов номеров», «Мяч капитану», «Охотники и утки», «Салки с мячом», «Встречная эстафета», «Эстафета «Не потеряй мяч» и др. (Приложение 8).

## **Спортивно - массовая работа**

### *Теория и практика.*

Инструктаж по технике безопасности.

Установка на игру.

Правила поведения на площадке.

Разбор игры.

Товарищеские встречи, соревнования.

#### 4. Обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Индивидуальный подход создает наиболее благоприятные возможности для развития познавательных сил, активности, склонности и дарований каждого обучающегося.

*Основные формы занятий:*

- тренировочное занятие;
- беседа;
- игра;
- соревнование.

*Тренировочные занятия* являются неотъемлемой частью образовательного процесса, они направлены на развитие как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, на обучение технике и тактике игры в волейбол, совершенствование спортивно-технического и тактического мастерства волейболиста.

*Алгоритм проведения тренировочного занятия:*

- разминка;
- подготовительные и подводящие упражнения;
- закрепление и совершенствование ранее изученного материала;
- разучивание нового приёма, его закрепление;
- упражнения на расслабление и восстановление дыхания;
- подведение итогов.

Занятия в форме *беседы* проводятся тогда, когда педагогу необходимо изложить новый или структурировать знакомый теоретический материал на основе имеющихся у обучающихся знаний.

*Игра.* Эта форма обладает возможностью активизирующими и интенсифицирующими деятельность обучающегося, способствует улучшению его позиции в коллективе, создаёт доверительные отношения. По определению Л.В. Выготского «игра – пространство «внутренней социализации» ребёнка, средство усвоения социальных установок»<sup>1</sup>. Специфика физкультурно-спортивных

занятий предполагает проведение игровых тренировок, текущих и контрольных игр на основе владения приёмами игровых действий.

### *Этапы обучения приёму игровых действий*

*Первый этап* — ознакомление с разучиваемым приёмом. Пробные попытки обучающихся формируют первые двигательные ощущения.

*Второй этап* — изучение приёма в упрощенных условиях. Успех обучения на данном этапе во многом зависит от правильного подбора подводящих упражнений: по своей структуре они должны быть близки к техническому приёму или тактическому действию и посильны для обучающихся.

При разучивании простых приёмов и действий их выполняют в целом. При разучивании сложных по структуре приёмов и действий (атакующий удар) их разделяют на составные части, выделяя основное звено. По возможности, надо быстрее подвести обучающихся к выполнению приёма в целом.

*Третий этап* — изучение приёма или действия в усложнённых условиях. Только многократное повторение обеспечивает становление и закрепление умений и навыков. С целью формирования гибкого навыка повторность предполагает изменение условий (постепенное усложнение) выполнения приёма (действия), включая выполнение его на фоне утомления.

*Четвёртый этап* предполагает закрепление приёма (действия) в игре.

Занятия волейболом невозможны без соревновательной практики, без участия в *соревнованиях*. Каждый обучающийся должен участвовать в определённом количестве соревнований.

### *Методы и приёмы организации образовательного процесса:*

- словесные методы обучения: рассказ, объяснение, беседа, дискуссия;
- наглядные методы: иллюстрация и демонстрация;
- практические методы: упражнения, подвижные игры, соревнования.

### *Словесные методы обучения*

*Рассказ.* Метод рассказа предполагает устное повествовательное изложение содержания учебного материала, которое отличается характером, объёмом и структурой. Этот метод чаще используется для раскрытия содержания новой темы. Педагог излагает по определённому логически развивающему

плану, в чёткой последовательности, с вычленением главного, существенного, с применением иллюстраций и убедительных примеров.

Рассказ можно использовать для подведения итогов занятия. Педагог резюмирует в нём главные мысли, делает выводы и обобщения, определяет домашнее задание.

В ходе применения метода рассказа используются такие методические приемы, как: изложение информации, активизация внимания, приемы ускорения запоминания (мнемонические, ассоциативные), логические приемы сравнения, сопоставления, выделения главного, резюмирования.

*Объяснение.* Под объяснением следует понимать словесное истолкование закономерностей, существенных свойств изучаемого объекта, отдельных понятий, явлений. Объяснение – это монологическая форма изложения. К объяснению чаще всего прибегают при изучении теоретического материала.

*Беседа.* Беседа – диалогический метод обучения, при котором педагог путем постановки тщательно продуманной системы вопросов подводит обучающихся к пониманию нового материала или проверяет усвоение ими уже изученного.

*Дискуссия.* Дискуссия как метод обучения основан на обмене взглядами по определенной проблеме, причем эти взгляды отражают собственное мнение участников или опираются на мнения других лиц. Этот метод целесообразно использовать в том случае, когда обучающиеся обладают значительной степенью зрелости и самостоятельности мышления, умеют аргументировать, доказывать и обосновывать свою точку зрения. Хорошо проведенная дискуссия имеет большую обучающую и воспитательную ценность: учит более глубокому пониманию проблемы, умению защищать свою позицию, считаться с мнениями других.

#### *Наглядный метод*

*Метод иллюстраций* предполагает показ обучающимся иллюстративных пособий: плакатов, таблиц, картин, карт, зарисовок и пр.

*Метод демонстраций* обычно связан с демонстрацией кинофильмов, видеофильмов и др.

### *Практические методы*

Практические методы обучения основаны на практической деятельности обучающихся. Этими методами формируют практические умения и навыки.

*Упражнения.* Под упражнениями понимают повторное (многократное) выполнение практического действия с целью овладения им или повышения его качества. Упражнения применяются на различных этапах учебного процесса. Характер и методика упражнений зависит от особенностей конкретного материала, изучаемого вопроса и возраста обучающихся.

По степени самостоятельности обучающихся при выполнении упражнений на учебных занятиях используются:

- упражнения по воспроизведению известного с целью закрепления – воспроизводящие упражнения;
- упражнения по применению знаний в новых условиях – тренировочные упражнения.

Если при выполнении действий обучающийся про себя или вслух проговаривает, комментирует предстоящие операции, упражнения называют комментированными. Комментирование действий помогает педагогу обнаруживать типичные ошибки, вносить коррективы в действия обучающихся.

Упражнения являются эффективными только при соблюдении ряда требований к ним: сознательный подход обучающихся к их выполнению; соблюдение дидактической последовательности в выполнении упражнений (сначала упражнения по заучиванию и запоминанию учебного материала, затем на воспроизведение, применение ранее усвоенного, на самостоятельный перенос изученного в нестандартные ситуации, на творческое применение, с помощью которого обеспечивается включение нового материала в систему уже усвоенных знаний, умений и навыков). Крайне необходимы для волейболистов и проблемно-поисковые упражнения, которые формируют у обучающихся способность к догадке, интуицию.

*Подвижные игры* рассматриваются как основное средство и метод физического воспитания. Молодые люди учатся действовать в соответствии с правилами, овладевать пространственной терминологией, осознанно действовать в

изменившейся игровой ситуации и познавать окружающий мир. В процессе игры активизируются память, представления, развиваются мышление, воображение. Молодые люди усваивают смысл игры, запоминают правила, учатся действовать в соответствии с избранной ролью, творчески применяют имеющиеся двигательные навыки, учатся анализировать свои действия и действия товарищей. Большое значение имеют подвижные игры и для нравственного воспитания. Молодые люди учатся действовать в коллективе, подчиняться общим требованиям. Правила игры воспринимаются как закон, сознательное их выполнение формирует волю, развивает самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки, свое поведение. В игре формируется честность, дисциплинированность, справедливость. Подвижная игра учит искренности, товариществу, дружбе, сопереживанию, взаимопомощи.

*Соревнования* обладают способностью создавать положительный эмоциональный фон и положительное отношение к занятиям физическими упражнениями. Основная определяющая черта соревнования – сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества, борьбы за первенство или возможно высокое достижение. Фактор соперничества в процессе состязаний, а также условия организации и проведения создают особый эмоциональный и физиологический фон, которые усиливает воздействие физических упражнений и может способствовать максимальному проявлению функциональных возможностей организма.

На первом году обучения основной упор делается на игровом методе. Упражнения на обучение техническим приёмам (передача мяча сверху, передача мяча снизу, подача приему мяча, нападающим ударом) осуществляется в процессе игры. Занятия строятся таким образом, что позволяют удовлетворять интересы всех обучающихся: тех, кто пришел заниматься, подражая другим, тех, кто решил заняться своим физическим самосовершенствованием, и тех, кому необходимо было самоутвердиться. Предлагаемые на занятиях различные виды творческой деятельности включают ребят в социальную практику.

На втором году обучения у обучающихся продолжает развиваться спортивный интерес. Поэтому целесообразно давать упражнения, совершенствую-

щие технику волейбола, обеспечивающие победу в различных соревнованиях. Педагогу приходится работать над недостатками индивидуально с каждым игроком для становления стабильной техники.

Важную роль по формированию качеств личности играет метод личной перспективы, создающий у обучающегося веру в свои возможности. Доверие к занимающемуся, формирование реально осознаваемых и реально действующих мотивов его поведения, анализ конфликтных ситуаций, в которые он часто попадает, личный пример педагога, дальнейшее позитивное воздействие педагога своим авторитетом на отношения ребёнка со сверстниками помогают формировать важные качества личности.

Глубокое влияние на процесс формирования личности оказывает коллектив, в котором молодой человек тренируется. Содружественная деятельность, деловые межличностные отношения, взаимная помощь и ответственность – всё это способствует воспитанию членов коллектива. При этом можно вести речь о понятии "межличностная компетентность", которое предлагает Райнер Мартенс: "...это способность человека успешно взаимодействовать с другими людьми"<sup>2</sup>.

Совместная коллективная практическая деятельность создает благоприятные возможности и для интеллектуального взаимообогащения юношей. Переживая знания внутри спортивного коллектива, обучающиеся лучше познают специфику и назначение физического воспитания как в личной, так и в общественной жизни.

*Дидактическое обеспечение:*

- таблицы с техникой выполнения различных видов подач, передач, нападающего удара и нападения;

*Материальное обеспечение:*

- спортивный зал;
- волейбольная сетка;
- волейбольные мячи;

---

<sup>2</sup> Мартенс Р. Социальная психология и спорт. – М.: Физкультура и спорт. – 1979. – 176 с., ил.



- набивные мячи;
- гимнастические маты;
- скакалки;
- обручи;
- секундомер;
- спортивная форма.

## 5. Мониторинг образовательных результатов

Мониторинг в образовании – постоянное наблюдение за каким-либо процессом с целью выявления его соответствия желаемому результату или первоначальным предположениям.

Мониторинг образовательных результатов в объединении проводится каждое полугодие с целью отслеживания результативности обучающихся, определения степени выполнения задач программы.

Для достижения поставленной цели определены следующие задачи мониторинговой деятельности:

- организовать наблюдения и измерения, получить достоверную и объективную информацию об условиях, организации, содержании и результатах образовательного процесса;
- систематизировать информацию;
- совершенствовать технологии информационно-аналитической деятельности;
- своевременно выявлять изменения и вызвавшие их факторы;
- обеспечивать органы управления, организации, заинтересованных граждан общественно значимой информацией, полученной при осуществлении мониторинга.

Мониторинг образовательной деятельности включает следующие компоненты:

- определение показателей мониторинга;
- определение критериев мониторинга;
- выбор форм и методов контроля;
- определение сроков проведения мониторинга;
- фиксирование результатов: индивидуальная карточка развития обучающегося (Приложение 4), таблица «Определение уровня теоретической подготовки, личностного развития и активности волейболистов» (Приложение 5), таблица «Определение уровня физической подготовки волейболистов» (Приложение 6);
- формулировка выводов;
- внесение коррективов в деятельность.

Критерии мониторинга определяются на основе принципов:

- инструментальности;
- технологичности;
- соблюдения морально-этических норм в сборе показателей.

## Мониторинг образовательных результатов

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности критерия	Формы и методы
<p>1. Уровень теоретической подготовки обучающихся (теоретические знания по основным разделам учебно-тематического плана программы)</p>	<p>Соответствие теоретических знаний обучающегося программным требованиям</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>минимальный уровень</i> (обучающийся овладел менее чем ½ объёма знаний, предусмотренных программой)</li> <li>- <i>средний уровень</i> (объём усвоенных знаний составляет более ½)</li> <li>- <i>максимальный уровень</i> (обучающийся освоил практически весь объём знаний, предусмотренных программой за конкретный период)</li> </ul>	<p>Контрольный опрос</p>
<p>2. Уровень физического развития обучающихся</p>	<p>Выполнение нормативов по физической и технической подготовке</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>минимальный уровень</i> (обучающийся выполняет менее чем ½ объёма нормативов по физической и технической подготовке)</li> <li>- <i>средний уровень</i> (обучающийся выполняет более ½ объёма нормативов по физической и технической подготовке)</li> </ul>	<p>Тестирование</p>

		- <i>максимальный уровень</i> (обучающийся успешно выполняет практически весь объём нормативов по физической и технической подготовке) <sup>3</sup>	
3. Уровень личностного развития обучающегося			
3.1. Самостоятельность	Автономность в организации активности человека, его способность самостоятельно планировать деятельность и поведение	- <i>низкий уровень</i> (планы и программы действий разрабатываются несамостоятельно) - <i>высокий уровень</i> (самостоятельно организует работу по достижению выдвинутой цели, контролирует ход ее выполнения)	Методика "Стиль саморегуляции поведения" (ССП-98) В.И. Моросановой (Приложение 20)
3.2. Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	- <i>низкий уровень</i> (волевые усилия обучающегося побуждаются извне) - <i>средний уровень</i> (иногда - самим обучающимся) - <i>высокий уровень</i> (всегда – самим обучающимся)	Методика Смирнова Б.Н. «Психологический анализ развития волевых качеств спортсменов» (Приложение 21)

3.3 Саморегуляция	Управление своей целенаправленной активностью	<p>обучающимся)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>низкий уровень</i> (зависимы от ситуации и мнения окружающих людей)</li> <li>- <i>высокий уровень</i> (самостоятельны, гибко и адекватно реагируют на изменение условий, выдвижение и достижение цели у них в большой степени осознанно)</li> </ul>	Методика "Стиль саморегуляции поведения" (ССП-98) В.И. Моросановой (Приложение 20)
4. Уровень активности обучающихся	Проявление инициативы в деятельности спортивного объединения, участие в различных делах и мероприятиях	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>минимальный уровень</i> (вынужденная активность)</li> <li>- <i>средний уровень</i> (принимает активное участие в мероприятиях внутри объединения)</li> <li><i>максимальный уровень</i> (принимает активное участие в мероприятиях различного уровня)</li> </ul>	Участие в учебных играх и соревнованиях
5. Соблюдение здорового образа жизни	Отсутствие вредных привычек. Систематические занятия	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>минимальный уровень</i> (не ведет здоровый образ жизни)</li> <li>- <i>средний уровень</i> (для соблюдения</li> </ul>	Наблюдение

	спортом	здорового образа жизни необходима помощь педагога) <i>максимальный уровень</i> (самостоя- тельно ведет здоровый образ жизни)	
--	---------	---	--

## 6. Список использованной литературы

1. Андронов О.П. Физическая культура, как средство влияния на формирование личности [Текст]. — М.: Мир, 1992.
2. Андрушишин И.Ф. Методика совершенствования тактической подготовки высококвалифицированных волейболистов на основе межличностно-функционального взаимодействия [Текст]: автореф. Дис. канд. пед. наук / Андрушишин И.Ф.; ГЦОЛИФК. — М., 1993.
3. Белорусова В.В. Воспитание в спорте [Текст]. — М., 1993.
4. Беляев А. В. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование [Текст]. А. В. Беляев — М.: ВФВ, 1995.
5. Буйлова Л.Н. Как разработать программу дополнительного образования [Текст]. — М., 2001.
6. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст]. — М.: Советский спорт, 2005.
7. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры /Под редакцией Беляева А.В, Савина М В. [Текст], — М.: Физкультура, образование, наука, 2000
8. Гончаров С.Т. Российская система физического воспитания [Текст]. — СПб.: Кристалл, 1997.
9. Гущина Т.Н. Воспитание индивидуальности в условиях дополнительного образования детей: методическое пособие [Текст]. — Ярославль: ИРО, 2008.
10. Комплексная программа для 1-11 классов общеобразовательных школ с направленным развитием двигательных качеств [Текст]. — М.: Физкультура и спорт, 1993.



11. Коренберг В.Б. Проблема физических и двигательных качеств [Текст] // Теория и практика физической культуры. — 1996. — №7.
12. Крутецкий В.А. Основы педагогической психологии [Текст]. — М., 1992.
13. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов [Текст]. — М.: Просвещение, 2006.
14. Мокеев Г.И. Ширяев А.Г. Теоретико-методологическое обоснование предсоревновательной подготовки спортсменов структуре долговременного тренировочного цикла [Текст] // Физическая культура в системе образования: Сб. ст. V научно-практической конф. / Красноярск. Гос. Ун-т. Красноярск, 2002.
15. Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников: метод. пособие / [С.Д. Поляков, С.В. Хрущев, И.Т. Корнеева и др.] [Текст]. — М.: Айрис-пресс, 2006.
16. Подласый И.П. Педагогика: 100 вопросов — 100 ответов: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст]. — М.: Владос - Пресс, 2004.
17. Практическая психология образования: Учеб. пособие для вузов / И.В. Дубровина, А.Д. Андреева, Н.И. Гуткина и др.; Под рнд. И.В. Дубровиной [Текст]. — М.: Просвещение, 2003.
18. Примерные оценочные нормативы физической подготовленности учащихся 1-11 классов. Методическое пособие [Текст]. — Рыбинск. 2007.
19. Сборник нормативных документов. Физическая культура / Сост. Э.Д. Днепров, А.Г. Аркадьев [Текст]. — М.: Дрофа, 2004.
20. Смирнов В.М., Дубровский В. И. Физиология физического воспитания и спорта [Текст]: — Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.
21. Современная система спортивной подготовки \ под ред. В.Л.Сыча, Ф.Л.Суслова, Б.Н.Шустина [Текст]. — М.: Физкультура и спорт, 1995.
22. Спортивные игры: Учеб. для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. Воспитание» / В.Д. Ковалев, В.А. Голомазов, С.А. Кераминас и др.; Под ред. В.Д. Ковалева [Текст]. — М.: Просвещение, 1988.

23. Спортивные игры на уроках физкультуры / Под общей редакцией О. Листова [Текст] — М.: СпортАкадемПресс, 2001.
24. Станкин М.И. Нравственное воспитание школьников на занятиях физической культурой [Текст]. — М., 1994.
25. Физическая культура. 1-11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время / авт.-сост. С.Л. Садыкова, Е.И. Лебедева [Текст]. — Волгоград: Учитель, 2008.
26. Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры [Текст] / Серия «Книга для учителя». — Ростов н/Д: «Феникс», 2003.
27. Хусино Мохамад. Развитие двигательных способностей юных волейболистов на этапе предварительной и специализированной базовой подготовки [Текст]: Дис... канд. пед. наук: 24.00.01 / Украинский гос. ун-т физического воспитания и спорта. — К., 1997.
28. Янсон Ю.А. Уроки физической культуры в школе. Новые педагогические технологии [Текст] / Ю.А. Янсон — Ростов н/Д: «Феникс», 2005.

## 7. Список литературы для обучающихся

1. Айрапетьянц, Л.Р. Спортивные игры (техника, тактика, тренировка) [Текст] / Л.Р. Айрапетьянц., М.А. Годик. – Ташкент: Изд-во им. Ибн Сины, 1991.
2. Беляев, А. В. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование [Текст] /А. В. Беляев. – М.: ВФВ, 1995.
3. Волейбол: Справочник [Текст] /Сост А.С. Эдельман. – М.: Физкультура и спорт, 1984.
4. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу [Текст]. — М.: Физкультура и спорт, 1970.
5. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе [Текст]. — М.: Физкультура и спорт, 1978.
6. Железняк Ю.Д., Клещев К.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов [Текст]. — М.: Физкультура и спорт, 1967.
7. Захарова Е.Л. Как спорт помогает оценивать себя [Текст]. — М., 1988.
8. Мейксон Г.Б. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре / Г.Б. Мейксон, В.Н. Шаулин, Е.Б. Шаулина [Текст]. — М.: Просвещение, 1986.
9. Павлов С.П. Физическая культура и спорт в России [Текст]. — СПб., 1996
10. Спортивные игры: Учеб. для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. Воспитание» / В.Д. Ковалев, В.А. Голомазов, С.А. Кераминас и др.; Под ред. В.Д. Ковалева [Текст]. — М.: Просвещение, 1988.
11. Спортивные игры на уроках физкультуры / Под общей редакцией О. Листова [Текст] — М.: СпортАкадемПресс, 2001.

## 8. Приложения

### Учет педагогом особенностей темперамента<sup>4</sup>

Темперамент	Может проявляться (краткая характеристика)	Действия педагога
Холерик	Цикличность в деятельности и переживаниях Резкость в отношениях, вспыльчивость Эмоциональная реактивность Повышенная раздражительность Способность отдаваться делу до конца, готовность преодолевать любые трудности и препятствия	Вырабатывает программу воспитания, в которой основное внимание обращается на укрепление процессов торможения, требование доводить дело до конца, обучение приемам самоконтроля, саморегуляции
Сангвиник	Горячий, но лишь тогда, когда у него есть много интересных дел очень продуктивный деятель Подвижность Легкая приспособляемость к изменяющимся условиям жизни Общительность Гибкость ума, остроумие, способность быстро схватывать все новое, легко переключать внимание	Планирует дела с учетом интересов сангвиников Привлекает их к активной деятельности Поддерживает оптимистическое состояние духа
Флегматик	Спокойный Настойчивый и упорный труженик Малоподвижный, излишне спокоен Инертный Доводит дело до конца Ровен в отношениях В меру общителен	Старается направлять их действия и поступки, давать время для «раскачки»
Меланхолик	Необщителен, замкнут, впечатлителен, обидчив, со слабыми процессами возбуждения и торможения Склонен уходить в себя, замыкаться в одиночестве	Создает такие условия, которые вызывают у детей как можно больше положительных эмоций, способствующих адаптации к коллективу, общению с людьми

## Приложение 2

### Теоретические вопросы по основным разделам программы для 1-го года обучения

<sup>4</sup> Гуцина Т.Н. Воспитание индивидуальности в условиях дополнительного образования детей. - Ярославль:ИРО, 2008.

1. Что такое волейбол? Дать определение.
2. Каковы размеры волейбольной площадки? Как должны быть расположены игроки по площадке?
3. Как производится разрешение на подачу?
4. Что такое «аут»?
5. До какого количества очков продолжается игра?
6. Какие качества развивают подвижные игры?
7. Какие ошибки могут возникнуть при выполнении нападающего удара?
8. Какие приёмы и подачи мяча вы знаете?
9. Производится ли при блоке страховка? Если да, то как?
10. Что такое нападение и что такое защита?

#### **для 2-го года обучения**

1. Что такое разминка и для чего она нужна?
2. Чем отличаются групповые действия от командных?
3. Перечислите правила падения при приёме мяча.
4. Как взаимодействуют игроки в групповых тактических действиях в нападении?
5. Как взаимодействуют игроки в групповых тактических действиях в защите?
6. Какие ошибки возникают при блокировании?
7. Перечислите правила поведения на площадке до, во время и после игры.
8. Что обозначает жёлтая карточка, предъявляемая членами жюри во время игры?
9. Чем отличаются товарищеские встречи от соревнований?
10. Какие качества личности развивает волейбол?

#### **Тестовые задания для 1 года обучения**

1. Волейбол, как спортивная игра, появился в конце 19 века:
  - А. в США
  - Б. в Канаде

В. в Японии

Г. в Германии

2. Автором создания игры считается:

А. Елмери Бери

Б. Вильям Морган

В. Ясутака Мацудайра

Г. Анатолий Эйнгори

3. Размер волейбольной площадки равен:

А. 9м x 16м

Б. 9м x 18м

В. 9м x 19м

Г. 10м x 20м

4. Какая должна быть высота сетки в волейболе у мужчин:

А. 2м 43см

Б. 2м 45см

В. 2м 47см

Г. 2м 50см

5. Игровое время в волейболе состоит:

А. из 2 партий по 20 минут

Б. из 3 партий по 15 минут

В. из 5 партий по 15 минут

Г. из 5 партий без ограничения времени

6. Одновременно на волейбольной площадке в одной команде могут находиться:

А. 5 игроков

Б. 6 игроков

В. 7 игроков

Г. 8 игроков

7. Сколько можно произвести замен в каждой партии:

А. 6

Б. 8

- В. 10
- Г. 12
8. Игрок либеро должен отличаться от остальных:
- А. цветом майки
  - Б. ростом
  - В. размером нагрудного номера
9. Сколько таймаутов в каждой партии:
- А. 1
  - Б. 2
  - В. 3
10. Ошибки в расстановке принимающей команды определяет:
- А. первый судья
  - Б. второй судья
  - В. по возможности оба судьи

### **Тестовые задания для 2 года обучения**

1. Какой термин относится к волейболу:
- А. фол
  - Б. угловой
  - В. пенальти
  - Г. блок
2. При блокировании переносить руку на сторону соперника:
- А. можно
  - Б. нельзя
  - В. можно при условии, что это не мешает игре соперника
3. За агрессивное поведение игрок наказывается:
- А. желтой карточкой
  - Б. красной карточкой
  - В. не наказывается
  - Г. желтой и красной вместе
4. Какие термины относятся к волейболу:

- А. нападающий удар
  - Б. подача
  - В. неправильное ведение
  - Г. вне игры
  - Д. переход
  - Е. пробежка
5. В волейболе не применяется:
- А. зонная защита
  - Б. личная защита
  - В. все перечисленные
6. Входит ли линия в размер игровой площадки:
- А. да
  - Б. нет
7. Смена площадки происходит:
- А. после каждой партии, за исключением решающей
  - Б. после того, как какая-либо команда наберет 8 и 25 очков
  - В. после каждого розыгрыша 10-20 очков
8. Начальный удар, вводящий мяч в игру называется:
- А. бросок
  - Б. подача
  - В. передача
  - Г. прием
9. Сколько времени отводится на выполнение подачи:
- А. 5сек
  - Б. 6сек
  - В. 8сек
  - Г. 3сек
10. Право на подачу получает игрок, находящийся в зоне:
- А. 1
  - Б. 2
  - В. 5



Г. 6

## Приложение 3

**Контрольные нормативы по физической и технической подготовке для юношей (на средний уровень по школьной программе)**

№ п/п	Контрольные нормативы	Физическая подготовка	
		результаты	баллы
1.	Бег 30 м с высокого старта	4.7	3
		4.9	2
		5.2	1
2.	Прыжки вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега	40 - 50 см	3
		30 см	2
		10 -20 см	1
3.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, сидя	5.5 - 6.5 м	3
		4.5 м	2
		2.5 -3.5 м	1
4.	Прыжки в длину	2.10 - 2.15	3
		2.05	2
		1.90 - 2.00	1
5.	Прыжки через скакалку за 1 мин.	120 - 130	3
		110	2
		90 -100	1
6.	Челночный бег 10х10	26 - 28 сек	3
		29 - 31 сек	2
		32 – 34 сек	1
7.	Бег 5 минут	1.6 - 1.5 км	3
		1.4 - 1.3 км	2
		1.2 - 1 км	1
8.	Отжимание	35 - 40	3
		30	2
		20 - 25	1
		<b>Техническая подготовка</b>	
1.	Выполнение верхней подачи	7 - 10	3
		6 - 5	2

		1 - 4	1
2.	Передача мяча в парах	25 - 21 20 - 16 15 - 10	3 2 1
3.	Выполнение нижней подачи	7 - 10 6 - 5 1 - 4	3 2 1
4.	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4	5 - 4 2 - 3 1	3 2 1
5.	Через сетку из зоны 4 в зону 4 в прыжке	4 2 - 3 1	3 2 1
6.	Подача на точность	4 2 - 3 1	3 2 1
7.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зоны 5 и 6	3 2 1	3 2 1
8.	Блокирование (вдвоем) нападающего удара из зоны 4 (2)	3 2 1	3 2 1

## Приложение 4

**Индивидуальная карточка развития обучающегося  
спортивного объединения «Волейбол»**

---

Фамилия, имя

Объекты	1 год обучения				2 год обучения			
	Первое полугодие		Конец года		Первое полугодие		Конец года	
Уровень теоретической подготовки								
Уровень физического развития	физ подгот.	тех. подгот.	физ подгот.	тех. подгот.	физ подгот.	тех. подгот.	физ подгот.	тех. подгот.
	1)	1)						
	2)	2)						
	3)	3)						
	4)	4)						
	5)	5)						
	6)	6)						
	7)	7)						
8)	8)							
Уровень личностного развития обучающегося:								
самостоятельность								
воля								
саморегуляция								
Уровень активности								
Соблюдение здорового образа жизни								

Мониторинг образовательных результатов обучающихся объединения «Волейбол» на базе \_\_\_\_\_  
 педагога дополнительного образования \_\_\_\_\_ за \_\_\_\_\_ уч. год \_\_\_\_\_ год обучения  
**Определение уровня теоретической подготовки, личностного развития и активности волейболистов**

№ п/п	Ф.И. обучающихся	Контроль											
		Первое полугодие					Конец года						
		Уровень теоретической подготовки	Уровень лич- ностного развития			Уровень активности	Соблюдение здорового образа жизни	Уровень теоретической подготовки	Уровень лич- ностного развития			Уровень активности	Соблюдение здорового образа жизни
самостоят.	воля		саморег.	самостоят.	воля				саморег.				
1.													
2.													
3.													
4.													
5.													
6.													
7.													
8.													
9.													
10.													
11.													
12.													
13.													
14.													
15.													
16.													
17.													
18.													

Программу освоили: полностью - чел. ( %)  
 в основном - чел. ( %)  
 частично - чел. ( %)

Подпись педагога \_\_\_\_\_



**Конспект занятия**

**Тема занятия «Техника игры в волейбол»**

Цель – совершенствовать технику выполнения отдельных игровых элементов, действия игроков в нападении, блокировании.

Задачи:

- совершенствовать верхнюю прямую подачу;
- формировать умения и навыки передачи мяча в тройках;
- совершенствовать нападающий удар и блокирование;
- способствовать развитию физических качеств обучающихся: ловкости, быстроты реакции, выносливости, координации;
- воспитывать коллективную ответственность, умение работать в минигруппах.

Спортивный инвентарь: сетка волейбольная, волейбольные мячи, гимнастическая стенка, скакалки.

Место проведения: спортивный зал.

**Ход занятия**

№ п/п	Содержание материала	Дозировка	Методические указания
1.	Организационный момент. Построение, сообщение цели и задач занятия.	1 мин	Обратить внимание на быструю готовность к занятию, форму.
2. 10-15 мин.	Ходьба - Исходное положение (И.п.) руки вперед. 1- напряженное сгибание пальцев в кулак.	15 сек  15 сек 15 сек 30 сек	Руки в стороны на уровне плеч, плечи развернуты. Смотреть вперед.





25-30 мин	<p>Основная часть.</p> <p>Передача двумя руками сверху.</p> <p>Передача двумя руками снизу.</p> <p>Передача мяча в колоннах со сменой мест.</p> <p>Блокирование.</p> <p>Нападающий удар со 2 номера.</p> <p>Нападающий удар с блоком.</p> <p>Верхняя прямая подача</p>	<p>3 мин –</p> <p>4 мин</p> <p>3 мин</p> <p>3 мин</p> <p>3 мин</p> <p>4 мин</p> <p>3 мин</p> <p>5 мин</p>	<p>Группа делится на тройки.</p> <p>Сохранять стойку волейболиста, точная передача партнеру, работу начинать с ног.</p> <p>Правостороннее движение.</p> <p>Руки выставляют над краем сетки.</p> <p>Точная передача на 3 номер.</p> <p>Кисть напряжена, рука прямая, мяч подбрасывать вперед вверх.</p>
3. 5 мин	<p>Заключительная часть.</p> <p>Прыжки через скакалку.</p> <p>Подтягивание на перекладине (10 раз)</p> <p>Упражнения на расслабление.</p> <p>Построение, подведение итогов.</p>	<p>1 мин</p> <p>2 мин</p> <p>1 мин</p> <p>30 сек</p>	

### Игры и игровые приёмы, используемые в волейболе

1. *«Мяч в воздухе»* — 6-12 игроков размещаются по кругу диаметром 3-4 м. перемещаясь по кругу бегом, передают мяч над собой на высоту 2-3 м. правила – мяч находится всё время на одном месте. Способы перемещения задаются педагогом (бегом, спиной вперёд, приставными шагами). Игрок, выполнивший неточную передачу, или потерявший мяч, выбывает из игры или выполняет определённое штрафное задание и снова включается в игру на своё место.
2. *«Мяч среднему»* — 6-8 игроков размещается по кругу диаметром 4-6 м. В центре круга – водящий. Он выполняет передачу каждому игроку по очереди, а игроки возвращают мяч водящему. Обойдя круг, водящий меняется. Вариант – играющие в кругу перемещаются по кругу.
3. *«Передай и займи его место»* — несколько игроков размещаются по кругу или квадрату, или треугольнику и передают мяч любому игроку, а затем перемещаются и занимают его место, а этот игрок в свою очередь после передачи перемещается на место игрока, которому он выполняет передачу.
4. *«Передал – садись»* (эстафета) — в игре участвуют несколько команд, которые выстраиваются в колонны на расстоянии 1,5-2 м. Капитаны команд становятся напротив своей колонны на определённое расстояние (2-3 м.). По команде капитан начинает выполнять передачи своим игрокам по очереди, а игроки, выполнив обратную передачу, садятся на пол или приседают. Игра заканчивается тогда, когда все игроки выполняют заданную передачу. Правила: при потере мяча, игра возобновляется с игрока потерявшего мяч.
5. *«Перехвати мяч»* — игроки делятся на две команды, которые располагаются по линиям в двух кругах один в другом, находящимся на расстоянии 0,5-0,8 м. Команда, расположенная за линией второго (наружного) круга, выполняет передачи сверху друг другу через круг. Вторая команда, располо-

женная внутри второго круга, старается перехватить мяч в прыжке, не выходя из своего круга. Правила: перехват выполнять обозначенным педагогом способом (ловля, передача сверху, отбивание, касание или др.). Нельзя заходить в зону между линиями игрокам обеих команд. При потере мяча команды меняются местами.

6. *«Не потеряй мяч»* — две команды делятся пополам и выстраиваются во встречные колонны перекрёстно на одинаковом расстоянии. Обе команды одновременно начинают передачи сверху с перемещением в конец своей колонны или встречной (по заданию). Игра длится определённое педагогом время или до потери мяча. В первом случае выигрывает та команда, которая меньшее количество раз потеряла мяч; во втором случае, проигрывает та команда, которая первой потеряла мяч. Правила: если мячи сталкиваются, то обеим командам засчитывается потеря мяча; игроки перемещаются в правую сторону; нельзя одному игроку касаться дважды подряд.

7. *«Вызов номеров»* — игроки (любое количество) размещаются по кругу, рассчитавшись по порядку. Первый номер – в центре, выполнив высокую передачу над собой, громко называет любой номер (по числу игроков), а сам становится в окружность. Вызванный номер принимает мяч и тоже, назвав номер, выходит из центра круга и т.д. Правила: игрок, потерявший мяч или не успевший принять его, выбывает из игры. Игра проводится до тех пор, пока не останутся два человека, затем игра возобновляется. Вариант: игроки не выбывают из игры, а выполняют штрафное задание.

8. *«Охотники и утки»* — игроки делятся на две команды. Одна – располагается по кругу (квадрату или в две встречные шеренги) на расстоянии 6-8 метров. Вторая команда произвольно располагается внутри круга, квадрата, шеренг. Задача первой – используя волейбольный приём выбить мячом игроков второй команды. Задача второй – увернуться от осаливания или принять мяч и передать своему игроку. Правила: осаленные игроки выбывают из игры; при правильном приёме мяча командой, стоящей внутри круга – смена мест;

игра продолжается до тех пор, пока в кругу останется 1 игрок, затем команды - меняются местами.

9. «Салки с мячом» — игра проводится на двух половинах площадки. У каждого игрока по мячу (любому). Один игрок – «Салка». Перемещаясь в пределах площадки и выполняя верхнюю передачу над собой, все игроки убегают от «Салки», а «Салка» догоняет, стараясь коснуться любого игрока. Осаленный игрок или игрок, потерявший мяч, становится «Салкой». Игра продолжается определённое педагогом время с небольшими перерывами на отдых. Осаливать можно мячом, рукой или мячом и рукой.

10.«Встречная эстафета» — играет любое количество команд. Команды выстраиваются в колонну по одному, капитаны – напротив, на расстоянии 3-6 м. мячи у направляющих. По команде педагога направляющие передают мяч капитану и быстро перемещаются на его место. Капитан принимает и передаёт мяч следующему игроку в колонне и становится в конец её. Выигрывает та команда, которая первой заканчивает игру. Вариант: игра заканчивается тогда, когда последняя команда теряет мяч.

11. «Эстафета — не потеряй мяч!» — играет любое количество команд. Команды стоят в колоннах по одному, по сигналу направляющие начинают передачу над собой с перемещением вперёд до определённого места, а возвращаются, перемещаясь спиной вперёд. Передачу мяча следующему игроку выполнять передачей без ловли. В случае потери мяча возобновлять игру с места потери.

12.«Займи своё место» — играет любое количество команд. Команды строятся по кругу и по сигналу игрок с мячом выполняет передачу своему соседу (по часовой или против), а сам обегает круг в том же направлении и занимает своё же место. Следующий игрок делает тоже самое. Выигрывает та команда, которая первой заканчивает полный круг.

13.«Гонка по кругу» — играют 2-4 команды, которые размещаются в шеренгах по радиусам очерченного круга на равном расстоянии и в одном направлении. У направляющих — мячи. По сигналу игроки выполняют высокую

передачу над собой и оббегают круг, становясь в конец своей шеренги. Мяч принимает и снова посылает вверх следующий игрок, переместившийся на его место. Выигрывает команда, первой закончившая упражнение. Правила: при потере мяча игра возобновляется с места потери; если игрок догоняет своего соперника, то обходит его, не мешая ему.

14. «*Полет мяча*» — игроки делятся на несколько равных команд по 6-8 человек, которые разомкнутыми на вытянутые руки шеренгами выстраиваются по площадке одна за другой. В одном метре перед шеренгой между двумя стойками на высоте 2.5 метра натягивается шнур с разноцветными флажками. Игрокам первой шеренги раздают по мячу. По сигналу игроки первой шеренги должны передать свой мяч через шнур любой передачей, и быстро пробежав под ним поймать мяч на другой стороне. Игрок, не успевший поймать свой мяч, выбывает из игры. Затем тоже самое выполняют другие шеренги. Во втором туре расстояние до шнура увеличивается до 1.5 метров. В третьем до 2-х метров и т.д. Выигрывает команда, сохранившая наибольшее количество игроков после заключительного тура.

15. «*Эстафета волейбольных передач*» — игроки делятся на 2 равные команды, каждой из которых отводится продольная половина волейбольной площадки. Команда выстраивается в две встречные колонны по разным сторонам сетки, за линиями нападения. Капитаны, стоящие направляющими правых колонн, получают по мячу. По сигналу капитаны осуществляют передачу мяча двумя руками сверху через сетку направляющему противоположной колонны своей команды и бегут с левой стороны в конец собственной команды. Тот, кому мяч адресован, тем же способом посылает его через сетку следующему игроку противоположной колонны. Выигрывает команда, закончившая первой.

## Приложение 9

### Упражнения для развития у обучающихся двигательных качеств

Упражнения для развития быстроты:

- стартовые ускорения из различных положений (сидя, лежа и т. д.);
- быстрая смена направлений в беге и резкие остановки;
- бег на короткие (3—10 м) дистанции с партнёром: один ускоряет бег или мгновенно останавливается; другой повторяет движения;
- один использует различные сигналы (поднята рука — ускорение, две руки вниз — обычный бег, две руки вверх — резкая остановка и т. д.) для изменения темпа движения другого занимающегося и т.д.

Упражнения для развития силы:

- сгибание и разгибание кистей в лучезапястном суставе с гантелями (1,0—1,5 кг); можно выполнять с партнером; вращение кистей с гантелями в руках;
- стоя на расстоянии 0,5 м от стены — отталкивание с акцентом на работу кистей рук (расстояние можно постепенно увеличивать до 1,0—1,5 м); можно выполнять с партнером;
- броски набивных мячей (2,5—5,0 кг) сверху вниз с акцентом на работу кистей в лучезапястном суставе;
- вращение кистями рук палки и наматывание на нее шнура, к концу которого подвешен груз (5—10 кг);
- отжимание от пола (5—15 раз);
- в упоре лежа отталкивание руками от пола и выполнение хлопка перед грудью;
- броски набивных мячей различной массы и на разные расстояния и т.д.

Упражнения для развития ловкости и гибкости:

- одиночные и многократные кувырки в различных направлениях (сначала выполнять на матах, в дальнейшем — на полу);
- прыжки вверх с поворотом в воздухе (на 180, 270, 360°) или выполнением различных движений в воздухе (хлопок над головой, бросок теннисного мяча и т. д.);
- прыжки с подкидного гимнастического мостика с выполнением различных движений в воздухе;
- выполнение гимнастических упражнений с акцентом на широкий размах движения;
- использование помощи партнера для растягивания мышц в различных упражнениях (при выполнении наклона вперед партнер нажимает сверху на спину) и т.д.

### Упражнения для развития у обучающихся точности, внимания

Упражнения для развития точности:

1. «Попади в мяч». Нужно попасть по подвешенному на верёвке мячу верхней или нижней передачей другого мяча. Подвешенный мяч находится от земли на расстоянии 1.5 метра. Расстояние между мячами колеблется от 5 до 11 метров.
2. «Сбей отскоком». На расстоянии 2-3 метра от стены ставятся кегли. Игрок должен выполнить передачу мяча в стену с таким расчетом, чтобы, отскочив, мяч сбил кегли.
3. «Чей отскок дальше». Игрок выполняет передачу мяча в стену. Передачу нужно выполнить так, чтобы мяч, отскочив стены, как можно дальше отлетел.
4. «Точная подача». Игрок должен, перебросив мяч верхней или нижней передачей через сетку, попасть в стоящий за ней стул. Вместо стула поражать можно движущуюся цель.
5. «Забрось в корзину». Корзину для бумаги подвешивают на высоте 1.5 метра от пола (Один конец веревки закреплен за рейку гимнастической стенки, другой – в руках у тренера). Тренер раскачивает корзину в горизонтальной плоскости, а игроки, находясь на расстоянии 5-8 метров от нее, выполняют передачу в корзину.
6. «Не опоздай». Игрок с мячом в руках находится в центре круга диаметром 3-8 метров. Подбросив мяч, верхней передачей игрок должен успеть выбежать из круга, вернуться и принять мяч нижней передачей.
7. «Попади в летящий мяч». Тренер подбрасывает мяч, а игрок, стоящий в 50 метрах от него стремится попасть, выполняя подачу, по летящему мячу



8. «Попади в след». Игрок стоит на полу. Тренер очерчивает мелом его стопы. Игрок, выпрыгнув вверх, и сделав в воздухе поворот на 360 градусов, должен приземлиться на прежнее место.

Упражнения для развития внимания:

1. «Кто больше». К перекладине подвешивается волейбольный мяч на веревке, так чтобы он почти касался земли. Под ним кладут 5-10 малых мячей. Игрок, отведя мяч на себя до уровня головы, отпускает его и, двигаясь в плоскости качающегося мяча, устремляется за ним следом. В то время, пока подвешенный мяч совершит одно колебание, игрок стремится подобрать лежащие мячи и вернуться в исходное положение.

2. «За двумя зайцами». Игрок, взяв в каждую руку по мячу, принимает исходное положение – ноги врозь, а руки в сторону. Нужно, не сходя с места, поймать мячи, после одновременного удара ими о землю, причем мяш, пойманный правой рукой – надо поймать левой, и наоборот.

3. «Обойди мячи». 5-6 набивных мячей разместить по одной линии, с интервалом 0,5 – 1.5 метра. Игрок запоминает расположение мячей, поворачивается кругом и движется спиной вперед. Задача, обойти и не задеть мячи. Варианты: продвигаться спиной вперед, перешагивая через мячи, или продвигаться вперед с завязанными глазами.

4. «Вращающийся мяч». Тренер становится на гимнастического коня, расположенного в ширину. В руках у него веревка, на конце которой привязан волейбольный мяч. Игроки выстраиваются в одну колонну лицом к коню на расстоянии 2-3 метра от него. Нужно пролезть под снарядом, чтобы не задел мяч, который вращает тренер в вертикальной плоскости.

5. «Не задень мяч». На перекладину подвесить на разной высоте и с различным интервалом мячи. Игроки должны пройти спиной вперед, либо с завязанными глазами, не задев ни одного из них.

6. «Точный угол». На гимнастического коня положить теннисный мяч. Участник, с завязанными глазами находясь в 1.5 – 2 метров от коня должен сделать выпад и углом гимнастической палки сбить предмет.

7. «Пролезь в обруч». Гимнастический обруч, поставленный на пол, держат 2 помощника. Игрок отмеряет от него 10 шагов, затем ему завязывают глаза и он выполняет 5-6 поворотов кругом. После этого игрок должен отмерить 10 шагов и пролезть в обруч.

### Примерные упражнения для развития специальной силы

#### 1. Упражнения для развития силы мышц кистей:

- вращательные движения кистей в лучезапястных суставах с гантелями (0,5-3 кг) в руках;
- броски набивных мячей (1-3 кг) сверху вниз (акцент на движение кисти);
- передачи сверху двумя руками набивных мячей (1-3 кг);
- вращение руками палки, наматывая на нее шнур, к концу которого подвешен груз (5-15 кг).

#### 2. Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса:

- броски набивных мячей (1-3 кг) одной, двумя руками из различных исходных положений, броски мяча на скорость;
- перемещения в упоре лежа вокруг ног, перемещения с поддержкой ног партнером;
- имитация нападающего удара с резиновым амортизатором.

#### 3. Упражнения для развития силы мышц туловища:

- вращательные движения туловища с отягощением;
- поднятие туловища и ног одновременно из положения лежа на спине (руки за головой);
- поднятие туловища из положения лежа лицом вниз на гимнастической скамейке (ноги закреплены).

### Примерные упражнения для развития прыгучести

1. Прыжки через скакалку на различную высоту и в различном темпе.
2. Прыжки с разбега и с места с доставанием предметов, подвешенных на различной высоте.
3. Серия прыжков: ноги вместе, с опорой о гимнастическую стенку.
4. Прыжки вверх с поворотом налево, направо, кругом.
5. Серия прыжков на мягкой опоре.
6. Многократные прыжки около стенки с имитацией нападающего удара, блокирования.
7. Приседания с отягощениями.
8. Полуприседы и быстрые вставания со штангой (вес не более 50% от максимального).
9. Приседания с партнером на плечах.
10. Прыжки с одной ноги на другую с грузом на плечах.
11. Напрыгивание на предметы различной высоты с различной высоты.
12. Выпрыгивание из полного приседа с гирей в руках, стоя на скамейках.

## Приложение 13

### Примерные упражнения для развития специальной быстроты

1. В средней стойке (динамической) на сигнал тренера (сигнал «волейбольный мяч»): мяч ударяется об пол – имитация приема мяча с падением; мяч подброшен вверх – имитация блокирования; передача мяча над собой – перемещение назад на 3-4 шага; замах для нападающего удара - перемещение вперед на 3-4 шага с имитацией приема мяча снизу двумя руками.
2. В прыжке поймать мяч, брошенный партнером, и до приземления бросить его обратно.
3. Рывки и ускорения из различных исходных положений по зрительному или звуковому сигналу.
4. Бег различными способами (спиной вперед, боком, приставными) с резкими остановками.
5. Имитационные упражнения по технике игры (нападающий удар, блок, прием мяча поточным способом).

Продолжительность одного повторного упражнения – 10-15 с, интенсивность выполнения – максимальная, интервал отдыха между повторениями 30 с, число повторений – 4-10 раз. Параметры физической нагрузки, продолжительность, число повторений от занятия к занятию прогрессивно.

## Приложение 14

### Примерные упражнения для развития скоростной выносливости

1. Челночный бег с касанием рукой линии нападения и лицевой линии.
2. То же, что и первое, но с падением на линиях.
3. Имитация блокирования по всей длине сетки (прыжки на блок в зонах 2, 3, 4).
4. Имитация нападающего удара.
5. Имитация нападающего удара с падением посла приземления на грудь-живот (бедро-спину).
6. Нападающий удар с разбега из зоны 4 (2, 3) с интенсивностью 5 ударов за 20 с.
7. Защитные действия в паре (защищается только один спортсмен).
8. Упражнение «обстрел» (один игрок защищается от нескольких нападающих).
9. Серии падений, между падениями – перемещения.
10. Упражнения для развития скоростной выносливости используют в середине и в конце учебно-тренировочного занятия.

### Примерные упражнения для развития прыжковой выносливости

1. Прыжки со штангой на плечах из глубокого приседа (вес штанги 20 кг) – 1-1,5 мин.
2. Прыжки в высоту 80-100 см (60-80 см для женщин) – 1 мин.
3. Имитация блокирования – 1 мин.
4. Имитация нападающего удара и блока (удар – два блока), после чего быстрый отход за линию нападения – 1,5-2 мин.
5. Блокирование поточных нападающих ударов в зонах 2, 3, 4 – 1,5-2 мин.

### **Примерные упражнения для развития игровой выносливости**

1. Прыжки на одной ноге, подтягивая бедро к груди (15 прыжков).
2. Кувырок вперед, рывок на 5 м, бросок на грудь (перекат на спину), 10 прыжков из глубокого приседа (2-3 раза).
3. Челночный бег от лицевой линии до линии нападения и обратно с броском (падением) на грудь (спину) на линиях; без пауз отдыха – 6 падений, через 30 сек выполнить еще раз.
4. Имитация нападающего удара с разбега последующим падением (броском) на грудь (спину) после приземления 10 раз.
5. Подвижная игра «борьба за мяч» – 3 мин.

Упражнения выполняются в быстром темпе. В каждой паузе используют упражнения, различные по своему воздействию.

## Приложение 15

### Примерные упражнения для развития акробатической ловкости

1. Из упора присев выполнить прыжок вверх-вперед с последующим приземлением на руки-грудь-живот.
2. Передача в парах, после передачи кувырок вперед и назад.
3. Падение в сторону (из упора присев, со скольжением на боку).
4. Бросок вперед на руки-грудь-живот из положения динамической стойки.
5. Бросок в сторону с кувырком через плечо.
6. Бросок с кувырком вперед.
7. То же, что и в п. 4, 5, 6 с приемом мяча.

### Примерные упражнения для развития прыжковой ловкости

1. Прыжок с подкидного мостика с вращением вокруг вертикальной оси на  $90^\circ$ ,  $180^\circ$ ,  $360^\circ$ .
2. Прыжок с подкидного мостика с имитацией в безопорном положении нападающих ударов, передач, блокирования.
3. Прыжок с подкидного мостика с последующим нападающим ударом через сетку (мяч подбрасывает партнер).
4. Прыжки через различные предметы с поворотами и без поворотов туловища.
5. Имитация блокирования, нападающих ударов с поворотов в воздухе на  $30^\circ$ ,  $180^\circ$ .
6. Прыжки на батуте с поворотами вокруг вертикальной горизонтальной оси с имитацией отдельных технических приемов.



**Примерные упражнения для развития умения расслабляться**

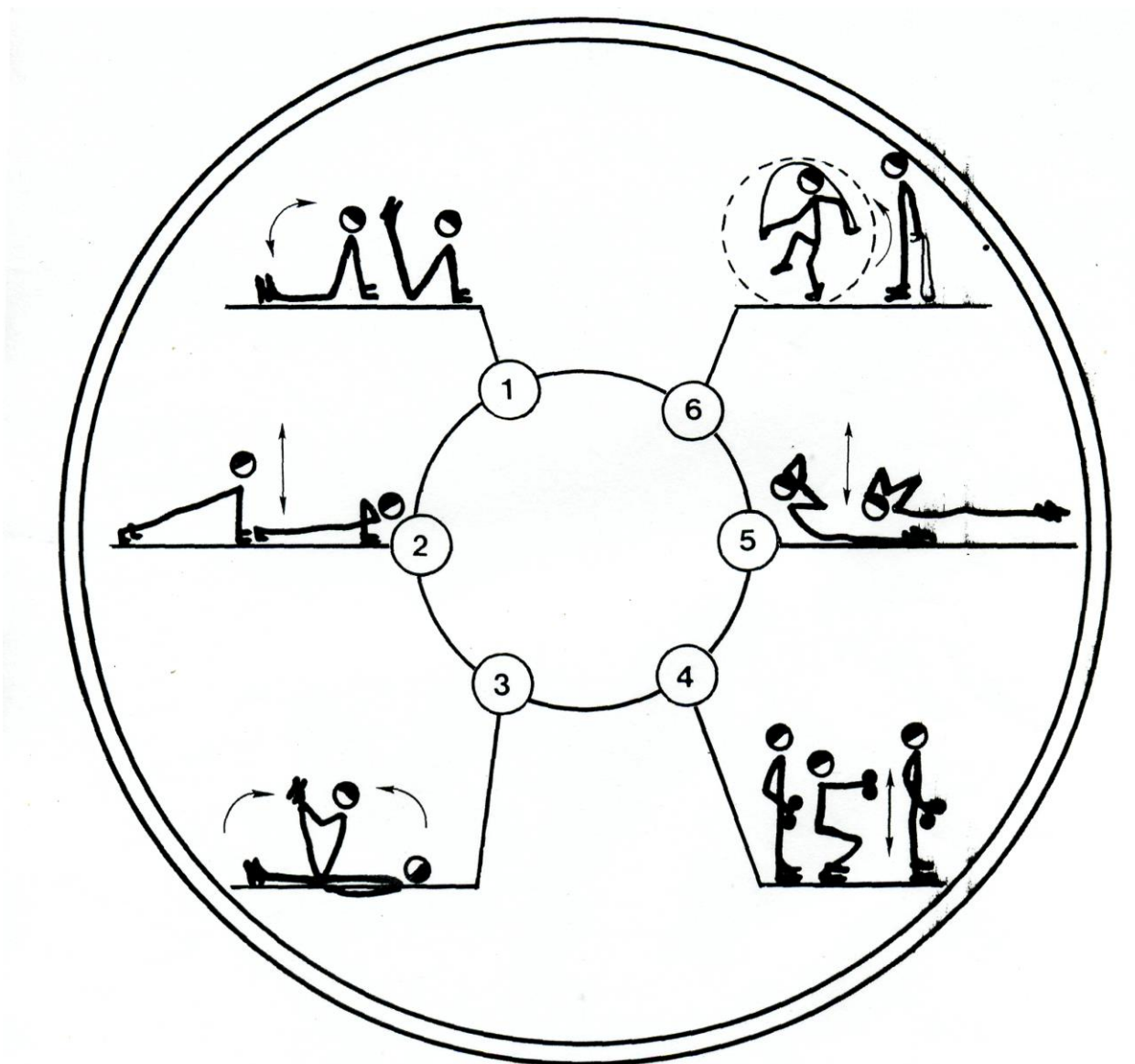
1. Встряхивание кистей при различных исходных положениях рук (вниз, в стороны, вверх).
2. Из исходного положения (и. п.) – руки вверх (вперед, в стороны), уронить их вниз.
3. Свободное размахивание одной ногой.
4. Свободное размахивание расслабленными руками с поворотами туловища вправо и влево.
5. Свободное размахивание ногами в висе.
6. И. п. – руки вверх, последовательное расслабление и опускание кистей, предплечий, рук, головы, туловища с переходом в присед.
7. И. п. – стоя в наклоне, расслабленное покачивание туловища и свободно опущенных рук.
8. Расслабленный семенящий бег.
9. Высокие прыжки на месте на одной ноге со свободным покачиванием расслабленной другой ногой и руками.
10. Лежа на спине, полное расслабление мышц плеч, рук, ног, туловища.

**Приложение 17****Упражнения для обучающихся для укрепления и тренировки цилиндрной мышцы**

1. Передать волейбольный мяч от груди партнеру, стоящему на расстоянии 5-7 метров
2. Передать мяч партнеру из-за головы
3. Передать мяч партнеру одной рукой от плеча
4. Подбросить мяч обеими руками вверх и поймать
5. Подбросить мяч вверх одной рукой поймать другой
6. Бросить с силой мяч об пол, дать ему отскочить и поймать одной рукой
7. Бросать теннисный мяч в стену на расстоянии 5-7 метров и поймать его
8. Бросить теннисный мяч с таким расчетом, чтобы он отскочил от пола и ударился о стену, затем поймать его
9. Верхняя передача партнеру волейбольного мяча
10. Нижняя передача партнеру волейбольного мяча
11. Играть в бадминтон через сетку
12. Бросать обруч вперед с приданием ему обратного вращения.

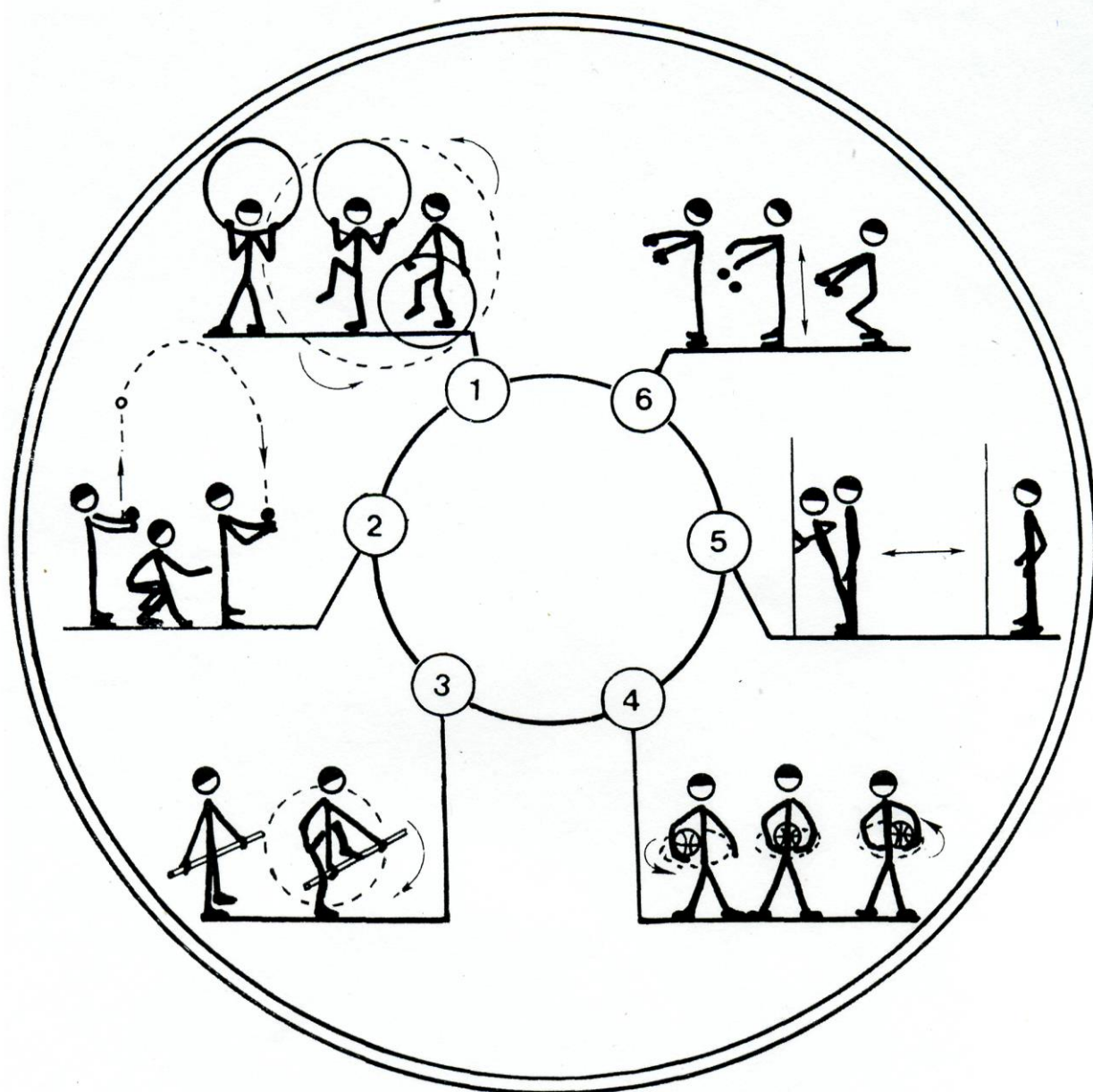
## Упражнения общей физической подготовки для индивидуальных занятий дома

### КОМПЛЕКС ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ



1. Использовать упражнения с внешним сопротивлением и преодолением тяжести собственного тела.
2. По мере приспособления к нагрузке усложнять исходное положение, увеличивать массу отягощения и сопротивления.
3. Режим занятий: работа—30 с, отдых—30 с; объем работы— 3 круга.

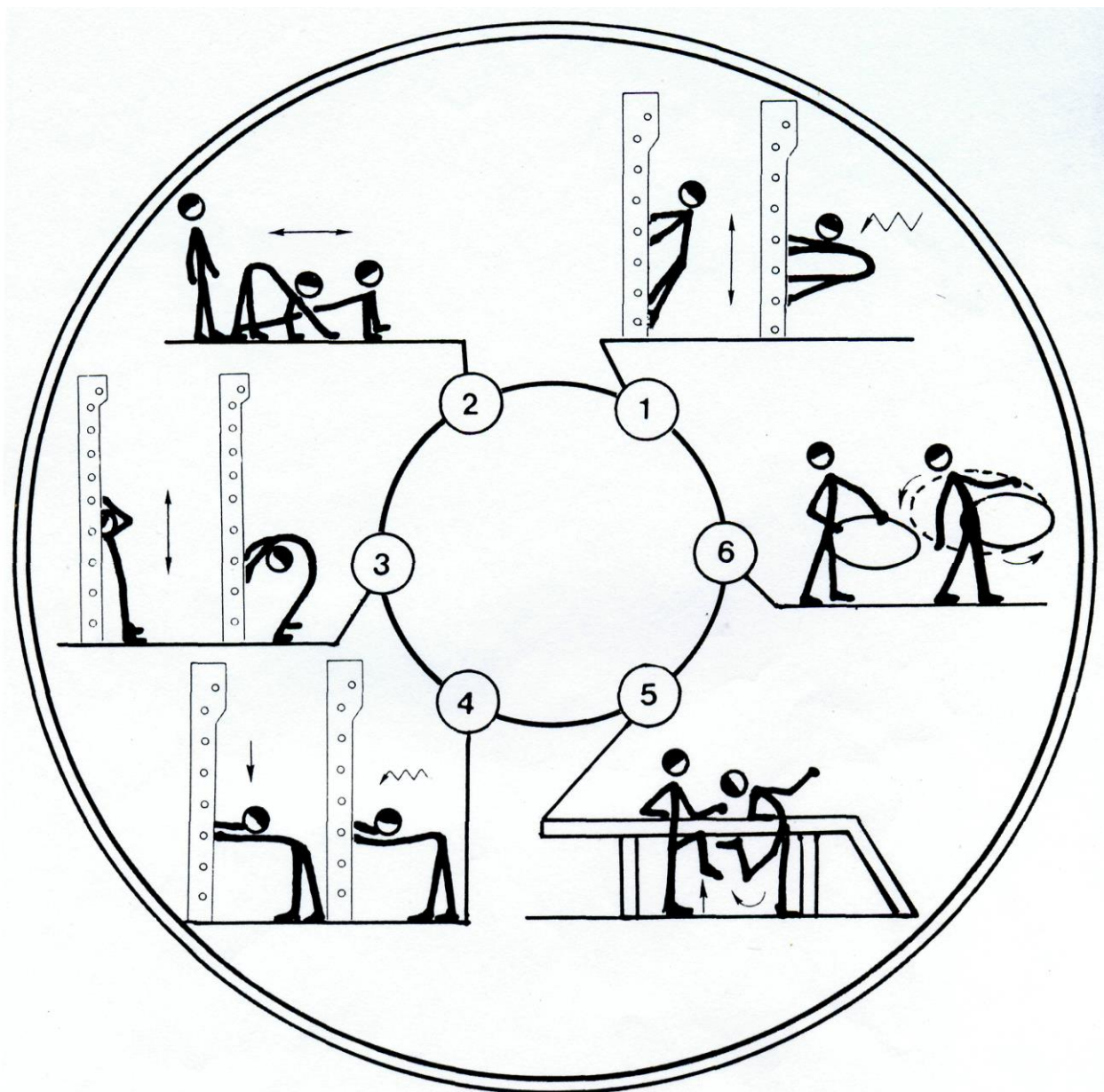
## КОМПЛЕКС ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ



1. Осваивать упражнения надо постепенно, без спешки; по мере приобретения навыков и умений увеличивать скорость движений.

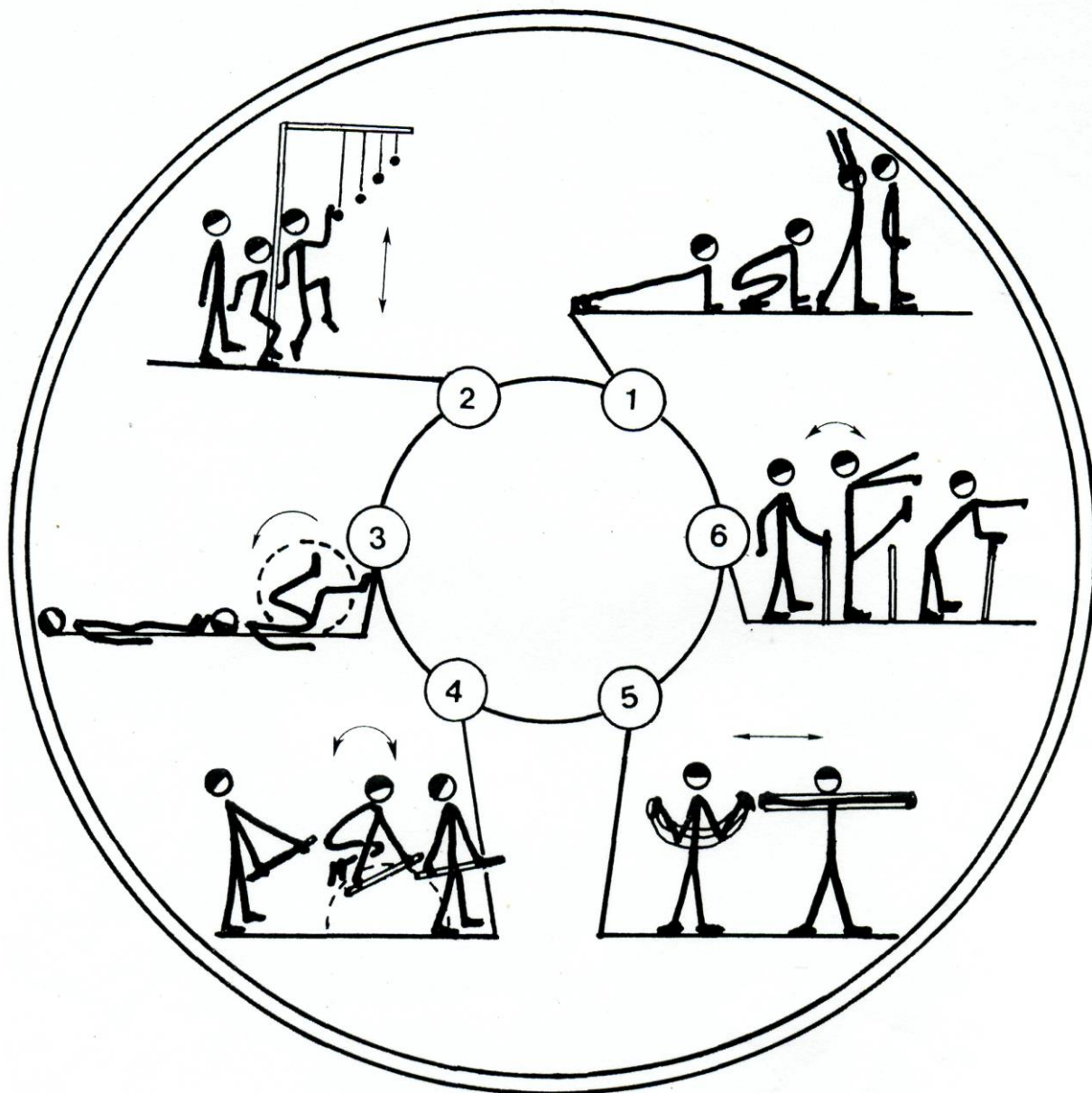
2. Освоив упражнение, можно переходить к более сложному способу его выполнения.
3. Периодически обновлять комплексы.
4. Воспитывать умение собраться, сконцентрировать внимание на главном движении.
5. Чередовать различные режимы работы и отдыха; объем работы—3 круга.

## КОМПЛЕКС ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ



1. Развитие гибкости требует регулярных занятий.
2. Необходимо чередовать упражнения активные и пассивные, динамические и статические.
3. Постепенно увеличивать амплитуду и интенсивность движения.
4. Режим занятий: работа — 30 с, отдых — 30 с; объем работы — 3 круга 1—2 раза в день.

## КОМПЛЕКС ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ



1. Скоростно-силовые качества развиваются при многократном выполнении движений с околопредельной скоростью.
2. В упражнения скоростно-силового характера необходимо включать малые отягощения и сопротивления (амортизаторы).
3. Усложнять движения в упражнениях нужно по мере освоения предыдущих.
4. Режим занятий: работа —10—30 с, отдых —30—60 с; объем работы—3 круга.

## **Подвижные игры, развивающие скоростно-силовые качества обучающихся**

### *Два огня*

Игра проводится на волейбольной площадке (без сетки). Играющие располагаются таким образом, что капитан команды становится за одной лицевой линией, а его игроки располагаются на противоположной половине площадки. Получается, что каждая команда находится как бы "между двух огней": с одной стороны стоит капитан команды соперников, а с другой, на противоположной половине площадки, расположены соперники. По жребию, один из капитанов вводит волейбольный мяч в игру — передает мяч игрокам своей команды. Задача игроков этой команды — выбрать удобный момент и попасть в игрока команды соперников, но так, чтобы он не поймал мяч. Игрок, в которого попали мячом, выходит из площадки, но продолжает играть рядом с капитаном за лицевой линией. Он так же, как и капитан имеет право ловить, передавать мяч, выбивать соперника и т. д. Таким образом, задача игроков с мячом — выбить игроков команды соперников, а игроков, не владеющих мячом, — перехватить мяч или в крайнем случае увернуться от него. Если в игрока попали мячом и кто-нибудь из его партнеров сумел поймать мяч в воздухе, игрок из игры не выбывает. Если игрока все же выбили, он должен постараться задержать мяч в пределах площадки. В этом случае игроки его команды овладевают мячом и становятся нападающими. Игра продолжается 3—5 минут. Выигрывает та команда, которая выбьет больше игроков противника.

### *Легкоатлетическая эстафета*

Команды выстраиваются в колоннах за линией старта. По сигналу первые игроки в колоннах начинают бег, обегают контрольную стойку (мяч, обруч, лежащие на полу), возвращаясь назад, обегают свою колонну и после



этого передают эстафету следующему участнику, а сами становятся впереди, лицом к своей колонне. Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

#### *Метание в цель*

Играющих выстраивают в колонны по 5—6 человек в 4—5 метрах от стены. Перед каждой колонной на стене на высоте 2-2,5 м фанерный щит 1х1 м. По команде первые игроки встают на линию метания и бросают теннисный мяч в щит. Метают три мяча подряд. То же выполняют остальные. За каждое попадание в цель начисляется 5 очков. Побеждает команда, набравшая больше очков.

#### *Черные и белые*

Игра проводится на баскетбольной площадке. В каждой команде от 5 до 10 человек. В начале игры и после каждого забитого гола мяч устанавливается в центре площадки. Обе команды стартуют от линии своих ворот, чтобы завладеть мячом. Разрешается перенос и передачи мяча. Каждая команда старается доставить мяч за линию ворот соперников. Мяч можно переносить, бросать и перекатывать любым способом, но не ногами. Разрешается останавливать и задерживать игрока, владеющего мячом. Толчки и подножки запрещаются. Игра продолжается 5—10 минут. Побеждает команда, забившая больше голов.

#### *Метко в цель*

Играющие в двух командах выстраиваются в две шеренги друг против друга. На равном расстоянии от игроков ставят в ряд 10 городков. По сигналу одна из команд метает малые мячи в городки, затем метает другая команда. Команда, сбившая больше городков, побеждает.

### **Подвижные игры, развивающие выносливость**

#### *Эстафета "поезда"*

В каждой команде от 10 до 15 человек. Они строятся за общей линией старта в колонны. Перед каждой колонной, на старте и в 10 м от линии старта, установлены стойки. По сигналу направляющий выбегает вперед, обегает

дальнюю стойку и возвращается назад. Здесь за линией старта к нему присоединяется очередной игрок, который цепляется за пояс направляющего, и они вдвоем проделывают этот путь. И так до тех пор, пока все не примут участие в эстафете. Игроки, возвращаясь назад, обязательно огибают стойку на старте, и только тогда к ним присоединяется очередной игрок. Впереди ставят наиболее выносливых. Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

#### *Бег в обруче*

Команды строятся в колонны за общей линией старта. Направляющие находятся в обруче. По сигналу направляющие начинают бег, оббегают стойку, находящуюся на расстоянии 10—15 м от линии старта, возвращаются к своей колонне, там к ним присоединяется очередной игрок. Вдвоем они добегают до дальней стойки, присоединившийся игрок остается там, а направляющий возвращается за следующим игроком. И так до тех пор, пока все игроки команды не перебегут на противоположную сторону. Команда, сделавшая это быстрее, побеждает

#### *Групповые перебежки*

Игра проводится на волейбольной (баскетбольной) площадке, количество игроков — 10—30 человек в 2—4 командах. Команды выстраиваются в колонны за общей линией старта. По сигналу игроки всех групп стартуют одновременно, пробегают установленную дистанцию и выстраиваются на финишной линии. Побеждает команда, чьи игроки быстрее выполнят условия игры.

#### *Вызов номеров*

Команды (10—30 человек в 2—4 командах) выстраиваются за общей линией старта. Каждая команда рассчитывается по порядку номеров, игроки запоминают свои номера. Преподаватель громко называет число, игрок под этим номером из каждой команды сразу же стартует, пробегает обозначенную дистанцию и возвращается на свое место. После каждой пробежки начисляются очки: группе, закончившей пробежку последней, — одно очко,

предпоследней — два и т. д. За невыполнение пробежки очки не начисляются. Команда, набравшая больше очков, побеждает.

### *Цепочка*

В каждой из двух команд от 10 до 20 человек. Одна команда "ловцы", другая "преследуемые". Все "ловцы" берутся за руки и по команде преследуют остальных игроков, которые разбегаются поодиночке. Пятнать имеют право только оба крайних игрока в цепочке. Если цепочка разрывается, пятнать нельзя. Преследуемые игроки могут проскальзывать под руками игроков, которые стараются взять убегающих в кольцо, не пятная их. Если игрока "запятнали", он становится в цепочку и продолжает играть. Игра продолжается 3—5 минут, после чего команды меняются ролями. Побеждает команда, в которой после истечения контрольного времени останется больше «незапятнанных» игроков.

### *Голова и хвост*

Играет от 10 до 20 человек. Все игроки выстраиваются в колонну по одному. Каждый берется руками за пояс предыдущего. Первый игрок — это "голова", а последний — "хвост". "Голова" старается достать "хвост" за определенное время. Если это ей удастся, то оба игрока переходят в середину колонны. Если же "голова" не справилась с задачей, то переходит только она.

### *Мини - волейбол.*

Две команды по 6 игроков располагаются на площадке длиной 12 м и шириной 9 м, разделенной на две равные части. Каждая команда должна иметь не более 6 запасных игроков, участие в игре которых обязательно. В каждой партии команда может заменить основного игрока запасным и вернуть его снова в игру. Количество замен не ограничено. Волейбольная сетка закрепляется на высоте 2 м. Каждый игрок по очереди производит не более 3 подач подряд. После этого команда совершает переход по площадке и подавать будет уже другой игрок этой команды. Если подача не выполнена, то право на подачу передается противнику. Игра состоит из двух партий по 5 минут каждая. После окончания первой партии дается 2-минутный перерыв,

затем команды меняются площадками. Команда набирает очки в партиях при подаче мяча: 3 очка, если мяч попал в площадку соперника и игроки не коснулись его; 2 очка, если соперник принял мяч, но не переправил его через сетку; 1 очко, если мяч проигран соперником в игре. Касание мяча на стороне соперника и сетки рукой во время игры считается ошибкой. В игре можно наступать и переступать среднюю линию. Выигрыш партии дает команде 2 очка, проигрыш партии с разрывом в счете менее 10 очков — 1, проигрыш партии с разрывом более 10 очков — 0. Ничья дает команде 2 очка. Таким образом, счет игры может быть различным: 4:0, 4:1, 4:2, 3:2, 3:3, 4:4. Команде, не явившейся на игру, засчитывается поражение со счетом 0:4.

### **Подвижные игры, развивающие ловкость**

#### *Защита укреплений*

Игра проводится как между группами, так и в группе. Игроки одной команды строятся вдоль половины волейбольной площадки, в центре которой расставлены по кругу 9 булав. Два игрока другой команды становятся около булав для их защиты. Игроки первой команды передают друг другу волейбольный мяч и в удобный момент стараются сбить булаву, а защитники, охраняя булавы, отбивают мяч руками, ногами, телом. Игра продолжается от 2 до 5 минут, затем команды меняются ролями. Выигрывает команда, чьи игроки сумеют сбить большее количество булав. Если защитники нечаянно сбили сами булаву, она все равно считается сбитой. Нападающие не имеют права переступать через линию. В этом случае попадание не засчитывается.

#### *За мной! — Убегай!*

Из групп по 3—5 игроков, стоящих друг за другом, образуется круг. Один игрок остается вне круга. Игрок за кругом бежит вокруг него. Затем, коснувшись рукой одной из групп, он вызывает ее на состязание по бегу по кругу. Если он крикнет: "За мной!", все устремляются за ним, но если он крикнет: "Убегай!", группа бежит в противоположную сторону и возвраща-

ется на свое место. Прибежавший последним, а это может быть любой игрок, в том числе и прежний водящий, продолжает бег по кругу, чтобы снова бросить вызов уже другой группе.

#### *Простые пятнашки*

Игра проводится на баскетбольной площадке. В двух командах по 10—20 человек. По жребию в одной команде пятая часть игроков назначается водящими — ловцами, другая команда — свободные игроки, которые стараются уйти от ловцов. Игра продолжается 1—3 минуты, после чего команды меняются ролями. Побеждает команда, сумевшая "запятнать" больше игроков соперников.

#### *Коршун*

Количество играющих 10—15 человек. Игроки выстраиваются вплотную друг за другом. Каждый последующий игрок берет предыдущего за пояс. Головной игрок широко разводит руки, изображая наседку. Водящий — "коршун" располагается напротив. "Коршун" старается достать из-за "наседки" одного из "цыплят". "Наседка" не пропускает его, бросаясь из стороны в сторону одновременно с ним, но не задерживая "коршуна" руками. Если в течение 1 минуты "коршуну" удастся "запятнать" одного из "цыплят", он остается водящим, если же за это время он никого не "запятнал", то он становится в колонну, а водящим назначается другой игрок.

#### *Круговые пятнашки*

Играющие 10—20 человек, взявшись за руки, образуют круг. По жребию назначается водящий и два свободных игрока. Водящий становится за кругом, а свободные игроки — в круге. Водящий старается догнать и "запятнать" игроков в круге. Остальные должны не допустить этого. Круг постоянно движется в одном направлении с ловцом. Ловец выигрывает, если он за условленное время "запятнает" свободного игрока или заставит круг разорваться.

## Подвижные игры, развивающие силу

### *Перетягивание каната*

Игроки находятся в колоннах лицом друг к другу, на расстоянии одного-двух метров от средней линии. По сигналу обе команды начинают тянуть канат на себя. Побеждает та команда, которая перетянет направляющего соперников за среднюю линию.

### *Перетягивание*

Игроки по 10—15 человек в каждой команде стоят в шеренгах лицом друг к другу, взявшись правыми (левыми) руками с соперником, стоящим перед ним. Позади шеренг, на расстоянии 2—3 м нарисованы линии. По сигналу играющие начинают тянуть на себя, стараясь перетянуть соперника за линию позади себя. Побеждает команда, перетянувшая больше соперников за свою линию.

### *Кто сильнее*

Игроки стоят между двумя чертами, проведенными в 2—4 м одна от другой, упершись друг другу в предплечья. Каждый старается вытолкнуть соперника за его линию. Побеждает команда, вытолкнувшая больше соперников.

### *Удержись в круге*

Две команды, по 10—16 человек каждая, взявшись за руки, становятся вокруг уложенных один на один мячей. Перетягиванием и толканием игроки стараются вынудить друг друга опрокинуть мячи. Тот, кто опрокинул мяч, выбывает из игры. Игра продолжается 3—5 минут. Побеждает команда, в которой по истечении контрольного времени останется больше игроков.

### *Тесный круг*

Игра проходит в круге диаметром 5—7 м. Игроки команд, 8—16 человек в каждой, находятся в пределах площадки. По сигналу игроки стараются вытеснить друг друга за пределы поля. Тот, кто коснется земли за пределами поля, выбывает из игры. Толчки, рывки и перенос партнера не допускаются.

Игра продолжается 5—7 минут. Побеждает команда, у которой останется больше игроков в круге.

*На прорыв*

Количество игроков — 10—20 человек в одной команде. По жребию одна команда, взявшись за руки, образует круг. Другая команда располагается в круге. По сигналу игроки в круге идут "на прорыв". Игра продолжается от 3 до 5 минут, после чего команды меняются ролями. Побеждает команда, больше игроков которой вырвется из круга за контрольное время

*Бой петухов*

Игра проводится в круге диаметром 3—5 м. Количество игроков 20—30 человек. Два игрока выходят на середину круга. Скрестив руки на груди, они прыгают на одной ноге. Каждый старается толчком плеча или резким уходом в сторону вытеснить противника из круга.

## Методика "Стиль саморегуляции поведения" (ССП-98) В.И. Моросановой

### Инструкция

Предлагаем Вам ряд высказываний об особенностях поведения.

Последовательно прочитав каждое высказывание, выберите один из четырех возможных ответов: «Верно», «Пожалуй, верно», «Пожалуй, неверно», «Неверно» и поставьте крестик в соответствующей графе на листе ответов.

Но пропускайте ни одного высказывания. Помните, что не может быть хороших и плохих ответов, так как это не испытание Ваших способностей, а лишь выявление индивидуальных особенности Вашего поведения.

1. Свои планы на будущее люблю разрабатывать в малейших деталях.
2. Люблю всякие приключения, могу идти на риск.
3. Стараюсь всегда приходить вовремя, но тем не менее часто опаздываю.
4. Придерживаюсь девиза «Выслушай совет, но сделай по-своему».
5. Часто полагаюсь на свои способности ориентироваться по ходу дела и не стремлюсь заранее представить последовательность своих действий.
6. Окружающие отмечают, что я недостаточно критичен к себе и своим действиям, но сам я это не всегда замечаю.
7. Накануне контрольных или экзаменов у меня обычно появлялось чувство, что не хватило 1-2 дней для подготовки.
8. Чтобы чувствовать себя уверенно, необходимо знать, что ждёт тебя завтра.
9. Мне трудно себя заставить что-либо переделывать, даже если качество сделанного меня не устраивает.
10. Не всегда замечаю свои ошибки, чаще это делают окружающие меня люди.
11. Переход на новую систему работы не причиняет мне особых неудобств.
12. Мне трудно отказаться от принятого решения даже под влиянием близких



мне людей.

13. Я не отношу себя к людям, жизненным принципом которых является «Семь раз отмерь, один раз отрежь».

14. Не выношу, когда меня опекают и за меня что-то решают.

15. Не люблю много раздумывать о своем будущем.

16. В новой одежде часто ощущаю себя неловко.

17. Всегда заранее планирую свои расходы, не люблю делать незапланированных покупок.

18. Избегаю риска, плохо справляюсь с неожиданными ситуациями.

19. Мое отношение к будущему часто меняется: то строю радужные планы, то будущее кажется мне мрачным.

20. Всегда стараюсь продумать способы достижения цели, прежде чем начну действовать.

21. Предпочитаю сохранять независимость даже от близких мне людей.

22. Мои планы на будущее обычно реалистичны, и я не люблю их менять.

23. В первые дни отпуска (каникул) при смене образа жизни всегда появляется чувство дискомфорта.

24. При большом объеме работы неминуемо страдает качество результатов.

25. Люблю перемены в жизни, смену обстановки и образа жизни.

26. Не всегда вовремя замечаю изменения обстоятельств и из-за этого терплю неудачи.

27. Бывает, что настаиваю на своем, даже когда не уверен в своей правоте.

28. Люблю придерживаться заранее намеченного на день плана.

29. Прежде чем выяснять отношения, стараюсь предстать себе различные способы преодоления конфликта.

30. В случае неудачи всегда ищу, что же было сделано неправильно.

31. Не люблю посвящать кого-либо а свои планы, редко следую чужим советам.

32. Считаю разумным принцип: сначала надо ввязаться в бой, а затем искать средства для победы.

33. Люблю помечтать о будущем, но это скорее фантазии, чем реальность.
34. Стараюсь всегда учитывать мнение товарищей о себе и своей работе.
35. Если я занят чем-то важным для себя, то могу работать в любой обстановке.
36. В ожидании важных событий стремлюсь заранее представить последовательность своих действий при том или ином развитии ситуации.
37. Прежде чем взяться за дело, мне необходимо собран, подробную информацию об условиях его выполнения и сопутствующих обстоятельствах.
38. Редко отступаю от начатого дела.
39. Часто допускаю небрежное отношение к своим обязательствам в случае усталости и плохого самочувствия.
40. Если я считаю, что прав, то меня мало волнует мнение окружающих о моих действиях.
41. Про меня говорят, что я «разбрасываюсь», не умею отделить главное от второстепенного.
42. Не умею и не люблю заранее планировать свой бюджет.
43. Если в работе не удалось обиться устраивающего меня качества, стремлюсь переделать, даже если окружающим это не важно.
44. После разрешения конфликтен ситуации часто мысленно к ней возвращаюсь, перепроверяю предпринятые действия и результаты.
45. Непринужденно чувствую себя в незнакомой компании, новые люди мне обычно интересны.
46. Обычно резко реагирую на возражения, стараюсь думать и делать всё по-своему.

Подсчет показателей опросника производится по ключам, представленным ниже, где "Да" означает положительные ответы, а «Нет» — отрицательные.

Шкала общего уровня саморегуляции (ОУ):

Да: 1, 2, 4, 8, 11, 12; 14, 17, 20, 21, 22, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 35, 36, 37, 38, 40, 43, 44, 45, 46

Нет: 3, 5, 6, 7, 9, 10, 13, 15, 16, 18, 19, 23, 24, 26, 32, 33, 34, 39, 41, 42

Низкий уровень: до 28 баллов

Высокий уровень: более 29 баллов

## Приложение 21

### Методика Смирнова Б.Н. «Психологический анализ развития волевых качеств спортсменов»

Методика разработана Б. Н. Смирновым для оценки развития волевых качеств у спортсмена по степени сформированности волевых умений.

#### Целеустремленность

1. Умение ставить ясные цели и задачи:

- а) имею ясную перспективную цель спортивного совершенствования на 3-4 года вперед;
- б) совместно с тренером планирую спортивный результат на предстоящий год и намечаю конкретные задачи по периодам спортивной тренировки;
- в) ставлю очередные задачи на ближайшие тренировочные занятия и соревнования.

2. Умение планомерно осуществлять деятельность:

- а) выполняю планы отдельных тренировочных занятий;
- б) выполняю планы выступления на спортивных соревнованиях;
- в) участвую в оценке проведенных занятий и соревнований, в корректировке намеченных планов.

3. Умение подчинять себя достижению поставленной цели:

- а) ради достижения перспективной цели соблюдаю строгий режим;
- б) намеченные цели и задачи спортивного совершенствования являются мощным источником активности;
- в) испытываю чувство удовлетворения от самого процесса спортивной тренировки.

#### Настойчивость и упорство

1. Умение длительно добиваться намеченной цели:

- а) регулярно тренируюсь и неукоснительно выполняю запланированную физическую нагрузку на каждом занятии;
- б) тщательно, кропотливо отрабатываю технику и тактику спортивных действий;
- в) старательно, методично преодолеваю недостатки в спортивной подготовленности.

## 2. Умение преодолевать тягостные состояния:

- а) при развитии чувства усталости проявляю терпение и продолжаю тренировку, не снижая интенсивности;
- б) находясь в неблагоприятном состоянии (плохое настроение, боль и др.), принуждаю себя к действиям «через не могу»;
- в) терпеливо и длительно повторяю однообразные, скучные, но нужные упражнения.

## 3. Умение продолжать деятельность, несмотря на неудачи и другие сложности:

- а) неудачи в исполнении упражнений мобилизуют на достижение цели;
- б) склонен к увеличению длительности и проведению дополнительных тренировочных занятий;
- в) активно борюсь за высокий результат до конца соревнования.

## Решительность и смелость

### 1. Умение своевременно принимать ответственные решения:

- а) своевременно принимаю решения о выполнении упражнений, приемов, тактических действий и т. д., когда ситуация не позволяет медлить;
- б) своевременно принимаю решения о выполнении необходимых действий в условиях физической опасности или риска;
- в) своевременно принимаю решения о выполнении указанных действий в условиях моральной ответственности перед коллективом или командой.

### 2. Умение подавлять чувство страха:

- а) в условиях реальной физической опасности испытываю стремление к риску и желание перейти к действию;
- б) в этих условиях мысленно отключаюсь от переживаний, страха и целиком сосредоточиваюсь на действии;
- в) в обстановке моральной ответственности сознательно преодолеваю неблагоприятные переживания и решительно действую.

### 3. Умение безотказно выполнять принятые решения:

- а) после принятия решения о выполнении опасного упражнения (задания) непременно приступаю к его практическому выполнению;
- б) начав выполнение опасного упражнения, продолжаю его и довожу до конца, даже если этому мешают значительные ошибки;
- в) неудачи при выполнении опасных упражнений мобилизуют на повторные попытки добиться успеха.

### Выдержка и самообладание

#### 1. Умение сохранять ясность мысли:

- а) при выполнении упражнений хорошо сосредоточиваю, распределяю и переключаю внимание, несмотря на действие сбивающих факторов;
- б) не допускаю «пораженческих» мыслей и негативных представлений под влиянием неудач, ошибок и помех, особенно на соревновании;
- в) в напряженной соревновательной обстановке обдуманно принимаю и выполняю решения, взвешивая «за» и «против».

#### 2. Умение владеть своими чувствами:

- а) легко повышаю эмоциональный тонус (в состоянии апатии, растерянности, страха и др.);
- б) легко снижаю уровень эмоционального возбуждения (при излишнем волнении, боли, негодовании, преувеличенном представлении об ответственности и т. д.);
- в) в случае удачи на тренировочных занятиях и соревнованиях не проявляю излишней самоуверенности, беспечности, чувства мнимого превосходства и других нежелательных переживаний.

### 3. Умение управлять своими действиями:

- а) сохраняю технику и контролирую свои движения при появлении болевых ощущений, чувства усталости, недовольства собой и других неблагоприятных внутренних состояний;
- б) несмотря на неудачи и допущенные ошибки, продолжаю выступать в соревновании на уровне своих возможностей;
- в) в конфликтных ситуациях удерживаю себя от неэтичных поступков (пререканий, грубости, ухода с соревнования и др.).

### Самостоятельность и инициативность

#### 1. Умение проявлять независимость в решениях и действиях:

- а) критически отношусь к советам и действиям других спортсменов; не склонен слепо подражать авторитетным спортсменам;
- б) самостоятельно готовлюсь к очередным занятиям и соревнованиям (читаю нужные книги, беседую со знающими людьми, выполняю специальные упражнения и т. д.);
- в) предпочитаю собственный анализ проведенных занятий и соревнований.

#### 2. Умение проявлять личный почин и новаторство:

- а) люблю изобретать новое и оригинальное в технике спортивных упражнений;
- б) склонен к самостоятельной творческой разработке тактических действий, комбинаций, планов выступления на соревнованиях;
- в) ищу индивидуальный вариант своего спортивного совершенствования.

#### 3. Умение проявлять находчивость и сообразительность:

- а) легко приспосабливаюсь к неожиданным изменениям привычных условий тренировки и соревнований (другой зал, не те снаряды, плохая погода и т. п.);
- б) быстро раскрываю тактические «хитрости» соперника и противопоставляю им свои нестандартные действия;

в) оперативно исправляю ошибки и неточности в исполнении упражнений, тактических действий на тренировочных занятиях и соревнованиях.

Протокол оценки волевых умений (в баллах)

Целеустремленность

1. Ставить ясные цели и задачи.
2. Планомерно осуществлять деятельность.
3. Подчинять себя достижению поставленной цели.

Настойчивость и упорство

4. Длительно добиваться намеченной цели.
5. Превозмогать тягостные состояния.
6. Продолжать деятельность, несмотря на неудачи и другие сложности.

Решительность и смелость

7. Своевременно принимать ответственные решения.
8. Подавлять чувство страха.
9. Безотказно выполнять принятые решения.

Выдержка и самообладание

10. Сохранять ясность мысли.
11. Владеть своими чувствами.

Управление своими действиями.

12. Самостоятельность и инициативность.
13. Проявлять независимость в решениях и действиях.
14. Проявлять личный почин и новаторство.
15. Проявлять находчивость и сообразительность.

Обработка результатов:



Оценить проявление каждого пункта (а, б, в) по следующей шкале: отчетливое проявление – 2 балла, нечетливое проявление – 1 балл, не проявляется – 0 баллов. Сложить все оценки.

Низкий уровень: до 40 баллов

Средний уровень: 41-60 баллов

Высокий уровень: более 61 балла