

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Гатчинская спортивная школа №3»

Принято на
Педагогическом совете
протокол № 3
от «30» августа 2024 г.

«Утверждаю»
Приказ №22 -08/24
от 30 августа 2024 года
ИО директора МБОУ ДО
«Гатчинская СШ №3»



С.В. Титовец

**Дополнительная общеразвивающая программа –
дополнительная общеразвивающая программа
«Основы судейства по волейболу»**



Направленность:

Физкультурно-спортивная

Срок реализации программы:

1 год

Составители:

Гусева С. А., инструктор- методист
высшей квалификационной категории;
Иванов А. В., тренер – преподаватель
первой категории.

Ленинградская область, г. Гатчина
2024 г.

Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Сильные и смелые» (далее по тексту – «Общеразвивающая программа») составлена с учётом особенностей организации занятий в МБОУ ДО «Гатчинская СШ №3» (далее по тексту – «Спортивная школа»), режима образовательного процесса (под образовательным процессом в данном пункте и далее по тексту подразумевается образовательная деятельность по реализации образовательных программ, в том числе тренировочная и (или) учебно-тренировочная, и (или) методическая деятельность).

Образовательная программа разработана на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 01.07.2024);
- Федерального закона от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 24.07.2024);
- Приказа Минпроса Российской Федерации от 27.08.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (ред. от 27.07.2022);
- Приказа Минспорта России от 03.08.2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (ред. от 30.05.2023);
- Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», Москва 2021г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта».

Направленность программы.

Общеразвивающая программа имеет физкультурно-спортивную направленность, так как волейбол - это вид спорта, включенный в Единую Всероссийскую спортивную классификацию. Программа предусматривает один года обучения, последовательно дополняющих друг друга, определяющих обучение подростков, учащейся молодежи и студентов навыкам и умениям организации и судейства соревнований по волейболу. Программа содержит рекомендации по структуре и организации учебно-воспитательного и образовательного процесса, получения навыков судейства и опыта участия в соревнованиях.

Этап спортивно-оздоровительной подготовки предусматривает обучение волейболу юных волейболистов. К судейству соревнований по спортивному ориентированию допускаются юные спортивные судьи в качестве помощников судей, контролеров на контрольных пунктах. По итогам обучения по программе подготовки спортивных судей учащимся выдаются «Удостоверения» о прохождении программы «Основы судейства по волейболу» в размере 76 часов.

Актуальность.

Необходимыми условиями повышения массовости и популярности волейбола, роста мастерства волейболистов и класса отечественного волейбола являются правильная организация соревнования, их четкое проведение, соответствующая подготовка мест соревнования, квалифицированное судейство.

Для проведения муниципальных соревнований по волейболу необходимы подготовленные судейские кадры. Актуальность программы заключается в том, что не все обучающиеся могут достичь высоких результатов в спорте. Есть дети и молодежь, которые хотят быть нужными и полезными для общества, занимают активную жизненную позицию, стремятся оказать посильную помощь в проведении мероприятий, быть в кругу сверстников, иметь общие интересы и стремления, желают заниматься физкультурой и спортом для укрепления своего здоровья. Общеразвивающая программа востребована в современных условиях, как со стороны учащихся, подростков и молодежи, так и со стороны родителей. Учебно-воспитательная и образовательная деятельность большей частью организована на волейбольной площадке. В настоящее время дети и молодежь проводят много времени на учебе, за компьютером, находясь в условиях замкнутого помещения, а необходимо чаще бывать на воздухе. Что и предусмотрено в данной программе. Занятия «Основы судейства по волейболу» направлены на воспитание личностных качеств, способствующих формированию спортивного характера, таких как: терпение, сила воли, находчивость, психологическая устойчивость, настойчивость, ответственность. Образовательная и воспитательная деятельность по данной программе направлены на формирование общей культуры, укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном развитии и занятиях физической культурой и спортом, духовно-нравственное и трудовое воспитание, социализацию и профессиональную ориентацию учащихся, приобретение судейских и инструкторских навыков. Особенности организации образовательного процесса. На этапе спортивно-оздоровительной подготовки формируются одновозрастные или разновозрастные группы. Занятия в группах проводятся индивидуальные, подгруппами и со всей группой одновременно. Количество учащихся в объединениях согласно принятым локальным актам учреждения. В процессе подготовки обеспечивается контроль самочувствия учащихся, влияния физических упражнений и нагрузок на организм, проводится аналитическая работа по эффективности технико-тактических приемов и методов обучения, осуществляется анализ участия в соревнованиях и судействе соревнований и мероприятий, проводится разбор ошибок в судействе, корректируются индивидуальные планы подготовки. Для осуществления более эффективного и качественного процесса обучения рекомендуется проведение установочных семинаров судей перед конкретными соревнованиями, проверка знаний правил соревнований, судейство соревнований на различных должностях.

Принципы подготовки и обучения:

- индивидуализация: соответствие учебной и тренировочной нагрузки уровню подготовленности детей, возрасту, полу, физическим и психологическим особенностям каждого учащегося;
- сознательность и активность: формирование стойкого интереса к занятиям и мотивации учащихся к участию в судействе соревнований, выполнению квалификационных требований для спортивных судей, воспитание творческого отношения к занятиям, самоанализ деятельности;
- постепенность: постепенное вовлечение в процесс организации и проведения соревнований, от простых поручений и помощи судьям до непосредственного самостоятельного судейства на определенных должностях.
- систематичность: равномерное распределение нагрузки в годичном цикле подготовки;
- наглядность: на звуковом, зрительном, тактильном, мышечном восприятии.

Адресат программы.

В спортивно-оздоровительные группы могут быть зачислены учащиеся, имеющие базовую подготовку по волейболу, старшеклассники и студенты, проявляющие интерес к

занятиям спортом и судейству соревнований. Возраст учащихся для зачисления в группы спортивно-оздоровительной подготовки по данной программе с 12 лет. В объединения зачисляются дети и учащаяся молодежь, не имеющие ограничений по здоровью. Курс подготовки спортивных судей рассчитан на 1 года обучения. Программой предусматривается дополнительный набор в группы на любой год обучения учащихся, подходящих по возрасту, соответствующих уровню физической подготовленности и сдавших зачетные требования по технико-тактической подготовке и первоначальным знаниям в области волейбола, в соответствии с рекомендуемыми тестами и нормативами.

Формы организации образовательного процесса.

Организация учебного процесса осуществляется в очной форме обучения.

Формы проведения занятий распределяются на:

- теоретические и практические;
- групповые и индивидуальные.

Наиболее распространенными видами занятий являются:

- семинарские занятия;
- самостоятельная работа;
- упражнения, тренировки;
- соревнования различного уровня;
- анализ прохождения дистанций и разбор ошибок;
- анализ организации и судейства соревнований.

Образовательной программой предусмотрено использование сетевой формы реализации образовательной программы.

Продолжительность подготовки. Объем учебной нагрузки по годам обучения.

Показатели	Год обучения
	1 год
Количество учебных часов в неделю	2
Количество занятий в неделю	1
Общее количество часов в учебный год	76
Наполняемость групп	15

Режим занятий: Продолжительность занятий по теоретической подготовке 1,5 часа, по практической подготовке в помещении и спортивном зале 1,5 часа. Соревнования и судейство соревнований 4-6 часов.

Цель программы: Формирование навыков судейства соревнований по волейболу.

Задачи:

Обучающие:

- формирование знаний в области развития волейбола, как вида спорта;
- обучение технико-тактическим приемам в волейболе;
- формирование знаний о нормах и требованиях выполнения судейских категорий и спортивных разрядов в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией;
- формирование знаний об организации физкультурно – спортивной и спортивных мероприятий;

- изучение и знание правил проведения соревнований по волейболу, должностных обязанностей спортивных судей;
 - формирование знаний о факторах здорового активного образа жизни.
- **Развивающие:**
 - развитие индивидуальных способностей учащихся;
 - привлечение учащейся молодежи к занятиям физкультурой и спортом;
 - разностороннее физическое и интеллектуальное развитие;
 - развитие личностных качеств: памяти, внимания, наблюдательности, логического мышления, пространственного воображения, чувства времени, глазомера, оценки пройденного расстояния;
 - выявление и развитие организаторских способностей;
 - приобретение первоначальных инструкторских навыков, навыков организации и судейства соревнований.

Воспитательные:

- воспитание чувства коллективизма, дружбы и взаимовыручки;
- воспитание ответственного выполнения поручений;
- воспитание общей культуры учащихся, социализация и адаптация к жизни в обществе;
- формирование активной жизненной позиции, организация свободного времени и активного досуга учащейся молодежи.

**Учебно – тематический план
(спортивно – оздоровительного этапа подготовки, 1 год обучения)**

№/ п/п	Название раздела, темы	Количество часов начальная подготовка			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Недельная нагрузка (час.)		2 часа в неделю			
1.	Теоретическая подготовка (всего часов)	20	20	0	
1.1.	Вводное занятие. Развитие волейбола как вида спорта. Техника безопасности на занятиях и соревнованиях	2	2	0	Входящий контроль. Тестирование по ТБ
1.2.	Единая Всероссийская спортивная квалификация.	4	4	0	Текущий контроль.
1.3.	Спортивная база проведения соревнований по волейболу.	4	4	0	
1.4.	Содержание и технологии спортивного судейства.	4	4	0	
1.5.	Правила и основы судейства в волейболе.	6	6	0	Тестирование по правилам соревнований по волейболу.
2.	Практическая часть	48	8	40	
2.1.	Физическая подготовка судей по волейболу.	8	2	6	Текущий контроль.

2.2.	Специальная физическая подготовка судей по волейболу.	10	2	8	Текущий контроль.
2.3.	Психологическая подготовка судей.	9	1	8	
2.4.	Техническая подготовка судей по волейболу.	9	1	8	Текущий контроль.
2.5.	Судейская и инструкторская практика. Судейство соревнований.	10	2	8	Текущий контроль. Участие в судействе соревнований.
3.	Углубленное медицинское обследование.	4	0	4	Промежуточный контроль. Прохождение медицинской комиссии.
4.	Промежуточная или итоговая аттестация	6	2	4	Итоговый и промежуточный контроль по правилам проведения и судейства.
	Всего часов:	76	30	46	

**Содержание программы
1 год обучения, 2 часа в неделю**

1. Теоретическая подготовка.

1.1. Вводное занятие. Развитие футбола как вида спорта. Техника безопасности на занятиях и соревнованиях.

- Особенности волейбола как вида спорта.
- Краткий исторический обзор развития спорта в России.
- Инструктаж по технике безопасности при занятиях волейболом. Правила поведения в тренажерном и спортивном зале.

1.2. Единая Всероссийская спортивная квалификация. Правила соревнований по волейболу.

- Массовые соревнования по волейболу в г. Гатчина. Календарь соревнований.
- ЕВСК – Единая всероссийская спортивная квалификация. Присвоение судейских категорий и спортивных разрядов.
- Единый календарный план официальных спортивных мероприятий по волейболу в России.
- Права и обязанности участников соревнований, тренеров-представителей команд, организаторов соревнований.

1.3. Спортивная база проведения соревнований по волейболу.

- Спортивная база проведения соревнований.
- Требования к материально – техническому обеспечению соревнований – оборудование, инвентарь, требования к спортивным объектам, местам проведения соревнований.
- Аппаратура судейская, информационная.

1.4.Содержание и технологии спортивного судейства.

- Состав, права и обязанности членов судейской коллегии.
- Обязанности и права главного судьи.
- Основные процедуры работы судейской коллегии.
- Рассмотрение протестов.
- Отчет главного судьи о проведении соревнований.

1.5.Правила и основы судейства в волейболе.

- Правила игры в волейбол.
- Оборудование и площадка для игры.
- Основные обязанности судей.
- Старший судья, судья.
- Техника и механика судейства в волейболе.
- Размеры волейбольной площадки в зависимости от ранга соревнований.
- Судейская бригада.
- Действие главного судьи и боковых судей.
- Расписание игр по волейболу способом с выбывание и комбинированным (смешанным) способом.

2. Практическая часть.

2.1.Физическая подготовка судей по волейболу.

1) Гимнастические упражнения без предметов.

- Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.
- Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.
- Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. 15 различных исходных положений - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища.
- Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих ногах и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.
- Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

2) Гимнастические упражнения с предметами.

- Упражнения с набивными мячами - поднятие, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и труппах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения на снарядах (перекладина, брусья, кольца, гимнастическая стенка массового типа) - висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание; лазание по канату.
- Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседания.
- Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад: прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу приседе.

- Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

3) Акробатические упражнения.

- Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед.

- Кувырки назад.
- Соединение нескольких кувырков.
- Перекаты и перевороты.
- Упражнения на батуте.

4) Подвижные игры и эстафеты.

- Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию: «Гонка мячей», «Салки» (Пятнашки), «Невод», «Метко в цель». «Подвижная цель», «Мяч среднему».

- «Охотники и утки». «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы». «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень» и т.д.

- Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

5) Легкоатлетические упражнения.

- Бег на 30,60,100,400,500,800 м.
- Кроссы от 1000 до 3000 м. (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12- минутный бег.
- Прыжки в длину с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

- Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега.

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

Лыжи. Пережвижение на лыжах основными способами, подъемы, спуски, повороты, торможения. Прогулки и прохождение дистанции от 2 до 10 км. на время.

Плавание. Освоение одного из способов плавания, старты и повороты. Проплавание на время 25,50,100 и более метров без учета времени. Эстафеты и игры с мячом. Прыжки в воду.

2.2.Техническая и тактическая подготовка судей по волейболу.

Техника игры в волейбол.

- Техника игры, ее характеристика; особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития.
- Последовательность, методы, методические приемы при обучении и совершенствовании техники игры.
- Роль соревнований для проверки технической подготовки игроков.
- Нормативные требования и испытания по технической подготовке.
- Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

1) Техническая подготовка.

Техника нападения

- Стойки. Перемещения.
- Техника стоек (устойчивая, основная): статическая стартовая стойка; динамическая стартовая стойка.
- Перемещения волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).

Подачи

- Подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче.
 - Подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче.
 - Подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче.
 - Подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче.
 - Специальные упражнения для обучения укороченной подаче; подача на точность. Передачи.
 - Техника передачи мяча двумя руками сверху.
 - Техника передачи мяча в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные).
 - Техника передачи двумя руками: с поворотом, без поворота одной рукой.
 - Техника передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки); подводящие упражнения: с набивными мячами, с баскетбольными мячами; специальные упражнения в парах на месте; специальные упражнения в парах с перемещением; специальные упражнения в тройках; специальные упражнения у сетки.
 - Техника передач снизу: подводящие упражнения с набивными мячами; имитационные упражнения с волейбольными мячами; специальные упражнения: индивидуально у стены, в группах через сетку; упражнения для обучения передаче одной рукой снизу.
- Нападающие удары.*
- Подводящие упражнения с набивным мячом;
 - Упражнения: для обучения напрыгиванию, с теннисным мячом, замаху и удару по мячу.
 - Специальные упражнения у стены: в опорном положении, в прыжке (в парах), с мячом и резиновыми амортизаторами, на подкидном мостике, в парах через сетку.
 - Упражнения для развития гибкости.
 - Техничко-тактические действия нападающего игрока (блок-аут).
 - Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений.
 - Нападающий удар задней линии.
- Техника защиты.*
- Стойки. Перемещения.
 - Техника стоек, перемещений волейболиста в защите; ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег); выпады: вперед, в сторону; остановки: скачком, шагом, двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте.
- Приём мяча.*
- Техника приема подач: упражнения для обучения перемещению игрока; имитационные упражнения с баскетбольными мячами (на месте, после перемещения); специальные упражнения: в парах без сетки, в тройках без сетки, в паре через сетку.
 - Обучение технике приема мяча с падением: на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь.
- Блок.*
- Техника блокирования (подвижное, неподвижное): перемещение блокирующих игроков;
 - Имитационные упражнения по технике блокирования: на месте, после перемещения; с баскетбольными мячами (в паре);
 - Специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре); упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные).

2) **Тактическая подготовка.**

Тактика нападения.

- Индивидуальные действия.
- Характеристика индивидуальных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков.
- Упражнения для развития прыгучести.
- Нападающий удар толчком одной ноги.

Групповые действия.

- Выполнение вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений.
- Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста.

Командные действия.

- Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом.

Тактика защиты.

- Индивидуальные действия.
- Характеристика индивидуальных действий в защите.
- Подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий; на расслабления и растяжения.
- Техничко-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны.
- Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач: прием мяча от сетки, прием нападающих ударов, развитие координации.

Групповые действия.

- Взаимодействие игроков.
- Техника передачи в прыжке: откидка, отвлекающие действия при вторых передачах.
- Техника бокового нападающего удара, подача в прыжке; передача мяча одной рукой в прыжке.
- Упражнения для совершенствования ориентировки игрока; развития ловкости, гибкости.
- Групповые действия в нападении: через игрока передней линии: изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары); через выходящего игрока задней линии.
- Подбор упражнений для развития взрывной силы.

Командные действия.

- Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.
- Техничко-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока.

2.3. Психологическая подготовка судей по волейболу.

Психологическая подготовка судьи по волейболу подразделяется на общую и специальную.

Задачей общей психологической подготовки является формирование

- положительного эмоционально-ценностного отношения к судейству соревнований по волейболу;
- черт характера, определяющих адекватное реагирование личности на условия волейбольных партий, проявляющееся в возникновении, развитии и сохранении психических состояний, способствующих успешному выполнению действий судьи в ходе соревнований.

Задача специальной психологической подготовки заключается в формировании у судей предигровых психических состояний, соответствующих задачам, содержанию и условиям предстоящей судейской деятельности.

2.4.Судейская и инструкторская практика. Судейство соревнований.

- Помощь в организации соревнований по волейболу.
- Помощь в проведении соревнований.
- Помощь в проведении соревнований по волейболу в Гатчинском муниципальном районе среди школьников.
- Практические занятия по судейству соревнований.
- Самостоятельное проведение соревнований в группе.
- Разработка Положения о соревнованиях.

3. Врачебный контроль.

3.1.Углубленное медицинское обследование.

- Своевременное прохождение медицинского обследования.

4. Промежуточная или итоговая аттестация.

4.1.Зачет по правилам соревнований.

Зачет по правилам соревнований. Тестовые задания по темам программы.

Планируемые результаты по окончании курса обучения по программе

По окончании курса обучения, на этапе спортивно-оздоровительной подготовки по общеразвивающей программе обучающиеся должны:

ЛИЧНОСТНЫЕ:

- структуру организации работы по развитию отрасли спорта в Российской Федерации, историю волейбола;
- правила соревнований по волейболу;
- права и обязанности спортивных судей;
- документацию по судейству соревнований;
- правила организации спортивных соревнований;
- факторы, влияющие на сохранение и укрепление здоровья.

ПРЕДМЕТНЫЕ:

- выполнять физические упражнения на выносливость, скорость, ловкость, гибкость, силу, координацию движений;
- преодолевать дистанции по кроссу по пересеченной местности.
- преодолевать дистанции лыжных гонок, в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями.

МЕТОПРЕДМЕТНЫЕ:

- формирования Положений о соревнованиях;
- оформления документации и протоколов соревнований.

Педагогический контроль по программе на этапе спортивно-оздоровительной подготовки

Раздел	Форма	Оценка	Критерии — в %
---------------	--------------	---------------	-----------------------

Теория	Тестирование	Зачет	50-100% положительных ответов
		Незачет	49-20% положительных ответов
ОФП	Контрольные испытания	Зачет	Оптимальный результат
		Незачет	Невыполнение контрольных испытаний
Судейская практика	Выполнение функциональных обязанностей судей	Отлично	Самостоятельное выполнение без замечаний
		Хорошо	Самостоятельное выполнение с незначительными замечаниями

Условия реализации программы

Для качественной реализации программы, организации образовательного и учебно-тренировочного процесса необходимо создание комфортных условий, соответствующих современным требованиям, наличие помещения для переодевания учащихся и организации работы педагогов.

Материально-техническое обеспечение.

Обеспечение необходимым инвентарем: волейбольная форма и обувь.

Для проведения **учебно-тренировочных занятий** необходим: спортивный зал, волейбольная площадка, сетка для волейбола, мячи.

Информационное обеспечение.

Для реализации программы используются интернет ресурсы. Кадровое обеспечение: учебные занятия проводят педагоги дополнительного образования, имеющие педагогическое образование.

**Календарный учебный график к дополнительной общеобразовательной программе «Основы судейства по волейболу» для групп спортивно-оздоровительной подготовки
1 год обучения, 2 часа в неделю**

Календарные сроки реализации программы

Сроки реализации образовательной программы: 1 год. Учебный год состоит из 38 календарных недель для обучающихся, которые обучаются на базах общеобразовательных школ по заключённым договорам о сетевой форме реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по видам спорта по причине отсутствия контингента в летние каникулы. Дата начала обучения по программе 1 сентября текущего года, дата окончания обучения по программе 31 мая текущего года.

Сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации

Сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации установлены «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля, текущей успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся МБОУ ДО «Гатчинская СШ №3»», «Положение об итоговой аттестации обучающихся» и другими локальными актами спортивной школы.

Таким образом, сроки проведения промежуточной аттестации: с 15 по 31 декабря текущего года и с 15 мая по 31 мая текущего года. Итоговой аттестации - с 15 мая по 31 мая текущего года.

Режим работы и продолжительность учебно-тренировочных занятий:

Учебные занятия могут проводиться с 8.00 часов до 20.00 часов. Продолжительность одного учебного занятия в группах спортивно-оздоровительного этапа обучения составляет до 2 академических часов.

Продолжительность одного учебного занятия в учебных группах в условиях зимних, летних спортивно-оздоровительных лагерей и учебно-тренировочных сборов 3 академических часа два раза в день.

Сроки приема на обучение по образовательной программы

Прием на обучение по образовательной программе с 01 сентября по 15 сентября текущего года.

Последовательность реализации учебного плана

Нагрузка в неделю		Количество часов											
		Всего	Теоретическое	Практическое	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
		2 часа в неделю (38 недель)			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1.	Теоретическая подготовка (всего часов)	20	20	0									
1.1.	Вводное занятие. Развитие волейбола как вида спорта. Техника безопасности на занятиях и соревнованиях	2	2	0	1	1							
1.2.	Единая Всероссийская спортивная квалификация.	4	4	0		1	1	1	1				
1.3.	Спортивная база проведения соревнований по волейболу.	4	4	0			1	1	1	1			
1.4.	Содержание и технологии спортивного судейства.	4	4	0		1	1	1	1				
1.5.	Правила и основы судейства в волейболе.	6	6	0	1	1	1	1	1	1			
2.	Практическая часть	46	8	38									
2.1.	Физическая подготовка судей.	8	2	6		1	1	1	1	1	2	1	
2.2.	Техническая и тактическая подготовка судей по волейболу.	10	2	8	2	1	2		1		2	2	
2.3.	Психологическая подготовка судей по волейболу.	9	1	8	1	1	1		1	2	1	2	
2.4.	Техническая подготовка судей по волейболу.	9	1	8		2	1	2			1	1	2
2.5.	Судейская и инструкторская практика. Судейство соревнований.	10	2	8	1		1	1	1	1	1	2	2
3	Углубленное медицинское обследование.	4	0	4	2					2			
4	Зачет по правилам соревнований.	6	2	4		1		2			1		2
	Всего часов:	76	30	46	8	10	10	10	8	8	8	8	6

**Тестовые вопросы по темам программы «Основы судейства по волейболу»
1 года обучения**

ТЕСТ

Теорико – методические задания

1. Волейбол как спортивная игра появился в конце XIX века в

- а) США б) Канаде
- в) Японии г) Германии

2. В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при "переходе" перемещается в зону

- а) 2 б) 3 в) 5 г) 6

3. Какую геометрическую фигуру напоминает расположение больших и указательных пальцев кистей рук при приеме мяча сверху в волейболе?

- а) круг б) треугольник
- в) трапецию г) ромб

4. Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта?

- а) в 1956 году б) в 1957 году
- в) в 1958 году г) в 1959 году

5. "Либеро" в волейболе - это ...

- а) Игрок защиты б) Игрок нападения
- в) Капитан команды г) запасной игрок

6. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?

- а) Произвольно б) По часовой стрелке
- в) Против часовой стрелки г) По указанию тренер

7. Ситуация "Мяч в игре" в волейболе означает

- а) Подающий делает удар по мячу, вводя его в игру б) Мяч, коснувшийся рук игрока
- в) Мяч, находящийся в пределах площадки г) Мяч в руках подающего игрока

8. Ошибками в волейболе считаются

- а) "Три удара касания"
- б) "Четыре удара касания", удар при поддержке "двойное касание"
- в) Игрок один раз выпрыгивает на блоке и совершает два касания мяча
- г) Мяч соприкоснулся с любой частью тела

9. Если 2 соперника в волейболе нарушают правила одновременно, то

- а) Оба удаляются с площадки б) Подача считается выполненной
- в) Подача переигрывается г) Считается у команды 2 касания

10. Волейбольная площадка имеет размеры:

- а) 18м на 8м б) 18м на 9м

в) 19м на 9м г) 20м на 10м

11. "Бич-волей" - это:

- а) Игровое действие б) Пляжный волейбол
- в) Подача мяча г) Прием мяча

12. Сколько времени дается игроку на подачу после свистка судьи?

- а) 8 сек б) 10 сек
- в) 5 сек г) 6 сек

13. Команда в волейболе состоит из игроков.

- а) 14 б) 12 в) 10 г) 6

14. Правила игры в волейбол предусматривают замен в одной партии.

- а) 9 б) 5
- в) 6 г) 8

15. Принимать подачу в волейболе имеет право

- а) Любой играющий б) Только «либеро»
- в) Только №2, 5, 4 г) Только № 1,3,6 .

16. В волейболе игроки задней линии атакуютс зоны:

- а) 1, 3, 6 . б) 2, 3, 4 .
- в) 2, 3, 5 . г) от трехметровой отметки

17. Волейбольная площадка условно делится на деятельности.

- а) 8 зон б) 4 зоны. в) 6 зон г) 5 зон

18. Официальные правила волейбола определяют победителя при выигрыше в

- а) трех партиях б) четырёх партиях
- в) в пяти партиях г) в двух партиях

19. Новейшие редакции правил волейбола позволяют иметь в составе

- а) одного либеро. б) двух либеро
- в) трёх либеро г) четырёх либеро

20. Переход в волейболе между игроками делают

- а) по часовой стрелке. б) против часовой стрелки.
- в) по диагонали г) по чётным и нечётным зонам

21. Либеро может:

- а) ставить блоки б) осуществлять переход
- в) проводить атаки г) принимать подачу.

22. В волейболе, каждой партии, тренер может попросить по 30 секунд.

- а) 1 тайм-аут б) 2 тайм-аута
- в) 3 тайм-аута г) 4 тайм-аута

23. В пятой партии (тай брейк) счет идет дос разницей в 2 очка.

- а) 20 очков б) 16 очков
- в) 15 очков г) 25 очков

24. В волейболе в партии счет может быть

- а) 24 : 25 б) 24 : 23
- в) 28 : 29 г) 30 : 32

25. Антенны считаются частью волейбольной сетки и

- а) ограничивают по бокам плоскость перехода. б) ограничивают высоту атаки
- в) используются для красоты г) используются для установки видео камер.

26. Штаб-квартира ФИВБ находится в швейцарском городе

- а) Вашингтон. б) Лозанна. в) Женева г) Лондон

27. Международная федерация волейбола (фр. Fédération Internationale de Volleyball) ФИВБ , FIVB создана в году.

- а) 1949 б) 1950 в) 1949 г) 1947

28. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является

- а) нижняя передача мяча двумя руками;
- б) нижняя передача одной рукой;
- в) верхняя передача двумя руками.

29. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча ...

- а) на все пальцы обеих рук; б) на три пальца и ладони рук
- в) на ладони; г) на большой и указательный пальцы обеих рук.

30. Обязательным условием правильного выполнения верхней передачи мяча является

- а) прием игроком стойки волейболиста;
- б) своевременный выход игрока под мяч и выбор исходного положения;
- в) своевременное сгибание и разгибание ног

31. При верхней передаче мяча на большое расстояние передача заканчивается

- а) коротким движением рук и полным выпрямлением ног;
- б) полусогнутыми руками;
- в) полным выпрямлением рук и ног.

32. При приеме мяча сверху соприкосновение пальцев с мячом должно происходить на

- а) уровне верхней части лица в 15-20 см от него;
- б) расстоянии 30-40 см выше головы;
- в) уровне груди;

33. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?

- а) Сверху двумя руками.
- б) Снизу двумя руками.
- в) Одной рукой снизу.

34. Какой подачи не существует?

- а) Одной рукой снизу. б) Двумя руками снизу.
- в) Верхней прямой. г) Верхней боковой.

35. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из ...

- а) двух партий;
- б) трех партий;
- в) пяти партий.

36. До скольких очков ведется счет в решающей партии?

- а) До 15 очков. б) До 20 очков. в) До 25 очков.

37. Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях, если в ее составе 5 человек?

- а) Допускается .
- б) Не допускается.
- в) Допускается с согласия команды соперника.

38. Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием?

- а) Одно.
- б) Два.
- в) Три.

39. Если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то ...

- а) подача считается проигранной;
- б) подача повторяется этим же игроком;
- в) подача повторяется другим игроком этой же команды.

40. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то ...

- а) подача повторяется;
- б) игра продолжается;
- в) подача считается проигранной.

41. Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то ...

- а) подача повторяется; б) подача считается проигранной;
- в) игра продолжается.

42. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований?

- а) Шесть. б) Десять. в) Двенадцать.

43. Игроки каких зон могут принимать участие в групповом блоке (ставить групповой блок)?

- а) 1, 2, 3; б) 2, 3, 4; в) 3, 4, 5.

44. При каком счете может закончиться игра в первой партии?

- а) 15:13; б) 25:26; в) 27:29.

45. Стойка волейболиста помогает игроку ...

- а) быстро переместиться «под мяч»;
- б) следить за полетом мяча;
- в) выполнить нападающий удар.

Ключи:

вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ответ	а	г	б	б	г	б	а	б	в	б
№	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
вопроса										
ответ	б	а	а	в	а	г	в	а	б	а
№	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
вопроса										
ответ	г	б	в	г	а	б	г	в	а	б
№	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
вопроса										
ответ	в	а	б	б	в	а	б	б	а	б
№	41	42	43	44	45					
вопроса										
ответ	б	в	б	в	а					

Методика оценивания:

Баллы:	Оценка
45-18	зачтено
18-0	Не зачтено

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

Девушки	№ п/п	Контрольные упражнения	Возраст обучающихся					
			11-12лет			12-13 лет		
			оценки			оценки		
			3	2	1	3	2	1
ОФП	1	Прыжок в длину с места (см)	185	150	135	190	155	140
	2	Поднятие туловища из положения лежа на спине руки за головой за 30 с (раз)	16	12	7	18	13	8
СФП	1	Бег 30 м (5х6м), сек	12,2	12,4	12,6	11.8	12,1	12,4
	2	Бег 92 м с изменением направления (сек.)	31,2	31,7	32,2	31.0	31.5	32.0

ВОЛЕЙБОЛ /девушки/

Девушки	№ п/п	Контрольные упражнения	Возраст обучающихся											
			(13-14лет)			(14-15лет)			(15-16лет)			(16-17 лет)		
			оценки			оценки			оценки			оценки		
			3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
ОФП	1	Прыжок в длину с места (см)	195	160	145	200	160	150	205	165	160	210	170	165
	2	Поднятие туловища из положения лежа на спине руки за головой за 30 с (раз)	20	14	10	21	15	11	22	20	10	22	20	10
СФП	1	Бег 30 м (5х6м), сек	11,6	11.9	12,3	11.4	11.7	12.0	11.2	11.5	11.8	11.0	11.3	11.6
	2	Бег 92 м с изменением направления (сек.)	30.5	31.0	31.5	30.0	30.5	31.0	29.5	30.0	30.5	29.0	29.5	30.0

ВОЛЕЙБОЛ /мальчики/

Юноши	№ п/п	Контрольные упражнения	Возраст обучающихся					
			(11-12лет)			(12-13 лет)		
			<i>оценки</i>			<i>оценки</i>		
			3	2	1	3	2	1
ОФП	1	Прыжок в длину с места (см;	195	160	145	200	165	150
	2	Подтягивание на перекладине (раз)	6	4	2	7	5	2
СФП	1	Бег 30 м (5х6м), сек.	12.1	12.3	12.5	11,5	11,8	12.0
	2	Бег 92 м с изменением направления (сек.)	30.0	30.5	31.0	29.5	30.0	30.5

ВОЛЕЙБОЛ /юноши/

Юноши	№ п/п	Контрольные упражнения	Возраст обучающихся											
			(13-14лет)			(14-15лет)			(15-16лет)			(16-18 лет)		
			<i>оценки</i>			<i>оценки</i>			<i>оценки</i>			<i>оценки</i>		
			3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
ОФП	1	Прыжок в длину с места (см)	205	170	155	210	180	165	220	190	180	230	195	185
	2	Подтягивание на перекладине (раз)	7	5	3	8	6	3	9	7	4	10	7	4
СФП	1	Бег 30 м (5х6м), сек	11.1	11.6	11.8	10.8	11.3	11.6	10.4	10.8	11.1	10.0	10.6	10.8
	2	Бег 92 м с изменением направления (сек.)	29.0	29.5	30.0	28.5	29.0	29.5	27.5	28.0	28.5	27.0	27.5	28.0

Перечень необходимого оборудования и спортивного инвентаря

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Сетка волейбольная со стойками	комплект	2
2	Мяч волейбольные	штук	25
3	Проектор для волейбольных стоек	штук	4
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
6	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
7	Корзина для мячей	штук	4
8	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	комплект	3
9	Сетка для переноски мячей	штук	2

Основная литература

1. Волейбол. Примерная (учебная) программа. Ю.Д. Железняк, А.В.Чачин, Ю.П. Сыромятников. ОАО «Издательство «Советский спорт»», 2005. - 112с.
2. Слостенина Т.А. Физическая культура. Спортивные игры. Волейбол, Учебное пособие. Челябинск: ЮУрГУ, 2006. - 69 с.
3. Современные тенденции волейбола. Тренировка. Управление. Тенденции. Вып.1, Методический сборник. - М.: 2008. - 30 с.
4. Названов Н.Т. Педагогический контроль за физической подготовленностью волейболистов, Методические рекомендации. — Самара: СамГУ, 1999. — 16 с.
5. Исаков Юрий Алексеевич, Памятка для судьи по волейболу, Тип документа: презентация
Опубликовано: 28 апреля 2013 года <http://pedmir.ru/>