

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования Ростовской области  
«Региональный центр выявления и поддержки одаренных детей «Ступени успеха»  
(ГБУ ДО РО «Ступени успеха»)

Дополнительная общеразвивающая программа по направлению «Спорт»

**«Волейбол.2026»**

**12 – 17 лет**

(очная форма обучения)

**Аннотация**

1	<b>Составители программы</b> (Ф.И.О., место работы, должность)	Смачная Ирина Игоревна методист ГБУ ДО РО «Ступени успеха». Осипова Светлана Владимировна заведующий методическим отделом, методист высшей квалификационной категории ГБУ ДО РО «Ступени успеха»
	<b>Консультант по разработке программы</b> (Ф.И.О., место работы, должность)	Козорезов Валерий Александрович директор спортивной ассоциации волейболистов "РОСТОВ-ВОЛЕЙ"
2	<b>Уровень программы</b>	продвинутый
3	<b>Направленность программы</b>	физкультурно-спортивная
4	<b>Срок реализации</b>	14 дней
5	<b>Возраст обучающихся</b>	12 – 17 лет
6	<b>Реквизиты документов об утверждении (дата, номер протокола/приказа, кем и где была рассмотрена/ утверждена/ согласована)</b>	рекомендована экспертным советом ГБУ ДО РО «Ступени успеха» протокол от 12.02.2026 № 2, принята на заседании педагогического совета от 12.02.2026 протокол № 11
7	<b>Дата утверждения</b>	приказ от 12.02.2026 № 15-од
8	<b>Цель программы, задачи</b>	<p>Цель: развитие, сопровождение и дальнейшая профессиональная поддержка одаренных спортсменов для успешного выступления на областных, всероссийских и международных соревнованиях. Достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «Волейбол».</p> <p>Задачи программы:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- развитие физических качеств и двигательных способностей, формирование специальных умений и навыков через обучение технико-тактическим приёмам волейболистов, передача обучающимся специальных знаний;</li><li>- формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще и волейболу в частности, развитие волевых качеств (смелости, уверенности, стойкости, целеустремлённости, самообладания), а также дисциплинированности,</li></ul>

		<p>ответственности, чувства долга, формирование гражданской позиции и любви к Родине;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- гармоничное развитие, укрепление здоровья обучающихся, формирование у них понятия о правильном режиме дня, питании, закаливании организма, личной гигиене и самоконтроле, профилактика травматизма.</li> <li>-развитие психологической устойчивости во время ответственных соревнований.</li> </ul>
9	<b>Краткое содержание программы</b>	<p>Данная программа является модульной. Она состоит из профильного модуля, междисциплинарного модуля и вариативного модуля. Профильный модуль раскрывает содержание образовательной программы по волейболу. Междисциплинарный модуль способствует расширению кругозора обучающихся, их интереса к творческой, спортивной, научно исследовательской деятельности посредством знакомства с выдающимися людьми и освоения новых видов деятельности в предметных областях, не связанных с основным профилем Программы. Вариативный модуль реализуется через курсы «Командообразование» и «Будущее России». Он объединяет обучающихся в процессе совместной творческой деятельности, развивает социальные и коммуникативные навыки при помощи работы в команде, воспитывает гражданственность, патриотизм, здоровый образ жизни.</p> <p>Программа направлена на формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; для укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания потребности занятием спортом; для развития и дальнейшей профессиональной поддержки одаренных спортсменов; для успешного выступления на областных, всероссийских и международных соревнованиях.</p> <p>Структура данной программы состоит из содержательных разделов, включающих методы на этапах цикла тренировки и построение тренировочного процесса на уровнях сложности: базовом и углубленном; распределение объемов тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах для участия в спортивных соревнованиях, теоретические, практические и самостоятельные задания.</p> <p>Каждый раздел разбит на отдельные темы, которые прорабатываются как на теоретических, так и на практических занятиях.</p>
10	<b>Прогнозируемые результаты</b>	<p>Прогнозируемые результаты этой программы у обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- достижение высоких результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в образовательном процессе в условиях поэтапного процесса спортивной подготовки;</li> <li>-<i>будут знать:</i></li> <li>-гигиенические основы физического воспитания, основы профилактики травматизма и правила техники безопасности при занятиях спортом;</li> <li>-основы правильного питания в тренировочных и</li> </ul>

		<p>соревновательных периодах;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, сохранения высокой умственной и физической работоспособности;</li><li>-структуру соревнований по волейболу и судейской деятельности;</li><li>-основы и методы самоконтроля за состоянием организма в процессе занятий спортом и подготовке к соревнованиям;</li><li>-будут уметь:</li><li>-использовать индивидуальную физкультурно-спортивную деятельность для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;</li><li>-самостоятельно подготавливаться к соревнованиям, организовывать занятия физическими упражнениями;</li><li>-использовать методы самоконтроля за состоянием своего организма в процессе занятий спортом и оказания первой доврачебной помощи.</li></ul>
--	--	---