Комитет по образованию Администрации г. Улан-Удэ
Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Учебный центр г. Улан-Удэ»

Принята на заседании
Педагогического
Совета МАУ ДО УЦ

Протокол № 13

«26» 08 2026 г.

Утверждаю

Директор МАУ ДО УЦ
г. Улан-Удэ
Скворцова Е.Л.
Приказ № 110 от «28» 08 2026 г.

М.П.

ПРОГРАММА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ИНСТРУКТОР ПО СПОРТУ» (ВОЛЕЙБОЛ)
Код: 201676

Составитель:
Дорж Саран
Педагог дополнительного образования

г. Улан-Удэ

Реализация программы предусмотрена на базе МАУ ДО УЦ г. Улан-Удэ на основе Устава и Лицензии (серия 03Л01 № 0001108), выданной Министерством образования и науки Республики Бурятия 5 апреля 2016 года, регистрационный номер 2557, действительной бессрочно.

Организация-разработчик программы: Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Учебный центр г. Улан-Удэ»

Программа рассмотрена на заседании педагогического совета (протокол № 13 от 26.08.26) утверждена приказом директора МАУ ДО УЦ от 27.08.26 № 126

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Игра в волейбол – одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день.

В условиях современной общеобразовательной школы у детей в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. В детском и подростковом возрасте физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости. В подростковом возрасте, когда идет упрочение навыков в технике и тактике и их совершенствование, физическая подготовка создает основу для повышения уровня овладения техникой и тактикой.

Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Спорт для всех», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

В настоящее время содержание, роль, назначение и условия реализации программ дополнительного образования закреплены в следующих нормативных документах:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Концепция развития дополнительного образования детей
(Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Содержание программы представлено пояснительной запиской, учебным планом, рабочей программой учебных предметов, планируемыми результатами освоения программы, учебно-календарным графиком, условиями реализации программы, системой оценки результатов освоения программы, учебно-методическими материалами, обеспечивающими реализацию программы.

Учебный план содержит перечень учебных предметов с указанием времени, отводимого на освоение учебных предметов, включая время, отводимое на теоретические и практические занятия.

Условия реализации программы содержат организационно-педагогические, кадровые, информационно-методические и материально-технические требования. Учебно-методические материалы обеспечивают реализацию программы.

Программа предусматривает достаточный для формирования, закрепления и развития практических навыков и компетенций объем учебной практики.

Связь образовательной программы с профессиональными стандартами

Наименование программы	Наименование выбранного профессионального стандарта (одного или нескольких)	Уровень квалификации
Инструктор по спорту	«Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»	-

Квалификационная характеристика

Профессия – Инструктор по спорту

Знания:

- базовые правила техники безопасности в спортзале и на площадке, как правильно использовать инвентарь;
- основы здорового образа жизни: зачем нужна разминка и заминка, почему важно чередовать нагрузку и отдых;
- названия и назначение основных упражнений (приседания, отжимания, прыжки, наклоны и т. п.), терминология для простых движений;
- элементарные правила популярных подвижных и спортивных игр (футбол, баскетбол, эстафеты и т. д.);
- как распознать признаки переутомления и когда нужно остановиться.
- основы анатомии и физиологии в доступном объёме: какие группы мышц работают при разных движениях, как дыхание и пульс связаны с нагрузкой;
- принципы построения тренировки: разминка — основная часть — заминка, зачем нужны подводящие упражнения;
- правила соревнований по своему виду спорта, базовые критерии оценки и типичные ошибки;
- антидопинговые правила в понятной для возраста форме (запрет на опасные вещества, важность честной игры);
- основы первой помощи при типичных спортивных травмах (ушибы, ссадины, растяжения) и порядок действий.
-

Умения:

- выполнять комплекс общеразвивающих упражнений и разминку под руководством педагога;
- технически правильно делать базовые движения (бег, прыжки, броски, ловля мяча, лазание, перекаты и др.) с учётом возраста;
- играть по упрощённым правилам в командные и индивидуальные игры, соблюдать игровые правила и уважать соперников;
- самостоятельно организовать простую подвижную игру для сверстников (выбрать игру, распределить роли, объяснить правила);
- контролировать своё состояние на занятии: замечать усталость, сообщать педагогу о дискомфорте.
- планировать и проводить разминку для своей группы под контролем тренера;

- подбирать и выполнять комплексы упражнений на развитие силы, выносливости, гибкости, координации с учётом индивидуальных особенностей;
- анализировать технику выполнения движений у себя и у сверстников, находить 1–2 типичные ошибки и предлагать простые способы их исправления;
- участвовать в соревнованиях, выполнять судейские обязанности на уровне детских турниров (фиксация времени, подсчёт очков, контроль соблюдения правил);
- вести простой дневник самоконтроля: фиксировать самочувствие, пульс, количество подходов/повторений, отмечать прогресс;
- организовывать и проводить эстафеты и игровые дни для младших групп (с помощью педагога).

Срок освоения программы

Нормативный срок освоения программы 216 академических часа (1 год обучения) при очной форме обучения.

Календарный учебный график: 36 недель по 6 часов (2 раза в неделю)

Организационно-педагогические условия:

Организационно-педагогические условия реализации программы обеспечивают реализацию программы в полном объеме, соответствие качества подготовки обучающихся установленным требованиям, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Педагогические работники, реализующие программу профессионального обучения удовлетворяют квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках по соответствующим должностям и (или) профессиональных стандартах.

форма обучения - очная

форма организации образовательной деятельности обучающихся - групповая, индивидуальная

наполняемости группы – не более 15 человек;

продолжительность одного занятия – 40 минут;

средства обучения – комплекс учебно-методической документации, электронные видеоматериалы, ноутбук, проектор

К концу обучения учащиеся должны уметь самостоятельно выполнять все работы, предусмотренные квалификационной характеристикой, в соответствии с техническими требованиями и нормами.

По окончании обучения учащиеся сдают квалификационный экзамен.

По результатам сдачи экзаменов обучившимся выдается свидетельство установленного образца.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во	В том числе:	
			теор.	практ.
1	**Основы знаний**	**18**	**9**	**9**
2	**Общая физическая подготовка**	**36**	**0**	**36**
3	**Специальная физическая подготовка**	**60**	**30**	**30**
4	**Техническая подготовка**	**45**	**15**	**30**
5	**Тактическая подготовка**	**24**	**12**	**12**
6	**Соревнования**	**21**		**21**
7	**Контрольные испытания и соревнования**	12		12
	Консультация			
	Экзамен			
Итого часов:		**216**	**66**	**150**

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во	В том числе:	
			теор.	практ.
1	**Основы знаний**	**18**	**9**	**9**
1.2	Вводное занятие	6	3	3
1.3	Классификация упражнений	6	3	3
1.4	Виды соревнований	6	3	3
2	**Общая физическая подготовка**	**36**	**0**	**36**
2.1	Гимнастические упражнения	12	0	12
2.2	Лёгкоатлетические упражнения	12	0	12
2.3	Подвижные игры	12	0	12
3	**Специальная физическая подготовка**	**60**	**30**	**30**
3.1.	Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий	6	3	3
3.2.	Бег с остановками и изменением направления.	6	3	3
3.3.	Подвижные игры	6	3	3
3.4.	Упражнения для развития прыгучести.	6	3	3
3.5.	Упражнения с отягощением, штанга	6	3	3
3.6.	Многократные броски набивного мяча	6	3	3
3.7.	Прыжки на одной и на обеих ногах	6	3	3
3.8.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.	6	3	3
3.9.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.	6	3	3
3.10.	Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.	6	3	3
4	**Техническая подготовка**	**45**	**15**	**30**
4.1	Техника передвижения и стоек	9	3	6
4.2	Техника приёма и передач мяча сверху	9	3	6
4.3.	Техника приёма мяча снизу	9	3	6

4.4.	Нижняя прямая, боковая подачи	9	3	6
4.5.	Нападающие удары	9	3	6
5	**Тактическая подготовка**	**24**	**12**	**12**
5.1.	Индивидуальные действия	6	3	3
5.2.	Групповые действия	6	3	3
5.3.	Командные действия	6	3	3
5.4.	Тактика защиты	6	3	3
6	**Соревнования**	**21**		**21**
7	**Контрольные испытания и соревнования**	12		12
	Консультация			
	Экзамен			
Итого часов:		**216**	**66**	**150**

Содержание программы

1. Основы знаний (18 час)

Тема №1. Вводное занятие

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

Тема №2. История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу

История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

Тема № 3. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье.

Развитая мышечная система - свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.

2. Общая физическая подготовка (36 час)

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Подвижные игры: “День и ночь”, “Салки без мяча”, “Караси и щука”, “Волк во рву”, “Третий лишний”, “Удочка”, “Круговая эстафета”, комбинированные эстафеты.

3. Специальная физическая подготовка (60 часов)

4. Техническая подготовка (45 часов)

Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного

подбрасывания; подброшенного партнером - с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1,2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

5. Тактическая подготовка (24 часов)

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

6. Соревнования (21 часов)

7. Контрольные испытания и соревнования (9 часов)

Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

По окончании года обучения, обучающиеся должны:

1. Знать общие основы волейбола;
2. Расширят представление о технических приемах в волейболе;
3. Научатся правильно распределять свою физическую нагрузку;
4. Уметь играть по упрощенным правилам игры;
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
6. Получить навыки технической подготовки волейболиста;
7. Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
8. Освоить технику верхних передач;
9. Освоить технику передач снизу;
10. Освоить технику верхнего приема мяча;

11.Освоить технику нижнего приема мяча;
12.Освоить технику подачи мяча снизу.

С целью контроля и оценки результатов подготовки и учета индивидуальных образовательных достижений обучающихся применяются следующие виды контроля:

Виды контроля

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
Начальный или входной контроль		
В начале учебного года	Определение уровня развития обучающихся	тестирование
Текущий контроль		
В течение всего учебного года	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Повышение ответственности и заинтересованности воспитанников в обучении. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения.	опрос, контрольное занятие, самостоятельная работа, тестирование
Промежуточный или рубежный контроль		
По окончании изучения темы или раздела.	Результаты рубежного контроля используются для оценки достижений обучающихся	контрольное занятие, зачет, самостоятельная работа
Итоговый контроль		
В конце курса обучения	Итоговый контроль результатов подготовки обучающихся осуществляется комиссией в форме зачетов и/или экзаменов.	зачет и/или экзамен

Процент результативности	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений.	
	Балы (оценки)	Вербальный аналог

(правильных ответов)		
90 – 100 %	5	Отлично
80- 89 %	4	Хорошо
70 – 79	3	Удовлетворительно
Менее 70 %	2	Не удовлетворительно.

Формы проведения итоговой аттестации:

Итоговая аттестация проводится по билетам:
- 1-2 задание (вопросы теории);
- 3 задание (выполнение практической работы).

Оценка качества подготовки обучающихся и выпускников осуществляется в 2 основных направлениях:
- оценка уровня усвоения;
- оценка компетенций обучающихся.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

Спортивный инвентарь:

волейбольные мячи -15-20 штук;

набивные мячи - на каждого обучающегося;

перекладины для подтягивания в висе – 5 штук;

гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;

волейбольная сетка;

гимнастические маты;

баскетбольные и теннисные мячи -10-15 штук;

Спортивные снаряды:

гимнастические скамейки – 3-5 штук;

гимнастическая стенка – 6 пролетов.

Примечание: В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести занятия по объективным причинам (болезни, каникулы или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных. Можно также исключать некоторые уроки или заменить на другие, которые хуже усваиваются.

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

- *Банников А.М., Костюков ВВ.* Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
- Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
- Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
- *Железняк Ю.Д.* К мастерству в волейболе. - М., 1978.
- *Железняк Ю.Д.* Юный волейболист. - М., 1988.
- *Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В.* Волейбол. - М., 1991.
- *Железняк Ю.Д., Кунянский В.А.* У истоков мастерства. - М., 1998.
- *Марков К. К.* Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
- *Марков К. К.* Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
- *Матвеев Л. П.* Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
- Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.
- *Никитушкип В.Г., Губа В.П.* Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
- Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.
- *Платонов В. Н.* Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
- Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
- Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.
- Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1962
- Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нарасвета,1981
- Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. – М.- 1961.
- Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978
- Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб.пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
- Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – Минск: Высшая школа, 1972
- Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет): Методич. материалы. – М., 1962.
- Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1968
- Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001.
- Клещёв Ю.Н, Фурманов Н.Г. Юный волейболист. Москва. «ФиС» 1979г.
- Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб.пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 1965.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 296520261781276660661547455625433911011083524459

Владелец Скворцова Елена Леонидовна

Действителен С 06.02.2026 по 06.02.2027