

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

Рабочая программа дисциплины (модуля)
ТЕОРИЯ, МЕТОДИКА И ПРАКТИКА БАЗОВЫХ ВИДОВ СПОРТА (ВОЛЕЙБОЛ)

Направление и направленность (профиль)
44.03.01 Педагогическое образование. Физическая культура

Год набора на ОПОП
2023

Форма обучения
очная

Владивосток 2026

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Теория, методика и практика базовых видов спорта (Волейбол)» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (утв. приказом Минобрнауки России от 22.02.2018г. №121) и Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры (утв. приказом Минобрнауки России от 06.04.2021 г. N245).

Составитель(и):

Рудых Т.Н.

Утверждена на заседании кафедры спортивно-педагогических дисциплин от 23.04.2026 , протокол № 8

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой (разработчика)

Барабаш О.А.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ	
Сертификат	1575558447
Номер транзакции	0000000000FACE39
Владелец	Барабаш О.А.

1 Цель, планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)

Цель дисциплины «Теория, методика и практика базовых видов спорта» - сформировать у студентов профессионально значимые компетенции, связанные с освоением техники и методики преподавания базовых видов спорта в соответствии с требованиями ФГОС.

Задачи дисциплины:

- сформировать у студентов знания компонентов основных и дополнительных образовательных программ;
- сформировать у студентов умение разрабатывать программы формирования образовательных результатов, в том числе универсальных учебных действий (УУД), и системы их оценивания;
- овладение знаниями о целях и задачах учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями в соответствии с требованиями ФГОС;
- приобретение навыка применения форм, методов, приемов и средств организации учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями;
- умение осуществлять отбор диагностических средств, форм контроля и оценки сформированности образовательных результатов, обучающихся с целью их применения в учебном процессе по базовым видам спорта;
- осуществляет корректировку достижения образовательных результатов в соответствии с выявленными трудностями в обучении по базовым видам спорта.

Планируемыми результатами обучения по дисциплине (модулю), являются знания, умения, навыки. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Компетенции, формируемые в результате изучения дисциплины (модуля)

Название ОПОП ВО, сокращенное	Код и формулировка компетенции	Код и формулировка индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине		
			Код результата	Формулировка результата	
44.03.01 «Педагогическое образование» (Б-ПО)	ПКР-2 : Способен осуществлять целенаправленную воспитательную деятельность	ПКР-2.2п : Демонстрирует способы организации и оценки различных видов внеурочной деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.), методы и формы организации коллективных творческих дел, экскурсий,	РД9	Умение	Умеет моделировать программы по физической культуре и спортивной подготовки с учетом требований образовательных стандартов

		походов, экспедиций и других мероприятий (по выбору)			
--	--	--	--	--	--

В процессе освоения дисциплины решаются задачи воспитания гармонично развитой, патриотичной и социально ответственной личности на основе традиционных российских духовно-нравственных и культурно-исторических ценностей, представленные в таблице 1.2.

Таблица 1.2 – Целевые ориентиры воспитания

Воспитательные задачи	Формирование ценностей	Целевые ориентиры
Формирование гражданской позиции и патриотизма		
Формирование чувства гордости за достижения России	Достоинство	Любовь к стране
Формирование духовно-нравственных ценностей		
Развитие культуры здорового образа жизни	Достоинство	Настойчивость и упорство в достижении цели
Формирование научного мировоззрения и культуры мышления		
Развитие познавательного интереса и стремления к знаниям	Созидательный труд	Трудолюбие
Формирование коммуникативных навыков и культуры общения		
Формирование навыков публичного выступления и презентации своих идей	Созидательный труд	Доброжелательность и открытость

2 Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП

Изучение дисциплины «Теория, методика и практика базовых видов спорта» предусмотрено в обязательной части учебного плана.

3. Объем дисциплины (модуля)

Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу с обучающимися (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу, приведен в таблице 2.

Таблица 2 – Общая трудоемкость дисциплины

Название ОПОП ВО	Форма обуче- ния	Часть УП	Семестр (ОФО) или курс (ЗФО, ОЗФО)	Трудо- емкость	Объем контактной работы (час)					СРС	Форма аттес- тации	
				(З.Е.)	Всего	Аудиторная			Внеауди- торная			
						лек.	прак.	лаб.	ПА			КСР

44.03.01 Педагогическое образование	ОФО	Б1.Б.Ж	4	4	73	18	54	0	1	0	71	Э
---	-----	--------	---	---	----	----	----	---	---	---	----	---

4 Структура и содержание дисциплины (модуля)

4.1 Структура дисциплины (модуля) для ОФО

Тематический план, отражающий содержание дисциплины (перечень разделов и тем), структурированное по видам учебных занятий с указанием их объемов в соответствии с учебным планом, приведен в таблице 3.1

Таблица 3.1 – Разделы дисциплины (модуля), виды учебной деятельности и формы текущего контроля для ОФО

№	Название темы	Код результата обучения	Кол-во часов, отведенное на				Форма текущего контроля
			Лек	Практ	Лаб	СРС	
1	Характеристика компонентов основных образовательных программ в системе общего, коррекционного и инклюзивного образования.	РД3, РД4, РД5, РД7	2	2	0	4	Собеседование
2	Документы планирования учебно-методических материалов в системе общего, коррекционного и инклюзивного образования по теме «спортивные игры	РД9	2	4	0	4	творческое задание
3	Особенности организации занятий по спортивным играм с учетом требований образовательных стандартов, в том числе и для детей с особыми образовательными потребностями	РД6, РД15	2	4	0	9	
4	Методика обучения двигательным действиям обучающихся, в том с учетом числе с особыми образовательными потребностями в соответствии с требованиями ФГОС по теме «спортивные игры»		2	22	0	9	творческое задание
5	Контроль физической и технической подготовленности по спортивным играм в системе общего, коррекционного и инклюзивного образования, в том числе с лицами с особыми образовательными потребностями	РД10, РД17, РД18	2	4	0	9	Промежуточная аттестация по результатам успеваемости студентов с учетом их посещаемости и включенности в учебный процесс. Выполнение заданий по текущему контролю, подготовка к практическим занятиям
6	Спортивно-оздоровительная подготовка обучающихся 7-10 лет по волейболу, в том числе для лиц с отклонениями в состоянии здоровья	РД12, РД13, РД14, РД16	2	4	0	9	творческое задание

7	Планирование и содержание тренировочной работы для групп начальной подготовки (11-14 лет) на этапе предварительной подготовки по виду спорта волейбол с учетом анатомо-морфологических, психологических особенностей занимающихся	РД1, РД11, РД20	2	4	0	9	творческое задание
8	Планирование, содержание и контроль тренировочной работы для учебно-тренировочных групп на этапе начальной специализации по волейболу	РД21	2	4	0	9	творческое задание
9	Изучение, разбор и составление документации по организации и проведению соревнований по волейболу.	РД8, РД10, РД19	2	4	0	9	творческое задание
Итого по таблице			18	52	0	71	

4.2 Содержание разделов и тем дисциплины (модуля) для ОФО

Тема 1 Характеристика компонентов основных образовательных программ в системе общего, коррекционного и инклюзивного образования.

Содержание темы: Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОСы) по предмету "Физическая культура": нормативно-правовые основания; структура федерального компонента; обязательный минимум содержания; требования к уровню подготовки выпускников; порядок реализации федерального компонента.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекция.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Самостоятельная работа.

Тема 2 Документы планирования учебно-методических материалов в системе общего, коррекционного и инклюзивного образования по теме «спортивные игры».

Содержание темы: Планирование и учет работы по волейболу в школе: значение и задачи планирования учебной работы по волейболу в школе; основные документы планирования по виду спорта волейбол; учебный план, учебная программа; план-график учебного процесса; рабочий (тематический) план; план-конспект урока. Особенности планирования и учет работы по волейболу в школе для лиц с особыми образовательными потребностями.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекция.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: самостоятельная работа.

Тема 3 Особенности организации занятий по спортивным играм с учетом требований образовательных стандартов, в том числе и для детей с особыми образовательными потребностями.

Содержание темы: Организация и проведение занятий по спортивным играм (баскетбол, волейбол, футбол) в образовательных учреждениях: общие требования (виды уроков по физической культуре с гимнастической направленностью, структура занятия (подготовительная, основная, заключительная), способы проведения урока (фронтальный, групповой, индивидуальный, круговой). Организация урока и способы управления

занимающимися (подготовка учителя, подготовка ученика, построение учащихся, подготовка инвентаря и оборудования, распределение и сбор мелкого инвентаря, помощники учителя, своевременность начала и окончания урока и т.д.). Особенности занятий с детьми различного возраста и пола, в том числе и для детей с особыми образовательными потребностями.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекция.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Самостоятельная работа.

Тема 4 Методика обучения двигательным действиям обучающихся, в том с учетом числе с особыми образовательными потребностями в соответствии с требованиями ФГОС по теме «спортивные игры».

Содержание темы: Факторы, обуславливающие успешность обучения технико-тактическим действиям. Обучение технике и тактике, развитие физических качеств, построение занятий. Содержание игры волейбол и ее характеристика как средства физического воспитания. Возникновение и развитие волейбола. Основы технических элементов защиты в волейболе. Классификация техники игры в волейболе. Основы технических и тактических элементов нападения в волейболе. Правила игры в волейбол. Организация и проведение соревнований различного масштаба. Методика составления комплекса ОРУ и подбор специальных упражнений для различных категорий обучающихся. Организация и проведение занятий по волейболу в образовательных учреждениях различных типов. Футбол. Техника и тактика игры в футбол. Основы технических и тактических элементов защиты и нападения в футболе. Организация и проведение соревнований по футболу. Методика обучения техническим и тактическим приемам в футболе. Оборудование и инвентарь для основных и официальных соревнований. Особенности работы на занятиях по спортивным играм с лицами с особыми образовательными потребностями .

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекция.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Самостоятельная работа.

Тема 5 Контроль физической и технической подготовленности по спортивным играм в системе общего, коррекционного и инклюзивного образования, в том числе с лицами с особыми образовательными потребностями.

Содержание темы: Формирование УУД у учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста на уроках по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, футбол). В том числе и для детей с особыми образовательными потребностями. Педагогический контроль и самоконтроль обучающихся на занятиях по физической культуре по теме «Спортивные игры» Мониторинг эффективности учебной деятельности. Меры предупреждения травматизма на уроках по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, футбол).

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: лекции, Практическое занятие.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Самостоятельная подготовка.

Тема 6 Спортивно-оздоровительная подготовка обучающихся 7-10 лет повoleyболу, в том числе для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Содержание темы: Развитие физических способностей средствами спортивных игр. Методика развития физических качеств: Общая выносливость и методика ее развития. Методика развития силы и скоростно-силовых возможностей организма. Методика развития координационных способностей .

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекция, Практическое занятие.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: самостоятельная работа.

Тема 7 Планирование и содержание тренировочной работы для групп начальной подготовки (11-14 лет) на этапе предварительной подготовки по виду спорта волейбол с учетом анатомо-морфологических, психологических особенностей занимающихся.

Содержание темы: Планирование. Организация и методика проведения спортивной тренировки по волейболу. ОФП. Основы техники и тактики игры по волейболу. Понятие о технике и тактике игры.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: лекция, практическое занятие.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: .

Тема 8 Планирование, содержание и контроль тренировочной работы для учебно-тренировочных групп на этапе начальной специализации по волейболу.

Содержание темы: Особенности планирования и контроль в учебно-тренировочном процессе. Построение тренировочных занятий по спортивным играм. Материально-техническое обеспечение соревнований и тренировок в спортивных играх.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: лекция, практическое занятие.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: самостоятельная работа.

Тема 9 Изучение, разбор и составление документации по организации и проведению соревнований по волейболу.

Содержание темы: Организация, судейство и правила соревнований по волейболу. Классификация соревнований. Календарь и положение о соревновании. Документация соревнований (заявки, протоколы, карточки участников, отчет о соревновании). Организация и проведение соревнований в школе, летних лагерях. Обязанности главной судейской коллегии (главного судьи, главного секретаря, их помощников и заместителей). Работа судейской коллегии на соревнованиях.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: лекция, практическое занятие.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: самостоятельная работа.

5 Методические указания для обучающихся по изучению и реализации дисциплины (модуля)

5.1 Методические рекомендации обучающимся по изучению дисциплины и по обеспечению самостоятельной работы

5.2 Особенности организации обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

При необходимости обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов (по заявлению обучающегося) предоставляется учебная информация в доступных формах с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

- для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания, консультации и др.

- для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания, консультации и др.

- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; индивидуальные задания, консультации и др.

6 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

В соответствии с требованиями ФГОС ВО для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю) созданы фонды оценочных средств. Типовые контрольные задания, методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков, а также критерии и показатели, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, представлены в Приложении 1.

7 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

7.1 Основная литература

1. Баскетбол, волейбол : учебник для вузов / под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 176 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19017-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/589702> (дата обращения: 19.05.2026).

2. Волейбол (учебно-тренировочные занятия) : учебно-методическое пособие / И. В. Ананьева, Е. С. Солодилова, Е. В. Исупова, О. В. Кононова. — Самара : ПГУТИ, 2025. — 140 с. — ISBN 978-5-907336-79-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/517374> (дата обращения: 25.05.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

7.2 Дополнительная литература

1. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 313 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15283-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/497031> (дата обращения: 01.03.2023).

2. Антонов, А. А. Эликтивные курсы по физической культуре и спорту. Основы игры в волейбол : учебно-методическое пособие / А. А. Антонов. — Иваново : Верхневолжский ГАУ, 2024. — 78 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/421409> (дата обращения: 25.05.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Волейбол: рабочая тетрадь : учебное пособие / составители Е. В. Колодяжная [и др.]. — Воронеж : ВГАС, 2025. — 29 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/517429> (дата обращения: 25.05.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

7.3 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая профессиональные базы данных и информационно-справочные системы (при необходимости):

1. Образовательная платформа "ЮРАЙТ"
2. Образовательная платформа "ЮРАЙТ" - Режим доступа: <https://urait.ru/>
3. Электронно-библиотечная система "ЛАНЬ"
4. Open Academic Journals Index (ОАИ). Профессиональная база данных - Режим доступа: <http://oaji.net/>
5. Президентская библиотека им. Б.Н.Ельцина (база данных различных профессиональных областей) - Режим доступа: <https://www.prilib.ru/>
6. Информационно-справочная система "Консультант Плюс" - Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>

8 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) и перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения

Основное оборудование:

- Проектор
- Физкультурное оборудование

Программное обеспечение:

- Adobe Acrobat Reader
- Microsoft Office 2010 Standart

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

Фонд оценочных средств
для проведения текущего контроля
и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

ТЕОРИЯ, МЕТОДИКА И ПРАКТИКА БАЗОВЫХ ВИДОВ СПОРТА (ВОЛЕЙБОЛ)

Направление и направленность (профиль)
44.03.01 Педагогическое образование. Физическая культура

Год набора на ОПОП
2023

Форма обучения
очная

Владивосток 2026

1 Перечень формируемых компетенций

Название ОПОП ВО, сокращенное	Код и формулировка компетенции и	Код и формулировка индикатора достижения компетенции
44.03.01 «Педагогическое образование» (Б-ПО)	ПКР-2 : Способен осуществлять целенаправленную воспитательную деятельность	ПКР-2.2п : Демонстрирует способы организации и оценки различных видов внеурочной деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.), методы и формы организации коллективных творческих дел, экскурсий, походов, экспедиций и других мероприятий (по выбору)

Компетенция считается сформированной на данном этапе в случае, если полученные результаты обучения по дисциплине оценены положительно (диапазон критериев оценивания результатов обучения «зачтено», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично»). В случае отсутствия положительной оценки компетенция на данном этапе считается несформированной.

2 Показатели оценивания планируемых результатов обучения

Компетенция ПКР-2 «Способен осуществлять целенаправленную воспитательную деятельность»

Таблица 2.1 – Критерии оценки индикаторов достижения компетенции

Код и формулировка индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине			Критерии оценивания результатов обучения
	Код	Тип	Результат	
ПКР-2.2п : Демонстрирует способы организации и оценки различных видов внеурочной деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.), методы и формы организации коллективных творческих дел, экскурсий, походов, экспедиций и других мероприятий (по выбору)	РД 9	Умение	Умеет моделировать программы по физической культуре и спортивной подготовки с учетом требований образовательных стандартов	Разрабатывает ключевые разделы образовательных программ: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование»

Таблица заполняется в соответствии с разделом 1 Рабочей программы дисциплины (модуля).

3 Перечень оценочных средств

Таблица 3 – Перечень оценочных средств по дисциплине (модулю)

Контролируемые планируемые результаты обучения	Контролируемые темы дисциплины	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
		Текущий контроль	Промежуточная аттестация

Очная форма обучения				
РД1	Знание : Знает основные правила составления документации по безопасному проведению спортивно-массовых мероприятий с учетом анатомо-морфологических, психологических особенностей занимающихся; порядок оснащения спортивных залов средствами пожаротушения и аптечками первой медицинской помощи	1.7. Планирование и содержание тренировочной работы для групп начальной подготовки (11-14 лет) на этапе предварительной подготовки по виду спорта волейбол с учетом анатомо-морфологических, психологических особенностей занимающихся	Разноуровневые задачи и задания	Список вопросов
РД3	Знание : Знает содержание цели и задач физического воспитания соответствующих современным образовательным стандартам при обучении, развитии и воспитании учащихся, в том числе учащихся с отклонениями в состоянии здоровья	1.1. Характеристика компонентов основных образовательных программ в системе общего, коррекционного и инклюзивного образования.	Собеседование	Список вопросов
РД4	Знание : Знает теоретические основы и принципы использования средств и методов из различных двигательных практик	1.1. Характеристика компонентов основных образовательных программ в системе общего, коррекционного и инклюзивного образования.	Собеседование	Список вопросов
РД5	Знание : Знает теоретические основы и принципы использования средств и методов из различных двигательных практик	1.1. Характеристика компонентов основных образовательных программ в системе общего, коррекционного и инклюзивного образования.	Собеседование	Список вопросов
РД6	Знание : Знает травмоопасные условия жизнедеятельности и правила безопасности при организации уроков по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм и другим видам двигательной активности	1.3. Особенности организации занятий по спортивным играм с учетом требований образовательных стандартов, в том числе и для детей с особыми образовательными потребностями	Разноуровневые задачи и задания	Список вопросов
РД7	Знание : Знает требования к структуре и содержанию основных и дополнительных образовательных программ.	1.1. Характеристика компонентов основных образовательных программ в системе общего, коррекционного и инклюзивного образования.	Разноуровневые задачи и задания	Список вопросов
РД8	Умение : Владеет навыком оценки травмоопасной ситуации связанной с неисправным инвентарем, поведением занимающихся, и другими факторами	1.9. Изучение, разбор и составление документации по организации и проведению соревнований по волейболу.	Разноуровневые задачи и задания	Список вопросов

РД9	Умение : Умеет моделировать программы по физической культуре и спортивной подготовки с учетом требований образовательных стандартов	1.2. Документы планирования учебно-методических материалов в системе общего, коррекционного и инклюзивного образования по теме «спортивные игры	Разноуровневые задачи и задания	Список вопросов
РД10	Умение : Умеет определять и подбирать эффективные средства для диагностики наличия у обучающихся предметных, метапредметных и личностных образовательных результатов по физической культуре	1.5. Контроль физической и технической подготовки по спортивным играм в системе общего, коррекционного и инклюзивного образования, в том числе с лицами с особыми образовательными потребностями	Разноуровневые задачи и задания	Список вопросов
		1.9. Изучение, разбор и составление документации по организации и проведению соревнований по волейболу.	Разноуровневые задачи и задания	Список вопросов
РД11	Умение : Умеет организовывать и обеспечивать безопасность на занятиях по гимнастике легкой атлетике, спортивным играм и другим видам физкультурно-спортивной деятельности; проводит профилактику травматизма	1.7. Планирование и содержание тренировочной работы для групп начальной подготовки (11-14 лет) на этапе предварительной подготовки по виду спорта волейбол с учетом анатомо-морфологических, психологических особенностей занимающихся	Разноуровневые задачи и задания	Список вопросов
РД12	Умение : Умеет проектировать учебно-тренировочные занятия; решать, образовательные, развивающие, оздоровительные и воспитательные задачи в процессе занятий по спортивной подготовке и оздоровлению занимающихся	1.6. Спортивно-оздоровительная подготовка обучающихся 7-10 лет по волейболу, в том числе для лиц с отклонениями в состоянии здоровья	Разноуровневые задачи и задания	Список вопросов
РД13	Умение : Умеет проектировать учебно-тренировочные занятия; решать, образовательные, развивающие, оздоровительные и воспитательные задачи в процессе занятий по спортивной подготовке и оздоровлению занимающихся	1.6. Спортивно-оздоровительная подготовка обучающихся 7-10 лет по волейболу, в том числе для лиц с отклонениями в состоянии здоровья	Разноуровневые задачи и задания	Список вопросов
РД14	Умение : Умеет проектировать учебно-тренировочные занятия; решать, образовательные, развивающие, реабилитационные, оздоровительные и воспитательные задачи в процессе занятий по адаптивной физической культуре	1.6. Спортивно-оздоровительная подготовка обучающихся 7-10 лет по волейболу, в том числе для лиц с отклонениями в состоянии здоровья	Разноуровневые задачи и задания	Список вопросов

РД15	Навык : Владеет алгоритмом разработки этапов формирования у занимающихся универсальных учебных действий по предмету «физическая культура», используя доступные информационные технологии	1.3. Особенности организации занятий по спортивным играм с учетом требований образовательных стандартов, в том числе и для детей с особыми образовательными потребностями	Разноуровневые задачи и задания	Список вопросов
РД16	Навык : Владеет навыками оказания первой доврачебной помощи с учетом специфики травм при занятиях гимнастикой, легкой атлетикой, спортивными играми и другим видами двигательной активности	1.6. Спортивно-оздоровительная подготовка обучающихся 7-10 лет по волейболу, в том числе для лиц с отклонениями в состоянии здоровья	Разноуровневые задачи и задания	Список вопросов
РД17	Навык : Владеет способами регулирования и контроля нагрузки при проведении различных физкультурно-спортивных мероприятий	1.5. Контроль физической и технической подготовки по спортивным играм в системе общего, коррекционного и инклюзивного образования, в том числе с лицами с особыми образовательными потребностями	Разноуровневые задачи и задания	Список вопросов
РД18	Навык : Владеет способами регулирования и контроля нагрузки при проведении различных физкультурно-спортивных мероприятий в том числе для лиц с отклонениями и в состоянии здоровья	1.5. Контроль физической и технической подготовки по спортивным играм в системе общего, коррекционного и инклюзивного образования, в том числе с лицами с особыми образовательными потребностями	Разноуровневые задачи и задания	Список вопросов
РД19	Навык : Владеет способами регулирования содержания занятий по обучению и физической реабилитации занимающихся с учетом анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний	1.9. Изучение, разбор и составление документации по организации и проведению соревнований по волейболу.	Разноуровневые задачи и задания	Список вопросов
РД20	Навык : Навык использования разнообразных способов организации обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями для решения задач физического воспитания	1.7. Планирование и содержание тренировочной работы для групп начальной подготовки (11-14 лет) на этапе предварительной подготовки по виду спорта волейбол с учетом анатомо-морфологических, психологических особенностей занимающихся	Разноуровневые задачи и задания	Список вопросов
РД21	Навык : Навык подбора средств и методов физического воспитания адекватно	1.8. Планирование, содержание и контроль тренировочной работы для у	Разноуровневые задачи и задания	Список вопросов

	ватных выявленным трудностям обучения различного контингента занимающихся	чебно-тренировочных групп на этапе начальной специализации по волейболу		
--	---	---	--	--

4 Описание процедуры оценивания

Качество сформированности компетенций на данном этапе оценивается по результатам текущих и промежуточных аттестаций при помощи количественной оценки, выраженной в баллах. Максимальная сумма баллов по дисциплине (модулю) равна 100 баллам.

Распределение баллов по видам учебной деятельности

Вид учебной деятельности	Собеседование №1-№2 (по 10 баллов за каждую)	Разноуровневые задания и задания №1-№2 (по 10 баллов за каждую)	Рановуровневые задания и задания №3-№4 (по 10 баллов за каждую)	Список вопросов	Итого
Лекции	20				20
Практические занятия		20	20		40
Самостоятельная работа				20	20
Промежуточная аттестация				20	20
Итого	20	20	20	40	100

Сумма баллов, набранных студентом по всем видам учебной деятельности в рамках дисциплины, переводится в оценку в соответствии с таблицей.

Сумма баллов по дисциплине	Оценка по промежуточной аттестации	Характеристика качества сформированности компетенции
от 91 до 100	«зачтено» / «отлично»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций, обладает всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой, умеет свободно выполнять практические задания, предусмотренные программой, свободно оперирует приобретенными знаниями, умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности.
от 76 до 90	«зачтено» / «хорошо»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.
от 61 до 75	«зачтено» / «удовлетворительно»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций: в ходе контрольных мероприятий допускаются значительные ошибки, проявляется отсутствие отдельных знаний, умений, навыков по некоторым дисциплинарным компетенциям, студент испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.
от 41 до 60	«не зачтено» / «неудовлетворительно»	У студента не сформированы дисциплинарные компетенции, проявляется недостаточность знаний, умений, навыков.
от 0 до 40	«не зачтено» / «неудовлетворительно»	Дисциплинарные компетенции не сформированы. Проявляется полное или практически полное отсутствие знаний, умений, навыков.

5 Примерные оценочные средства

5.1 собеседование

I. "Характеристика компонентов основных образовательных программ в системе общего, коррекционного и инклюзивного образования"

1. нормативно-правовые основания;
2. структура федерального компонента;
3. обязательный минимум содержания;
4. требования к уровню подготовки выпускников

II. Характеристика компонентов дополнительных образовательных программ в системе общего, коррекционного и инклюзивного образования

1. "Закон об образовании в Российской Федерации" № 273 ФЗ,
2. Федеральный государственный образовательный стандарт по виду спорта:
 - нормативно-правовые основания;
 - структура федерального компонента;
 - обязательный минимум содержания;
 - требования к уровню подготовки спортсменов;
 - порядок реализации федерального компонента.

Краткие методические указания

Для того, чтоб успешно пройти собеседование по основным вопросам дисциплины (темы) студенту необходимо изучить материалы лекций, ознакомиться с содержанием рекомендуемой литературы, составить краткие тезисы по ключевым вопросам пройденных тем, составить план изложения предложенных для собеседования вопросов.

Сама процедура собеседования предполагает следующий алгоритм действий:

- студент выбирает билет, в котором два вопроса из предложенного выше списка;
- самостоятельно готовит устные ответы (письменный краткий план ответа – обязателен).
- по каждому вопросу составляет «живой» пример педагогическую ситуацию, где бы решался ключевой аспект вопроса;
- после 20-25 мин подготовки проходит собеседование с преподавателем.

Шкала оценки

Шкала оценки

№	Баллы	Описание
5	8 - 10	выставляется студенту, если студент всесторонне раскрыл тему
4	6 - 7	выставляется студенту, если студент в целом раскрыл тему, но в ответах допустил незначительные неточности
3	4 - 5	выставляется студенту, если студент неполно раскрыл тему
2	2 - 3	выставляется студенту, если студент плохо осветил тему
1	0 - 1	выставляется студенту, если студент не раскрыл тему

5.2 Пример разноуровневых задач и заданий

1. Необходимо разработать 5 конспекта урока по физической культуре для здоровых учеников и учащихся с особыми образовательными потребностями (содержание основной части подбирается исходя из содержания примерных программ по предмету физическая культура для специальных коррекционных школ).

Оформить конспект урока согласно шаблона.

Конспект урока №1

Тема: _____

Группа занимающихся (класс) _____

Задачи урока _____

Инвентарь _____

Преподаватель _____

Дата проведения _____

Часть урока	Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная				
Основная				
Заключительная				

2. Разработать положение о проведении соревнований для здоровых учеников и учащихся с особыми образовательными потребностями

Шаблон "Положения о соревновании"

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении соревнований по волейболу

Место проведения _____

Учащиеся _____

1. Цель:

Задачи:

2. Время и место проведения:

Соревнования проводятся _____

Начало соревнований _____

3. Руководство проведением соревнований:

Главный судья – _____

Судья _____

Секретарь _____

4. Участники соревнований:

К соревнованиям допускаются учащиеся _____

Количество участников – _____

5. Определение победителей:

Соревнования проводятся по правилам соревнований по спортивной гимнастике.

Победитель определяется по наибольшему количеству набранных баллов.

6. Награждение:

Призеры соревнований награждаются грамотами и медалями.

ПРАВИЛА

проведения соревнований по спортивной гимнастике.

- Построение (участники выходят под музыку)
- Приветствие судьи с участниками соревнований. Напутствующие слова:
«Желаем победить в честной борьбе и всем остаться с хорошим настроением!»
И.Т.Д.

Главный судья: _____

Судья на этапах: _____

7. Этапы соревнований.

- 8. Подведение итогов (подсчет результатов)

- Построение.
- 9. Награждение победителя, вручения диплома и медали.

Выход из зала.

Краткие методические указания

Методические рекомендации для подготовки конспекта урока

Конспект урока является документом планирования педагогического процесса по физическому воспитанию на каждое занятие (урок). Это самый детализированный план занятия, необходимый для оперативного управления учебно-воспитательным процессом.

Эффективность любого занятия связана прежде всего с четкой, правильной постановкой его задач, отражаемых в конспекте.

При постановке задач следует исходить из содержания поурочного рабочего плана, учитывать результаты предыдущего урока и сложность освоения нового материала, а также состав занимающихся, их подготовленность, условия места занятия.

Количество намечаемых задач определяется возможностями их реализации на одном занятии. В конспекте урока формулируются главные задачи, решаемые в основной части урока, и частные. Частные задачи должны быть сформулированы по отдельным упражнениям в каждой части урока и указаны в специальной графе конспекта. Педагогические задачи необходимо формулировать возможно конкретнее, чтобы их можно было решить в рамках одного или нескольких занятий.

Содержание уроков по физической культуре определяется государственными программами и поурочным рабочим планом на четверть.

При разработке содержания урока физической культуры необходимо:

- 1) определить средства и методы решения каждой из задач урока;
- 2) уточнить необходимый инвентарь для урока;
- 3) разработать методы организации деятельности занимающихся при решении каждой из задач;
- 4) определить критерии оценки деятельности учащихся на уроке.

Первоначально при составлении конспекта урока определяется содержание основной части урока, а затем в соответствии с ним материал подготовительной и заключительной частей. Студент при написании конспекта должен учитывать задачи основной части занятия, чтобы правильно подобрать комплекс подводящих и подготовительных упражнений для изучения того или иного технического приёма.

Содержание подготовительной части должно быть подчинено содержанию основной части урока. Оно должно обеспечивать готовность учащихся к психо-физиологическим нагрузкам и качественному усвоению учебного материала основной части. Успешное решение такой задачи возможно лишь в том случае, если в конце подготовительной части будут предложены упражнения, сходные с упражнениями основной части урока: по структуре, по характеру проявления физических качеств. Содержание данной части следует разрабатывать после того, как определено содержание основной части.

Содержание основной части урока (при доступности его двигательным и познавательным возможностям контингенту занимающихся) должно обеспечить, с одной стороны, полноценность решения всего комплекса запланированных в уроке педагогических задач, с другой стороны, максимально возможную разносторонность образовательно - воспитательных и оздоровительно - развивающих воздействий на организм и личность занимающихся.

Содержание заключительной части урока обусловлено характером и степенью проявления психо-физиологических реакций занимающихся на предлагаемые им нагрузки в предыдущих частях урока. Кроме упражнений релаксирующего характера (ходьбы и бега с постепенным снижением темпа, дыхательных упражнений, упражнений на внимание) должны быть предложены такие упражнения специального характера, снижающие излишние напряжения отдельных групп мышц, регулирующие эмоциональное состояние. Например, если в конце основной части урока предлагались преимущественно силовые упражнения, то необходимо включить в заключительную часть упражнения на расслабление соответствующих групп мышц; если предлагались упражнения, требующие распределения внимания на несколько объектов, как при игре в баскетбол, целесообразно использовать упражнения на концентрацию внимания; если предлагались упражнения

скоростно-силового характера, то целесообразно включать какие-либо передвижения в равномерном темпе с постепенным снижением скорости передвижения до перехода на ходьбу и т.п.

Степень соответствия оформления конспекта урока (занятия) перечисленным требованиям является критерием его оценки.

- Грамотно и корректно сформулированы конкретные задачи урока и последовательность их решения;
- Предлагаемое содержание урока соответствует поставленным задачам, подготовленности занимающихся и условиям его проведения;
- Соблюдается структура урока по времени и содержанию материала;
- В конспекте урока присутствует обоснованность предлагаемых упражнений, дозировки нагрузки;
- Целесообразно подобраны и подробно раскрыты организационно-методические указания в конспекте урока;
- Терминологическая грамотность записаны упражнения.

Конспект не оценивается, если в конспекте имеются следующие существенные недостатки:

- Отсутствует правильная постановка конкретных целей и задач;
- Неправильно подобраны комплексы упражнений и величина нагрузки для различных групп занимающихся.

Шкала оценки

Шкала оценки

№	Баллы	Описание
5	8 - 10	выставляется студенту, если студент всесторонне раскрыл тему
4	6 - 7	выставляется студенту, если студент в целом раскрыл тему, но в ответах допустил незначительные неточности
3	4 - 5	выставляется студенту, если студент неполно раскрыл тему
2	2 - 3	выставляется студенту, если студент плохо осветил тему
1	0 - 1	выставляется студенту, если студент не раскрыл тему

5.3 Список вопросов к устному собеседованию

Примерные вопросы к экзамену

1. Характеристика компонентов основных образовательных программ в системе общего, специального и инклюзивного образования
2. Характеристика компонентов дополнительных образовательных программ в системе общего, специального, инклюзивного образования
3. Анализ содержания ФГОС начального общего образования, ФГОС основного общего образования и ФГОС для детей с ОВЗ.
4. Планирование уроков по физической культуре с учетом материально-технических и кадровых условий образовательной организации для здоровых школьников и детей с особыми образовательными потребностями.
5. Структура урока по спортивным играм с учетом возраста, анатомо-морфологических, психологических особенностей школьников.
6. Оборудование спортивных площадок для занятий волейболом
7. Организация и содержание работы по волейболу в школе для здоровых школьников и детей с особыми образовательными потребностями..
8. Задачи и характерные особенности тренировочного процесса в оздоровительных группах по волейболу с учетом анатомо-морфологических и психологических

- особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся.
9. Методика проведения учебно-тренировочных занятий в группах начального обучения детей по волейболу с учетом возраста, анатомо-морфологических, психологических особенностей школьников. .
 10. Особенности построения и методика проведения занятий учебно-тренировочных группах по волейболу с учетом возраста, анатомо-морфологических, психологических особенностей школьников. .
 11. Физическая, техническая, психологическая и теоретическая подготовка по волейболу с учетом возраста, анатомо-морфологических, психологических особенностей школьников.
 12. Принципы тренировки.
 13. Средства, методы тренировки волейболе с учетом возраста, анатомо-морфологических, психологических особенностей школьников.
 14. Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости и ловкости в по волейболу для здоровых школьников и лиц с особыми образовательными потребностями.
 15. Периодизация тренировки. Построение макроциклов, мезоциклов и микроциклов по волейболу с учетом анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся.
 16. Изменение объема и интенсивности в круглогодичной тренировке волейболу, с учетом возраста, анатомо-морфологических, психологических особенностей школьников.
 17. Непосредственная подготовка к соревнованиям по волейболу для здоровых школьников и лиц с особыми образовательными потребностями..
 18. Предупреждение травм.
 19. Организация и проведение соревнований по волейболу для здоровых школьников и лиц с особыми образовательными потребностями..
 20. Положение о соревновании и его составление волейболу для здоровых школьников и лиц с особыми образовательными потребностями..
 21. Работа секретариата и методика судейства соревнований по волейболу для здоровых школьников и лиц с особыми образовательными потребностями..

Краткие методические указания

Краткие методические указания

Для того, чтоб успешно сдать экзамен по основным вопросам дисциплины (темы) студенту необходимо изучить материалы лекций, ознакомиться с содержанием рекомендуемой литературы, составить краткие тезисы по ключевым вопросам пройденных тем, составить план изложения предложенных для собеседования вопросов.

Сама процедура собеседования предполагает следующий алгоритм действий:

- студент выбирает билет, в котором два вопроса из предложенного выше списка;
- самостоятельно готовит устные ответы (письменный краткий план ответа – обязателен).
- по каждому вопросу составляет «живой» пример педагогическую ситуации, где бы решался ключевой аспект вопроса;
- после 20-25 мин подготовки проходит собеседование с преподавателем.

Шкала оценки

Шкала оценки

Оценка	Баллы	Описание
5	19–20	Студент демонстрирует всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой, умеет свободно ориентироваться в теме занятия, свободно оперирует приобретенными знаниями, умениями, формирует свои идеи и концепции

4	16–18	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций: о сновные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, н еточности, затруднения при аналитических операциях, новые идеи не форми рует.
3	13–15	Студент испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями. В дискуссии неактивен.
2	9–12	Проявляется недостаточность знаний, умений, навыков.
1	0–8	Проявляется полное отсутствие знаний.

Ключи к оценочным средствам по дисциплине «Теория, методика и практика базовых видов спорта (волейбол)»

1. Характеристика компонентов основных образовательных программ в системе общего, специального и инклюзивного образования

Если говорить о компонентах основных образовательных программ, то, как я понимаю, это такие ключевые "кирпичики", из которых строится весь процесс обучения. И для общего, специального и инклюзивного образования они похожи, но имеют свои особенности.

1. Нормативно-правовые основания:

- **Общее:** Это наш главный ФЗ "Об образовании в РФ" (273-ФЗ) и Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОСы) для каждого уровня – начального, основного, среднего. Они задают общие правила игры.
- **Специальное/Коррекционное:** Здесь добавляются специальные ФГОСы для обучающихся с ОВЗ (ограниченными возможностями здоровья), которые учитывают особенности развития разных нозологий. Еще очень важны заключения ПМПК (психолого-медико-педагогической комиссии), которые определяют образовательный маршрут ребенка.
- **Инклюзивное:** В основном ориентируемся на общие ФГОСы, но при этом важно учитывать положения о создании специальных условий для детей с ОВЗ, а также рекомендации ПМПК для разработки Индивидуальных образовательных программ (ИОП).

2. Структура федерального компонента:

- **Общее:** Это такая "рамка" от государства, которая определяет, какие предметы обязательны (русский, математика, история и т.д.), сколько примерно часов на них отводится, и какие результаты должны быть достигнуты. Он обеспечивает единый базовый уровень образования по всей стране.
- **Специальное/Коррекционное:** Структура адаптируется. Могут быть сокращены или изменены некоторые предметы, но обязательно включаются коррекционно-развивающие занятия (логопедия, дефектология) и программы психолого-педагогического сопровождения.
- **Инклюзивное:** Сам федеральный компонент обычно сохраняется, но его реализация происходит с помощью адаптаций и через ИОП, чтобы ребенок с ОВЗ мог освоить ту же программу, но с учетом своих особенностей. Могут добавляться тьюторское сопровождение, ассистенты.

3. Обязательный минимум содержания:

- **Общее:** Это базовые знания, умения и навыки, которые должен освоить каждый ученик по обязательным предметам. Без этого минимума он просто не сможет получить аттестат.
- **Специальное/Коррекционное:** Этот минимум тоже адаптируется. Основной акцент может смещаться на формирование жизненных компетенций, навыков самообслуживания, социализации, а академический объем может быть скорректирован в соответствии с возможностями обучающегося.
- **Инклюзивное:** Идея в том, чтобы ребенок с ОВЗ освоил тот же обязательный минимум содержания, что и его сверстники, но с использованием специальных методов, технологий и средств обучения. Если есть серьезные ограничения, ИОП может корректировать этот

минимум, но всегда стремимся к максимально возможному объему.

4. Требования к уровню подготовки выпускников:

- **Общее:** ФГОСы четко прописывают, какими должны быть личностные, метапредметные и предметные результаты выпускника. Мы все знаем про ОГЭ и ЕГЭ, которые как раз и проверяют этот уровень.
- **Специальное/Коррекционное:** Требования к выпускникам тоже адаптируются. Цель — не столько академические достижения, сколько максимальная социальная адаптация, развитие самостоятельности, бытовых и трудовых навыков. Аттестация может быть внутренней или проходить в адаптированной форме.
- **Инклюзивное:** Идеально, чтобы выпускник с ОВЗ достиг тех же результатов, что и его сверстники. Но если это невозможно, то на основе ИОП и рекомендаций ПМПК для него могут быть предусмотрены специальные условия при прохождении ГИА (например, увеличение времени, ассистент, адаптированные КИМы).

В общем, все эти компоненты направлены на то, чтобы дать качественное образование, но в специальном и инклюзивном образовании они становятся более гибкими и индивидуализированными, чтобы учесть потребности каждого ребенка.

2 Характеристика компонентов дополнительных образовательных программ в системе общего, специального, инклюзивного образования

Нормативно-правовые основания

- **Общее:** ФЗ-273 «Об образовании», ФГОС доп. образования (где есть), приказы Минпросвещения/Минобрнауки, локальные акты ОО, СанПиН.
- **Специальное:** дополнительно — специальные ФГОСы/методики для коррекционных программ, рекомендации ПМПК, ИПРА/ИОП.
- **Инклюзивное:** общие нормы + требования доступности, права обучающихся с ОВЗ, оформление ИОП и спецусловий.

Цели, задачи и планируемые результаты (содержание)

- **Общее:** развивающие, образовательные и воспитательные цели; учебно-тематические модули, практики, результат в виде компетенций.
- **Специальное:** акцент на коррекции, реабилитации, развитии функциональных навыков; адаптированное содержание.
- **Инклюзивное:** те же цели, что и общие, но с индивидуальными адаптациями и гибкими формами достижения результатов.

Структура федерального/базового компонента и организационная часть

- **Общее:** базовый минимум (обязательные модули), вариативная часть ОО, календарный-тематический план, часы, кадровые требования.
- **Специальное:** включение коррекционных модулей, меньшие группы, специализированные специалисты (учитель-дефектолог, логопед).
- **Инклюзивное:** сохранение базовой структуры с обеспечением поддержки (тьюторы, ассистенты, адаптированные материалы).

Обязательный минимум содержания и условия реализации

- Общее: ключевые темы/умения, минимальный объём часов, требования к безопасности и оборудованию.
- Специальное: адаптированный минимум с упором на жизненные и компенсаторные навыки; специальные средства обучения.
- Инклюзивное: минимум тот же, но с возможностью корректировок в ИОП; обеспечиваются доступность и поддержка.

Требования к уровню подготовки и оценивание

- Общее: критерии достижения целей программы, портфолио, аттестация/сертификация участников.
- Специальное: оценка по адаптированным критериям (динамика развития, функциональные достижения).
- Инклюзивное: стандартные критерии с допусками и модификациями оценки для обучающихся с ОВЗ.

3. Анализ содержания ФГОС начального общего образования, ФГОС основного общего образования и ФГОС для детей с ОВЗ.

ФГОСы – это государственный заказ на то, каким должен быть выпускник школы. Они определяют, что мы должны знать, уметь и какими быть. В основе любого ФГОС лежат три группы результатов:

1. Личностные: про ценности, мотивацию, самоопределение.
 2. Метапредметные: про универсальные учебные действия (умение учиться, решать проблемы, общаться).
 3. Предметные: конкретные знания и умения по каждому предмету.
1. ФГОС Начального Общего Образования (НОО)
 - На что нацелен: Это фундамент, база. Главная цель – не просто дать знания, а *научить учиться*. Сформировать у ребенка понимание, как получать информацию, как с ней работать, как общаться в коллективе.
 - Содержание: Основной акцент на базовых навыках: чтение, письмо, счет. Вводится начальное представление о мире, обществе.
 - Особенности: Очень важна игровая деятельность, адаптация к школьной жизни. Заметен большой упор на развитие личностных качеств и универсальных учебных действий (УУД), потому что это база для дальнейшего обучения.
 2. ФГОС Основного Общего Образования (ООО)
 - На что нацелен: Это как бы продолжение и углубление НОО, но уже с учетом подросткового возраста. Цель – дать более глубокие и систематизированные знания по предметам, развить критическое мышление, самостоятельность, подготовить к выбору дальнейшего образовательного пути.
 - Содержание: Больше предметов, они становятся сложнее. Появляются возможности для проектной деятельности, исследовательской работы. Усиливается профориентация.
 - Особенности: Здесь уже гораздо больше самостоятельности учеников. Требуются более сложные метапредметные навыки (например, умение работать с разными источниками информации, анализировать). Результаты проверяются серьезнее – ОГЭ.
 3. ФГОС для детей с ОВЗ (ограниченными возможностями здоровья)

- На что нацелен: Вот это, мне кажется, самый гибкий и ориентированный на индивидуальность стандарт. Его главная цель – не просто дать академические знания, а максимально *скорректировать имеющиеся нарушения развития и социализировать* ребенка. Подготовить его к самостоятельной жизни и дать возможность максимально влиться в общество.

- Содержание: Здесь самое важное – это *адаптация*. Существует не один ФГОС, а несколько, для разных нозологических групп (для слабослышащих, слабовидящих, с нарушениями интеллекта и т.д.). И внутри каждого такого ФГОС есть еще как минимум два варианта программы:

- Вариант 1: Когда ребенок может освоить программу, близкую к общей, но с небольшими адаптациями и коррекционной поддержкой.

- Вариант 2: Когда программа серьезно меняется, акцент делается на формировании жизненных компетенций, навыков самообслуживания, коммуникации. Академический компонент может быть значительно сокращен или изменен.

- Особенности:

- Обязательна *коррекционно-развивающая область*, которая прописана в учебном плане.

- Ключевую роль играют *индивидуальные образовательные программы (ИОП)*, которые разрабатываются на основе рекомендаций ПМПК.

- Важна психолого-педагогическая поддержка, создание специальных условий обучения (ассистенты, тьюторы, специальные технические средства).

- Оценка результатов ориентирована не столько на академические знания, сколько на динамику развития, социальную адаптацию и освоение жизненных компетенций.

Общий вывод:

ФГОС НОО и ООО – это такой *единый вектор* развития академических знаний и универсальных навыков. А ФГОС для детей с ОВЗ – это как бы *параллельный вектор*, который гораздо более гибок и ориентирован на индивидуальные потребности и возможности ребенка, ставя во главу угла коррекцию и социализацию, а не только академические достижения. Это показывает, что система образования стремится быть максимально инклюзивной и адаптивной.

4. *Планирование уроков по физической культуре с учетом материально-технических и кадровых условий образовательной организации для здоровых школьников и детей с особыми образовательными потребностями.*

Урок планируется с учётом целей ФГОС (здоровьесбережение, двигательная подготовка, воспитание), но адаптируется под состав класса и возможности каждого ребёнка.

- Включая диагностику класса, анализ помещений/оборудования и кадровую готовность — это сильно влияет на формат и содержание занятия.

Этапы планирования

1. Анализ условий и учащихся: состав группы, возраст, уровень подготовки, медицинские противопоказания, ИОП/заключения ПМПК.

2. Цели и планируемые результаты: общие для группы + индивидуальные (для детей с ОВЗ).

3. Содержание и структура урока: вводная часть (разминка), основная (освоение/тренировка навыков), заключительная (заминка, восстановление).

4. Приспособления и адаптации: подбор оборудования, распределение по станциям, дифференциация заданий.

5. Кадровое обеспечение: кто ведёт урок, ассистенты, специалисты (инструктор ЛФК, логопед/педагог-дефектолог при необходимости).

6. Безопасность и организация: маршруты движения, спасательное оборудование, оказание первой помощи, план эвакуации.

7. Оценивание и фиксация результатов: критерии для общей группы и адаптированные критерии для детей с ОВЗ.

Материально-технические условия — что учитывать

- Помещение: размер, покрытие пола, доступность для перемещения на коляске, освещённость, акустика (важно для слабослышащих).
- Оборудование: мячи разного веса/размера, мягкие гимнастические снаряды, опорные поручни, упоры, скакалки, резиновые петли, тактильные маркеры, спортивные станции.
- Технические средства: аудиосистемы, визуальные наглядные пособия, адаптированные таймеры, планшеты/проектор для демонстраций.
- Мед/реабилитационные средства: носилки, приспособления для переноса, аптечка, дефибрилятор (если положено).
- Запасной вариант: если зал недоступен — урок на улице с переносным оборудованием.

Кадровые условия

- Для обычного класса — преподаватель физкультуры; при больших группах — воспитатель/помощник.
- Для инклюзии — ассистент учителя или тьютор для детей с ОВЗ; при двигательных нарушениях — специалист ЛФК/инструктор.
- Требуется обучение персонала по оказанию первой помощи и методикам адаптивной ФК; важно взаимодействие с школьной медициной и ПМПК.
- Оптимальная численность: в инклюзивной группе лучше уменьшить число детей на занятии или организовать работу по станциям (например, 12–18 вместо 25), при серьёзных ограничениях — малые группы 3–5 человек.

Адаптации по видам ОВЗ — практические приёмы

- Мобильность (ограниченная): упражнения в положении сидя/при опоре; использование поручней; укороченные дистанции.
- Нарушения зрения: тактильные ориентиры, звуковые сигналы, контрастные метки на снарядах.

- Нарушения слуха: визуальные демонстрации, жесты, световые сигналы, субтитры при видеоинструкциях.
- Нейроразвитие/интеллектуальные особенности: простые инструкции, короткие демонстрации, повторение, структурированная деятельность, предсказуемый распорядок.
- Аутизм/сенсорные нарушения: минимизация резких звуков, заранее проговоренный план, возможность «тихого» места, постепенное введение новых элементов.
- Комбинированные нарушения: опираться на индивидуальные рекомендации ИОП/врачей.

Организация урока — примерная структура (45–60 мин)

- Вводная (5–8 мин): приветствие, проверка готовности, лёгкая разминка с вариантами по уровню.
- Основная (25–35 мин): 3–4 станции/модуля, чередование активности и отдыха; задания дифференцированы по сложности.
- Заключительная (5–10 мин): заминка, растяжка, дыхательные упражнения, краткий рефлексивный блок (что получилось, что сложно).
- В течение урока: мониторинг состояния детей, быстрые коррекции, при необходимости индивидуальные паузы.

Оценивание

- Задачи для оценки: моторные навыки, участие, самостоятельность, соблюдение правил безопасности.
- Для детей с ОВЗ — критерии по ИОП (динамика, уровень включённости, освоение адаптированных задач). Оцениваю больше прогресс, чем абсолютный результат.

Безопасность и документация

- Наличие медсправок и противопоказаний, записи индивидуальных рекомендаций, журнал уроков с пометками адаптаций.
- План действий при ЧП, доступ к аптечке, регулярные инструктажи по технике безопасности.

Короткие практические советы

- Делай запасные варианты упражнений заранее.
- Используй станционный метод — он удобен для дифференциации.
- Включай парную работу «сверстник — ассистент» для социализации и помощи.
- Всегда согласовывай адаптации с медицинскими рекомендациями и ИОП.
- Проводите краткие брифинги для ассистентов перед уроком.

5. Структура урока по спортивным играм с учетом возраста, анатомо-морфологических, психологических особенностей школьников.

Общая структура урока по спортивным играм:

1. Подготовительная часть (разминка):

- Цель: Подготовить организм к нагрузкам, разогреть мышцы, суставы, повысить ЧСС.
- Содержание: Ходьба, бег (общеразвивающие, специальные беговые упражнения), ОРУ (общеразвивающие упражнения) с акцентом на игровые движения, упражнения с мячами (ведение, передачи в парах).
- Особенности: Включаем элементы будущей игры, чтобы сразу "включить" в процесс.

2. Основная часть:

- Цель: Освоение/совершенствование техники и тактики игры, развитие физических качеств, применение навыков в игровой ситуации.
- Содержание: Игровые упражнения, эстафеты с элементами игры, подвижные игры с усложнениями, учебные игры (по упрощённым правилам), полноценная игра.
- Особенности: Здесь происходит самое интересное, дифференциация заданий.

3. Заключительная часть (заминка):

- Цель: Постепенное снижение нагрузки, восстановление, анализ урока, рефлексия.
- Содержание: Ходьба, упражнения на расслабление и растяжку, дыхательные упражнения, подведение итогов урока, обсуждение результатов.
- Особенности: Создать спокойную атмосферу.

А теперь, как это всё адаптируется под возраст и особенности:

1. Младшие школьники (1-4 класс / 7-11 лет):

- Анатомо-морфологические особенности: Быстрый рост, неполное окостенение скелета, низкая выносливость, высокая подвижность. Плохо развита координация сложных движений.
- Психологические особенности: Короткий объём внимания, конкретное мышление, сильное эмоциональное реагирование, высокий интерес к игре как таковой, стремление к подражанию, важность роли взрослого.
- Как планируем урок:
 - Подготовка: Больше игровых разминок, имитация движений животных, подвижные игры.
 - Основная часть: Короткие, простые упражнения на развитие базовых движений (бег, прыжки, броски), освоение простейших элементов игры (передача, ведение). Много подвижных игр с элементами баскетбола/футбола/волейбола, но с сильно упрощёнными правилами (например, игра в "сало" с мячом). Основной акцент на удовольствие от движения и участия, а не на результат. Мячи мягкие, легкие, большие.
 - Заключение: Спокойные игры, самомассаж, похвала за участие.

2. Средние школьники (5-9 класс / 11-15 лет):

- Анатомо-морфологические особенности: Период пубертата (скачки роста, "неуклюжесть"), развитие мышечной массы, повышение выносливости, половые различия становятся заметны.

- Психологические особенности: Развитие абстрактного мышления, повышенная самокритичность/самосознание, потребность в самоутверждении, ведущая роль группы сверстников, стремление к лидерству, но и конфликты. Появляется интерес к тактике.

- Как планируем урок:

- Подготовка: Более сложные ОРУ, специфические упражнения для развития нужных мышц.

- Основная часть: Более глубокое изучение техники (ведение мяча, броски, передачи), тактические элементы (расстановка, взаимодействие в защите/нападении). Учебные игры по более сложным, но адаптированным правилам. Включаем элемент соревновательности, но обязательно следим за эмоциональным состоянием. Возможность выбора роли в команде (капитан, судья). Дифференциация заданий: для сильных – усложненные, для менее подготовленных – упрощенные.

- Заключение: Обсуждение тактических ошибок, командного взаимодействия, саморегуляция эмоций.

3. Старшие школьники (10-11 класс / 15-18 лет):

- Анатомо-морфологические особенности: Организм практически полностью сформирован, максимальное развитие силы, скорости, выносливости. Возможности для специализации.

- Психологические особенности: Полностью развито абстрактное мышление, самоопределение, интерес к углубленному изучению спорта, развитое чувство ответственности, самостоятельность, высокая требовательность к себе и другим.

- Как планируем урок:

- Подготовка: Интенсивная, специфическая разминка, направленная на подготовку к конкретному виду спорта/игровым ситуациям.

- Основная часть: Высокий темп, сложные комбинации, отработка тактических схем, анализ игры соперника. Полноценные игры по официальным правилам, с элементами судейства самими учащимися. Могут быть тренировочные циклы, направленные на повышение конкретных спортивных результатов. Фокус на стратегии, тактике и эффективности.

- Заключение: Детальный анализ игры, рефлексия личных достижений и командного взаимодействия, обсуждение путей дальнейшего совершенствования.

Для детей с особыми образовательными потребностями (в инклюзии или спецклассе):

Здесь всё очень индивидуально, но общие принципы:

- Адаптация правил: Упрощение, изменение размеров поля/ворот, облегчение снарядов (мячи).

- Дифференциация заданий: Задания даются исходя из индивидуальных возможностей каждого ребенка (ИОП, рекомендации ПМПК).

- Дополнительное сопровождение: Ассистент учителя, тьютор.

- Сенсорная доступность: Визуальные подсказки (для слабослышащих), звуковые (для

слабовидящих), тактильные ориентиры.

- Безопасность: Особое внимание к отсутствию травмоопасных ситуаций, к темпу, дозировке нагрузок.
- Основной акцент: На развитие жизненно важных двигательных навыков, социализацию, взаимодействие, укрепление здоровья, а не на спортивный результат.

6. Оборудование спортивных площадок для занятий волейболом

1. Сетка: Самое главное, конечно, это сетка. Она должна быть определённых размеров (метр в ширину, около 9.5-10 метров в длину) и с ячейкой 10x10 см. Важно, чтобы была прочная и хорошо натянута.
2. Стойки (опоры): Сетка крепится к стойкам. Они должны быть крепкими, устойчивыми и надёжно фиксироваться в полу или земле. Высота стоек регулируется, потому что сетка для мужчин, женщин и детей на разной высоте (например, для мужчин 2,43 м, для женщин 2,24 м).
3. Мяч: Стандартного размера и веса, хорошо накачанный.
4. Разметка площадки: Сама площадка должна быть чётко размечена контрастными линиями (шириной 5 см): границы поля (18x9 м), плюс зоны атаки (3 метра от сетки с каждой стороны).
5. Антенны: Над сеткой, по краям, крепятся специальные антенны (метровые стержни, обычно красно-белые). Они как бы продолжают боковые линии площадки вверх, и по ним судят, ушёл мяч в аут или нет, когда он пролетает над сеткой.
6. Защитные приспособления: Важно, чтобы стойки были обтянуты мягкими чехлами или матами для безопасности, чтобы игроки не ударились в пылу игры.
7. Судейская вышка и табло (для официальных игр): Для проведения серьёзных матчей нужна судейская вышка, чтобы судья мог хорошо видеть мяч над сеткой, и, конечно, табло для счета.

7. Организация и содержание работы по волейболу в школе для здоровых школьников и детей с особыми образовательными потребностями.

Организация и содержание работы по волейболу в школе для разных категорий школьников строится вокруг одной цели – развития, но пути к ней разные

Для здоровых школьников:

1. Организация:

- Возраст: Делим по классам (младшие, средние, старшие). Для младших больше подвижных игр с мячом, для средних – освоение базовой техники, для старших – уже полноценные игры и тактика.
- Группы: Обычно это класс как группа, иногда деление на мальчиков/девочек, или по уровню подготовки.

- Место: Спортзал, открытая площадка.
- Частота: 1-2 раза в неделю на уроках физкультуры, плюс секции.

2. Содержание:

- Базовые навыки: Подачи (нижняя, верхняя), приёмы (снизу двумя руками, сверху двумя руками), нападающий удар, блокирование.
- Тактика: Расстановка, взаимодействие в защите/нападении, смена мест.
- Физическая подготовка: Развитие прыгучести, скорости, координации, выносливости.
- Игровая практика: От простых эстафет с мячом до полноценных игр по официальным правилам.
- Правила: Изучение и применение правил игры.

Для детей с особыми образовательными потребностями (ОВЗ):

Здесь всё гораздо индивидуальнее и требует адаптации.

1. Организация:

- Индивидуальный подход: Обязательно учитываем заключения ПМПК и индивидуальные образовательные программы (ИОП).
- Группы: Могут быть малые группы, или ребёнок интегрируется в общий класс, но с сопровождением (тьютор, ассистент).
- Оборудование: Адаптированное оборудование (например, мячи помягче, большего размера, сетку пониже или даже её имитация).
- Безопасность: Повышенное внимание к безопасности, исключение травмоопасных ситуаций.
- Мотивация: Фокус на участии, эмоциональном благополучии и динамике развития, а не на спортивном результате.

2. Содержание:

- Упрощение правил: Разрешить больше касаний, ловить мяч, играть сидя, уменьшить размеры площадки.
- Адаптация упражнений:
 - * Для нарушений ОДА: Упражнения с мячом сидя, стоя с опорой, броски и приёмы из удобного положения.

* Для нарушений зрения: Использование звуковых мячей, яркой разметки, чёткие голосовые инструкции.

* Для нарушений слуха: Визуальные инструкции, демонстрации, жесты, световые сигналы.

* Для интеллектуальных нарушений/РАС: Простые, повторяющиеся инструкции, разбивка движений на маленькие шаги, предсказуемость, возможность "тихого" уголка для отдыха.

- Акцент: Больше на развитие базовых двигательных навыков (координация, меткость, сила), социализации, командного взаимодействия, а не на сложную технику.

- Коррекционно-развивающая направленность: Упражнения подбираются так, чтобы компенсировать или скорректировать имеющиеся нарушения.

В итоге: Для здоровых мы строим прогрессивную программу от простых элементов к сложной игре, с ОВЗ — адаптируем всё, чтобы каждый мог максимально участвовать, развиваться и чувствовать себя успешным, исходя из своих возможностей. Главное — инклюзия и польза для здоровья.

8. Задачи и характерные особенности тренировочного процесса в оздоровительных группах по волейболу с учетом анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся.

В оздоровительных группах по волейболу, как я понимаю, главное — здоровье и удовольствие, а не рекорды.

Основные задачи:

1. Укрепление здоровья, повышение общей физической подготовки.
2. Развитие базовых двигательных навыков (координация, ловкость, быстрота).
3. Привитие интереса к занятиям спортом, формирование здорового образа жизни.
4. Обучение основным элементам волейбола на доступном уровне.
5. Социализация, общение.

Особенности тренировочного процесса (в зависимости от занимающихся):

- Возраст:

- Дети (7-12 лет): Упор на игровые формы, развитие координации, обучение базовым элементам. Небольшие нагрузки.

- Подростки (13-17 лет): Более серьезная ОФП, изучение тактических элементов, повышение интенсивности.

- Взрослые: Поддержание физической формы, повышение выносливости, игра в своё удовольствие.

- Пол: Различия в нагрузке, учитываем анатомические и физиологические особенности.

- Нозологии (заболевания): Здесь индивидуальный подход, адаптация упражнений, исключение противопоказаний, работа в сотрудничестве с врачом (ЛФК). ИОП при необходимости.
- Анатомо-морфологические особенности: Учитываем рост, вес, пропорции тела, уровень физического развития.
- Психологические особенности: Уровень мотивации, эмоциональное состояние, особенности коммуникации. Стараемся создать позитивную атмосферу.

В общем, тренировочный процесс строится гибко, с учётом всех факторов, главное — не навредить и доставить удовольствие от игры.

9. Методика проведения учебно-тренировочных занятий в группах начального обучения детей по волейболу с учетом возраста, анатомо-морфологических, психологических особенностей школьников.

Методика проведения учебно-тренировочных занятий в группах начального обучения по волейболу должна быть комплексной и основываться на глубоком понимании развития детей.

Основные принципы методики:

1. Игровой подход: Занятия строятся преимущественно на играх и игровых упражнениях. Это поддерживает интерес, мотивацию и позволяет осваивать движения в естественной, ненавязчивой форме.
2. Поэтапное обучение: От общего к частному, от простого к сложному. Сначала — общие двигательные навыки (бег, прыжки, метания, ловля), потом — элементы волейбола.
3. Модификация условий: Использование легких, мягких мячей (теннисные, поролоновые, пляжные), низких сеток (или даже резинок), уменьшенных площадок.
4. Комплексность: Развитие не только специфических волейбольных навыков, но и общих физических качеств (координация, ловкость, скорость, гибкость) через ОФП.

Учет особенностей школьников:

- Возраст (6-10 лет):
 - Доминирует непроизвольное внимание: Задания должны быть короткими, частая смена деятельности (каждые 5-10 минут).
 - Быстрая утомляемость: Частые короткие перерывы, недлительные нагрузки.
 - Потребность в движении: Максимальное включение активных игр и эстафет.
 - Развитие пространственного мышления: Простые тактические элементы, наглядные объяснения.
- Анатомо-морфологические особенности:

- Неокрепший опорно-двигательный аппарат: Избегать ударных нагрузок, прыжков с максимальной высоты, тяжелых силовых упражнений. Акцент на технику выполнения, а не на силу.
- Формирование осанки: Включение упражнений на укрепление мышц спины, пресса.
- Развитие координации: Упражнения на баланс, ловкость, чувство мяча. Использование инвентаря для развития мелкой моторики (работа с мячами разного размера).
- Психологические особенности:
 - Эмоциональность: Создание позитивной, поддерживающей атмосферы, поощрение за усилия, а не только за результат. Избегать критики, фокусироваться на исправлении.
 - Развитие самооценки: Давать каждому ребенку возможность быть успешным, хвалить за малейшие достижения.
 - Коллективизм: Акцент на командное взаимодействие, обучение сотрудничеству и взаимовыручке через игровые ситуации.
 - Развитие воображения: Можно использовать игровые сюжеты для упражнений.

В целом, методика направлена на формирование любви к спорту, освоение базовых двигательных навыков и создание прочного фундамента для дальнейшего спортивного развития, минимизируя при этом риски травм и психологического дискомфорта.

10. Особенности построения и методика проведения занятий учебно-тренировочных группах по волейболу с учетом возраста, анатомо-морфологических, психологических особенностей школьников.

Построение и методика занятий зависят от возраста, но всегда учитывают физическое и психическое развитие детей.

1. Младшие группы (6-10 лет):

- Построение: Преимущественно игровой формат, много общефизической подготовки (ОФП) и упражнений на координацию. Используются легкие мячи, низкие сетки, уменьшенные площадки.
- Методика: Короткие, разнообразные задания (для удержания внимания), частая смена деятельности. Избегаются ударные нагрузки (неокрепший ОДА). Акцент на радость от движения, командное взаимодействие, постоянная похвала и игровая мотивация (психология).

2. Средние и старшие группы (11-17 лет):

- Построение: Постепенно увеличивается объем специальной технико-тактической подготовки. Вводятся более сложные комбинации, элементы игровой тактики, соревновательная деятельность.
- Методика: Последовательное усложнение упражнений, детальная отработка элементов, тактические задания. Нагрузки возрастают (учитывая фазы роста и физиологические возможности ОДА), развиваются силовые и скоростные качества. Акцент на волевые

качества, дисциплину, анализ ошибок, стратегическое мышление и формирование полноценной команды (психология).

В целом, методика должна быть гибкой, учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, развивать любовь к волейболу и формировать гармоничную личность.

11. Физическая, техническая, психологическая и теоретическая подготовка по волейболу с учетом возраста, анатомо-морфологических, психологических особенностей школьников.

Физическая: ОФП (бег, прыжки, сила) + СФП (специальные волейбольные упражнения). Важно: Постепенность, учёт развития ОДА (опорно-двигательного аппарата) и возрастной динамики нагрузок.

- Техническая: Освоение приёмов (подачи, приёма, передачи, нападающего удара, блокирования). Важно: От простого к сложному, индивидуальный подход, исправление ошибок на ранних этапах.
- Психологическая: Развитие воли, концентрации, командного духа. Важно: Поддержка, создание позитивной атмосферы, обучение самоконтролю и управлению эмоциями.
- Теоретическая: Изучение правил, тактики, стратегии игры. Важно: Наглядность, понятный язык, акцент на практическое применение знаний.

Главное: Все виды подготовки взаимосвязаны и должны соответствовать возрасту и индивидуальным особенностям школьников для гармоничного развития!

12. Принципы тренировки.

Принципы тренировки — это базовые правила для эффективного и безопасного развития:

1. Принцип доступности и индивидуализации: От простого к сложному, учёт способностей каждого.
2. Принцип систематичности: Регулярность занятий, последовательность нагрузок.
3. Принцип прогрессирования (постепенности): Постепенное увеличение нагрузки и сложности.
4. Принцип цикличности: Чередование нагрузок и отдыха, планирование тренировок по циклам.
5. Принцип разносторонности: Гармоничное развитие всех физических качеств.
6. Принцип повторности: Многократное повторение упражнений для закрепления навыков.
7. Принцип наглядности: Демонстрация упражнений, использование вспомогательных средств.
8. Принцип сознательности и активности: Понимание цели тренировки, активное участие спортсмена.

13. Средства, методы тренировки волейболе с учетом возраста, анатомо-морфологических, психологических особенностей школьников.

Средства тренировки:

1. Общеподготовительные (ОФП): Бег, прыжки, метания, подвижные игры, гимнастика. Для младших – это основа (развитие координации, ОДА), для старших – поддержка и восстановление.
2. Специально-подготовительные (СФП): Упражнения с волейбольным мячом (приём, передача, подача, имитация удара), подвижные игры с элементами волейбола. Усложняются с возрастом и уровнем подготовки.
3. Соревновательные: Учебные игры, контрольные игры. Младшим – упрощенные правила, низкая сетка; старшим – полноценные игры с тактическими заданиями.

Методы тренировки:

1. Игровой: Доминирует у младших школьников (поддерживает интерес, снимает психологическое напряжение, развивает координацию).
2. Повторный: Для освоения техники (многократное выполнение). От простых движений у младших до сложных комбинаций у старших.
3. Наглядный и словесный: Показ, объяснение, анализ. Младшим – частый показ, короткие инструкции; старшим – более детальный разбор, самостоятельный анализ.
4. Соревновательный: Для развития волевых качеств, тактического мышления. Больше применяется в средних и старших группах.
5. Круговой, интервальный: Вводятся для развития выносливости и силы. Используются осторожно, с учётом формирования сердечно-сосудистой системы и ОДА.

Общий принцип: Всё подбирается индивидуально, от простого к сложному, с акцентом на сохранение здоровья и интереса к волейболу на каждом этапе развития школьника.

14. Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости и ловкости в волейболе для здоровых школьников и лиц с особыми образовательными потребностями.

Для здоровых школьников:

- Быстрота: Спринты на короткие дистанции, старты из разных положений, реакции на мяч, ускорения в игре, челночный бег.
- Сила: Прыжковые упражнения (плиометрика), упражнения с собственным весом (приседы, отжимания, выпады), работа над мышцами кора, метания.
- Выносливость: Игровые серии, интервальные упражнения, многократные повторения технических элементов, круговая тренировка.
- Гибкость: Динамические растяжки (до тренировки), статические растяжки (после тренировки), упражнения на подвижность суставов (плечи, таз, позвоночник).

- Ловкость: Координационные лестницы, эстафеты с мячом, подвижные игры, упражнения с изменением направления и скорости движения.

Для лиц с особыми образовательными потребностями (ООП):

- Главное: Максимальная адаптация, упрощение, безопасность, индивидуальный подход и создание успеха!
- Быстрота/Ловкость: Фокус на базовых координационных движениях, реакции на простые, четкие сигналы (визуальные, звуковые), работа с облегченным или крупным мячом, упрощенные эстафеты. Темп медленный.
- Сила: Упражнения с минимальной нагрузкой, чаще в исходном положении сидя/лежа, акцент на удержание позы и технику. Активное использование помощи тренера или партнера.
- Выносливость: Короткие, частые активности, много перерывов, акцент на получение удовольствия от движения, а не на достижение конкретных нормативов.
- Гибкость: Мягкие, пассивные растяжки с помощью тренера, упражнения на поддержание и увеличение комфортной амплитуды движений.
- Общий принцип: Мотивация через достижение маленьких успехов, многократное повторение, четкие и понятные инструкции, создание комфортной и безопасной среды, где каждый чувствует себя ценным участником

15. Периодизация тренировки. Построение макроциклов, мезоциклов и микроциклов по волейболу с учетом анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся.

Периодизация тренировки – это деление всего тренировочного процесса на определённые этапы (циклы) для эффективного достижения пиков формы, развития качеств и предотвращения перетренированности.

1. Макроцикл (годовой или многолетний):

- Построение: Делится на подготовительный (общее и специальное развитие), соревновательный (поддержание формы, участие в играх) и переходный (активный отдых, восстановление) периоды.
- Учёт особенностей:
 - Возраст/пол: Для младших – длинный подготовительный период с акцентом на ОФП и базовые навыки, меньшая привязка к пику формы. Для старших – чёткий выход на пик к главным соревнованиям. Разные объёмы и интенсивность силовых тренировок для мальчиков и девочек.
 - Анатомия: Для растущих организмов – избегать чрезмерных ударных и силовых нагрузок в подготовительном периоде.

- Психология: Младшим – больше разнообразия, меньше монотонности. Старшим – постепенное повышение стрессоустойчивости к соревнованиям.

- Заболевания: Макроцикл может быть полностью реабилитационным, с фокусом на постепенное восстановление функций и здоровья.

2. Мезоцикл (несколько недель, 3-6):

- Построение: Направлен на развитие конкретных качеств (например, силовой, технический, выносливостный) или их сочетание.

- Учёт особенностей:

- Возраст/пол: Младшим – больше комплексных мезоциклов. Старшим – возможны более специализированные.

- Анатомия: Дозирование нагрузок на суставы и мышцы, особенно в пубертатный период.

- Психология: Чередование интенсивных и менее напряженных мезоциклов для поддержания интереса и предотвращения выгорания.

3. Микроцикл (неделя, 3-10 дней):

- Построение: Ежедневное планирование, чередование нагрузок и отдыха. Бывают развивающие, ударные (высокая нагрузка), восстановительные, подводящие (перед соревнованиями).

- Учёт особенностей:

- Возраст/пол: Младшим – больше активного отдыха, меньше "ударных" дней, фокус на игровой формат. Старшим – возможность более высокой интенсивности и плотности тренировок.

- Анатомия: Ежедневный контроль самочувствия, особенно при ростовых скачках (боли в суставах, мышцах). Адаптация к менструальному циклу у девочек.

- Психология: Поддержание позитивного настроения, разнообразие упражнений, избегание рутины.

- Заболевания: Высокая индивидуализация – каждый день может быть уникальным в зависимости от состояния здоровья, медикаментозной терапии, физических ограничений.

Общий вывод: Периодизация всегда должна быть гибкой и индивидуализированной, чтобы обеспечить безопасное, эффективное и гармоничное развитие каждого спортсмена, с учетом его уникальных физиологических и психологических особенностей, а также состояния здоровья.

16. Изменение объема и интенсивности в круглогодичной тренировке волейболу, с учетом возраста, анатомо-морфологических, психологических особенностей школьников.

Изменение объема (продолжительность, количество повторений) и интенсивности (скорость, сила, сложность) в круглогодичной тренировке волейболу должно быть строго цикличным и адаптированным под развитие школьника:

1. Младшие школьники (6-10 лет):

- Объем: Относительно высокий, но за счет частой смены разнообразных игровых упражнений и ОФП (т.е., много, но не долго и не утомительно одно и то же).
- Интенсивность: Низкая, субмаксимальная. Акцент на освоение базовой техники и координации, без максимальных силовых и скоростных усилий.
- Особенности: Неокрепший ОДА, быстрая утомляемость, потребность в игре.

2. Средние школьники (11-14 лет):

- Объем: Постепенно увеличивается, вводятся более специализированные технико-тактические задания.
- Интенсивность: Умеренная, но с элементами повышенных нагрузок, особенно в развитии силы и выносливости.
- Особенности: Период интенсивного роста (пубертат), возможны временные дискоординации. Психология: рост соревновательности.

3. Старшие школьники (15-17+ лет):

- Объем: Значительно варьируется по периодам: высокий в подготовительном (база), ниже в соревновательном (поддержание, восстановление), очень низкий в переходном (активный отдых).
- Интенсивность: Может быть высокой и даже максимальной, особенно в соревновательном и предсоревновательном периодах.
- Особенности: ОДА приближается к взрослому. Психология: высокая мотивация, способность к самоанализу, целенаправленность.

Общий принцип: И объем, и интенсивность растут постепенно с возрастом. Всегда учитывается индивидуальная реакция организма, фазы роста, эмоциональное состояние, чтобы избежать травм и перетренированности. У девочек учитываются фазы менструального цикла.

17. Непосредственная подготовка к соревнованиям по волейболу для здоровых школьников и лиц с особыми образовательными потребностями

Непосредственная подготовка к соревнованиям (НПК) по волейболу:

Здоровые школьники:

- Цель: Выход на пик формы, отработка игровых связей, моделирование соревновательных условий, психологическая настройка.
- Основные задачи:
 - Техничко-тактическая: Шлифовка техники, отработка комбинаций, моделирование игровых ситуаций.

- Физическая: Поддержание достигнутого уровня, "подводка" к пиковым нагрузкам, снижение объема, акцент на скорость и взрывную силу.
- Психологическая: Создание уверенности, формирование позитивного настроения, развитие стрессоустойчивости, разработка тактики поведения в сложных ситуациях.
- Теоретическая: Анализ соперников, разработка стратегии на игру, разбор тактических схем.
- Режим: Оптимизация режима сна и питания, снижение стресса, активный отдых.

Лица с особыми образовательными потребностями (ООП):

- Цель: Участие и получение положительного опыта, демонстрация достигнутого уровня, социализация.
- Основные задачи:
 - Адаптация: Упрощение правил, снижение требований к интенсивности и продолжительности, использование адаптированного оборудования.
 - Психологическая: Создание комфортной и поддерживающей среды, акцент на участие, а не на победу, поощрение за усилия и прогресс, снятие тревожности.
 - Физическая: Поддержание функциональной готовности, избегание переутомления, акцент на безопасности и комфорте.
 - Социальная: Формирование чувства принадлежности к команде, развитие коммуникативных навыков, обучение поддержке друг друга.
- Режим: Особенно важен режим дня и отдыха, индивидуальный подход к потребностям каждого участника, контроль самочувствия и состояния здоровья.

Ключевое различие: Для здоровых – результат, для лиц с ООП – процесс и позитивный опыт. Адаптация правил и ожиданий – обязательна. Главное – участие и положительные эмоции!

18. *Предупреждение травм.*

Предупреждение травм в волейболе – это комплекс мер:

1. Разминка: Тщательная подготовка мышц и суставов (динамическая растяжка, кардио).
2. Правильная техника: Обучение и контроль правильной техники выполнения упражнений и игровых приемов.
3. Адекватная нагрузка: Постепенное увеличение объема и интенсивности, учет возраста и уровня подготовки.
4. Экипировка: Использование защиты (наколенники, налокотники, обувь с хорошей амортизацией).
5. Контроль состояния: Регулярные медосмотры, учет жалоб на боли, соблюдение режима сна и отдыха.

6. Безопасное оборудование и место занятий: Проверка площадки на наличие препятствий, соответствие оборудования нормам безопасности.
 7. Страховка и самостраховка: Обучение приемам падений и самостраховки.
 8. Заминка: Восстановление после тренировки (статическая растяжка).
 9. Обучение тренеров: Тренеры должны обладать знаниями и навыками по оказанию первой помощи.
- Главное - не игнорировать боль и усталость, а вовремя корректировать тренировочный процесс.

18. Организация и проведение соревнований по волейболу для здоровых школьников и лиц с особыми образовательными потребностями

Соревнования по волейболу:

Здоровые школьники:

- Организация: Строгое соблюдение правил, квалифицированное судейство, четкий регламент, система розыгрыша (круговая, плей-офф), выявление победителей и призеров.
- Проведение: Подготовка площадки, оборудования, медицинское обеспечение, торжественное открытие/закрытие, награждение.
- Цель: Выявление сильнейших, повышение спортивного мастерства, популяризация волейбола.

Лица с особыми образовательными потребностями (ООП):

- Организация: Максимальная адаптация правил и условий, упрощенный регламент, привлечение волонтеров, создание комфортной и дружелюбной атмосферы.
- Проведение: Увеличенное время на отдых, индивидуальный подход к каждому участнику, поощрение за участие и прогресс, акцент на позитивном опыте.
- Цель: Социализация, развитие физических и коммуникативных навыков, получение положительных эмоций, повышение самооценки.

Общие принципы:

- Безопасность: Обеспечение безопасности участников, наличие медицинского персонала.
- Справедливость: Соблюдение правил, честное судейство.
- Доступность: Учет потребностей и возможностей всех участников.
- Позитив: Создание атмосферы праздника и дружелюбия.

Ключевое различие: Для здоровых – важен результат, для лиц с ООП – важен процесс и участие. Максимальная адаптация и инклюзия!

19. *Положение о соревновании и его составление волейболу для здоровых школьников и лиц с особыми образовательными потребностями.*

Положение о соревновании – это официальный документ, который регламентирует все аспекты его организации и проведения.

1. Для здоровых школьников:

- Составление: Основывается на официальных правилах волейбола. Включает:
 - Цели и задачи: (например, популяризация волейбола, повышение спорт. мастерства, выявление сильнейших команд).
 - Сроки и место проведения.
 - Участники: (возрастные группы, пол, допуск по мед. справкам, состав команд).
 - Система проведения: (круговая, плей-офф, смешанная).
 - Правила игры: (ссылка на официальные правила, возможны небольшие школьные адаптации).
 - Определение победителей: (по очкам, соотношению партий/мячей).
 - Награждение.
 - Финансирование, обеспечение безопасности и мед. помощи.
 - Порядок подачи заявок.
- Особенности: Фокус на честной спортивной борьбе, четком соблюдении правил, выявлении лидеров.

2. Для лиц с особыми образовательными потребностями (ООП):

- Составление: Максимально адаптировано под особенности участников. Включает:
 - Цели и задачи: (социализация, развитие двигательных навыков, получение положительных эмоций, инклюзия, а не соревновательный результат).
 - Участники: Детальное описание категорий ООП, допуск, возможность участия ассистентов/тьюторов.
 - Адаптированные правила игры: (обязательно указываются изменения, например: низкая сетка, облегченный/большой мяч, возможность ловить мяч, больше касаний, уменьшенная площадка, без строгих штрафов за ошибки, отсутствие счета или его символичность).
 - Определение победителей: Часто отсутствует или все участники/команды объявляются победителями. Награждение за участие, старание, командный дух.
 - Особые условия: Детальное описание мер безопасности, наличие мед. персонала и психологов, обеспечение доступной среды (пандусы, удобные раздевалки), возможность индивидуальных перерывов.
 - Персонал: Указывается необходимость присутствия педагогов, родителей, волонтеров.

- Особенности: Гибкость, поддержка, инклюзивность, создание комфортной и безопасной среды, акцент на участие и позитивный опыт.

21. *Работа секретариата и методика судейства соревнований по волейболу для здоровых школьников и лиц с особыми образовательными потребностями*

1. Для здоровых школьников:

Работа секретариата:

- Четкая регистрация команд/участников (ФИО, возраст, мед. допуск).
- Составление и ведение строгого расписания игр.
- Точное ведение протоколов матчей (счет, фолы, замены).
- Формирование турнирных таблиц, определение победителей по регламенту.
- Выдача и сбор документов.
- Методика судейства:
 - Строгое и беспристрастное соблюдение официальных правил волейбола.
 - Четкие и однозначные жесты, свистки.
 - Обоснование спорных решений (по необходимости).
 - Поддержание дисциплины на площадке.
 - Цель: обеспечить честную спортивную борьбу и высокий уровень игры.

2. Для лиц с особыми образовательными потребностями (ООП):

Работа секретариата:

- Упрощенная регистрация, акцент на безопасность и индивидуальные потребности.
- Гибкое расписание, возможно, с увеличенными перерывами.
- Ведение протоколов с акцентом на участие и прогресс, а не только на счет.
- Подготовка наград для всех участников (сертификаты, символические призы).
- Обеспечение доступности информации и места проведения.
- Методика судейства:
 - Главное – адаптация правил (положением). Судейство ориентировано на помощь и поддержку.
 - Максимальная лояльность к ошибкам (например, разрешено больше касаний, ловля мяча, повторная подача).
 - Поощрение и положительная обратная связь за каждое успешное действие.

- Четкие, простые и понятные инструкции, возможно, с использованием визуальных подсказок.
- Терпение, создание безопасной и психологически комфортной атмосферы.
- Цель: обеспечить участие, получение удовольствия от игры, развитие социальных и двигательных навыков, повышение самооценки.

Главный принцип: Для здоровых – соревновательность и результат; для ООП – инклюзивность, участие и позитивный опыт, с максимальной адаптацией всех процессов.

Конспект занятия

по теории, методике и практике базовых видов спорта.

Дата проведения: 08.05.2024. Группа БПО -22-ФК

Время проведения: 8:30-10:00

Место проведения: ауд.233 с/к «Чемпион»

Оборудование и инвентарь:

Волейбольные мячи - 18 шт., корзина для волейбольных мячей – 2 шт., обручи гимнастические - 9 шт., трубочки картонные – 15 шт., конусы (или фишки) – 8 шт.,

Тема занятия: «Обучение техники передачи мяча сверху двумя руками».

Цель:

- Формировать мотивационно-ценностное отношение студентов к физической культуре, установку на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом

Задачи:

Образовательные:

- Обучение технике выполнения передачи двумя руками сверху в волейболе.
- Формирование системы знаний о методике организации и проведения занятий по волейболу в соответствии с требованиями ТБ

Развивающие:

- Развитие таких качеств как гибкость, сила, скорость реакции, координационные способности, способствующих укреплению психофизической готовности студентов к будущей профессии;

Оздоровительные:

- Посредством освоения техники владения мячом в волейболе овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей и свойств личности

Воспитательные:

- формирование навыков самоконтроля во время занятий физическими упражнениями сложной координационной направленности.

- Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей
- совершенствование личностных и профессионально значимых психофизических качеств (ответственности, коммуникабельности, взаимовыручки, этики спортивного поведения).

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Организационная часть	1. Построение 2. Приветствие 3. Сообщение задач занятия 4. Строевые упражнения	2-3 мин	«В одну шеренгу становись!»; «Равняйся!»; «Смирно!» «По порядку номеров рассчитайсь!» «Вольно!» Объявление задач урока. Обратит внимание на внешний вид занимающихся
Подготовительная		20 мин	
	1. Ходьба: А) без задания Б) на носках В) на пятках г) на внешней стороне стопы 2. ОРУ в движении: а) 1- плечи вверх; 2- вниз; 3-4 то же самое. Б) руки в стороны ладонями вверх; 1 – кисти вниз-назад; 2 – И.П. 3-4 – то же самое. в) 1-4 круговые движения вперед; 5-8 – назад.		спина прямая, смотрим вперед. Слушаем счет Спина прямая. Руки в стороны

	Г) 1-правая вверх 2-смена положения рук; 3-4 – то же самое. Д) Отведение рук на каждый шаг. Е) отведение рук на каждый шаг. 3. Беговые упражнения: а) бег сгибая ноги назад б) бег сгибая ноги вперед в) 1 – правая согнутая вверх-вперед-вправо, 2 – скачок вправо, 3-4 то же левой влево. г) 1- правая назад вверх-в сторону-вперед, 2 скачок правым боком, 3-4 то же левой влево. 8. Ходьба без задания. 9. перестроение в колонну по два. 4. Подвижная игра с мячами	Амплитуда максимальная. Слушаем счет Руки в замок вверх. Активно работаем руками Руки за спину в замок. Смотрим в затылок впереди идущего. Туловище наклонить вперед. Темп высокий. Активно работаем ногами. Бедро выше. Слушаем счет. Перед скачком выходим в положение правым (левым) боком Игра проводится по принципу игры «Крестики-нолики». Две команды встают в колонну по одному. Напротив, на расстоянии 15 метров, лежат 9 обручей. У первых трех игроков в руках по мячу. По сигналу ведущего игроки последовательно бегут к обручам и каждый старается положить мяч своей
--	---	---

	5. ОРУ в движении с мячами: А) И.п. полуприсед, мяч на полу ходьба в полуприсяде, мяч катим двумя руками перед собой - спиной веред - лицом вперед Б) И.П. – то же ходьба в полуприсяде приставным шагом, - правым боком, мяч-левой рукой; - левым боком, мяч правой рукой В) И.П. – то же выпад правой, перекат мяча левой на правую; выпад левой мяч правой на левую; -лицом вперед - спиной вперед Г) И.П. – стойка, мяч в руках выпад правой, мяч с левой на правую; выпад левой мяч с правой на левую; -лицом вперед - спиной вперед Д) И.П. – стойка мяч в правой	команды так, чтобы образовалась прямая из трех одинаковых мячей, при этом не допускать сделать то же самое сопернику. Побеждает команда, которая быстрее выстроила прямую. Руки от мяча не отрываем. Смотрим вперед. Руки от мяча не отрываем. Смотрим вперед. Глубокий выпад. Мяч от пола не отрывать. Глубокий выпад. Мяч не терять.
--	---	---

	1- мах правой – бросок под ногой, 2 - поймать мяч, 3-4 то же самое другой ногой и рукой.		Ногу выше.
Основная		40 мин	
	Подводящие упражнения в парах: 1. Ходьба с ведением мяча двумя руками. 2. То же ведение пальцами. 3. И.п.- стойка согнув ноги конус в руках над головой, ловля теннисного мяча конусом на уровне лба. 4. И.п.- стойка согнув ноги, руки над головой, сомкнув кисти. После наброса мяча партнером, отбить мяч, не размыкая ладоней тыльной стороной. 5. И.П. – тоже, но после того, как мяч отбит – развернуть ладони вперед. 6. И.П.-стойка, согнув ноги, руки на уровне лба, большие пальцы фиксированы трубкой.	10 м 10 м 10 раз 10 раз 10 раз 10 раз	Кисти лежат сверху на мяче, принимая его форму. Расстояние 3- 4 метра. Партнер набрасывает мяч способом двумя руками снизу. Мяч встречать на уровне лба. Перемещаемся к мячу ногами. Ноги согнуты. Выбор места осуществлять за счет перемещения. Ноги во время выполнения ударного движения выпрямляем. Смотрим на кисти. Задержать кисти вверх.

	Броски и ловля мяча способом двумя руками сверху от головы. 9. И. п.- Стойка, согнув ноги, руки на уровне лба кисти вместе. Передача мяча двумя руками сверху после наброса партнера.	10 раз	Броски выполняем за счет выпрямления ног и рук. Передачу выполнять за счет разгибания ног и рук. Кисти провожают полет мяча.
Заключительная		10 мин	
	Упражнения на растягивание: 1. И.п. – сед ноги врозь 1 – наклон вперед согнувшись, руки вперед. 2. И.п. сед ноги врозь, правая согнутая стопой от себя 1- наклон к левой 2 – И.п., 3-4 – то же. 3. И.п. сед ноги врозь, левая согнутая стопой от себя 1- наклон к правой 2 – И.п.. 3-4 то же. 4. И.п. – упор стоя на коленях. 1 – сед на пятках, наклон вперед согнувшись, руки вверх; 2 – И.п., 3-4 – то же. 5. И.п.- лежа на спине, руки в стороны, правая согнутая вверх.	40 сек 40 сек 40 сек. 40 сек	Носки на себя. Носок на себя. Дыхание глубокое ровное. Темп медленный. Задержаться в скрутке. Медленно вернуться в И.П. Дыхание глубокое ровное Ладони и локти прижать к полу, взгляд вниз, таз на пятках, расслабиться в позе. Темп медленный. Задержаться в скрутке. Медленно вернуться в И.П.

	1- скручивание влево, 2- И.п. 3-4 то же в другую сторону. смена положения ног. 6. Лежа на спине упор согнув ноги. -1 стопа правой на левое бедро, 2- руки в замок под левое колено. 3-4 то же со сменой положения рук и ног Построение Подведение итогов Выставление оценок Организационный выход	40 сек. 3 мин.	Голова на полу. Руками подтягиваем колено к груди. Дыхание глубокое ровное В одну шеренгу становись!», «Ровняйся!», «Смирно!», «Вольно!» Краткий анализ занятия
--	--	------------------------------	--