



## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

«Детско-юношеская спортивная школа № 1» г. Асино является Муниципальным автономным образовательным учреждением дополнительного образования (далее Учреждение), которое в соответствии с Уставом реализует дополнительные предпрофессиональные программы по видам спорта в области физической культуры и спорта.

Настоящая дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта волейбол (далее – Программа) разработана на основании Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федерального закона от 06 декабря 2011 г. № 412-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», поправки в Федеральный закон от 01.07.2012 г.; Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»; Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 г. № 731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»; Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» и соответствует федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта по группе видов спорта «командные игровые виды спорта» и к срокам обучения по этим программам, учитывает требования федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

### **Направленность Программы.**

По содержанию Программа является физкультурно-спортивной, по функциональному назначению - досуговой, по форме организации – групповой с включением индивидуально ориентированных занятий, по времени реализации – длительной подготовки.

**Актуальность Программы** обусловлена тем, что изменения, происходящие в настоящее время в современном спорте, делают необходимыми преобразования, прежде всего, в системе дополнительного образования детей.

В связи с этим возникает проблема создания многолетнего тренировочного процесса, соответствующего Федеральным стандартам спортивной подготовки по виду спорта волейбол с учетом традиционного

обучения. Это обусловило необходимость создания Программы, которая соответствует современным технологиям спортивной подготовки в сочетании с традиционными формами обучения в волейболе.

**Новизна Программы.** Предыдущая программа по волейболу была составлена в 2010 году. В ней были подробно изложены материалы по всем видам подготовки волейболистов. За прошедший период произошли серьезные изменения в жизни общества и спортивной науке, в дополнительном образовании.

Настоящая Программа, с одной стороны, сохранила преемственность подходов и принципов подготовки спортивного резерва, с другой стороны, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям спортивной подготовки и физическому образованию.

**Педагогическая целесообразность** заключается в том что, с точки зрения педагогики, большое достоинство волейбола заключается в его командном характере. Победа, успех достигаются только общими усилиями всех спортсменов. Как серьезный положительный фактор в волейболе следует отметить интенсивное воспитание спортсменов, направленное на развитие их находчивости, а преодоление временных неудач в процессе игры в большой мере развивает и силу воли.

Средства обучения, предлагаемые в программе, будут способствовать быстрейшему приобретению детьми хорошей физической подготовки, раскрытию индивидуальности ребенка, поощрению творческого начала в каждом обучающемся.

#### **Цель Программы:**

создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий волейболом.

#### **Основными задачами реализации Программы являются:**

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка спортивно одаренных детей для последующего совершенствования их спортивного мастерства.

#### **Характеристика волейбола, его отличительные особенности.**

Спорт в нашей стране стал важным фактором воспитания, он помогает наиболее полно проявить способности, рационально использовать и развивать

физические и нравственные возможности.

Игровые виды спорта, в том числе и волейбол, можно рассматривать как высшую форму спортивных игр включенных в мировую систему спортивных соревнований.

Волейбол – неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет свою специализацию на площадке. Здесь выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены: как бы хорошо не играл отдельный спортсмен, если команда проиграла, то проиграл и он, и наоборот, как бы плохо спортсмен не играл, если команда выиграла, то выиграл и он. Таким образом, спортивная команда является такой же целостной спортивной единицей, как и спортсмен в индивидуальных видах спорта. Такая специфика определяет ряд требований к спортсменам, их взглядам, установкам, личностным качествам, характеру действий в состязании. Основной психологической установкой в волейболе является стремление к полному подчинению собственных действий интересам команды. Воспитание коллективизма, способности жертвовать собственными интересами ради командной победы, желание видеть и понимать коллективные интересы в каждый момент состязания есть важнейшая часть, важнейшая задача процесса подготовки спортсмена для командных игр. Еще одна особенность волейбола состоит в большом количестве соревновательных действий – приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности для достижения спортивного результата обуславливает требование надежности и стабильности навыков, слаженной работы действий (индивидуальных, групповых, командных). Важнейшим качеством для игроков является прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективных ударов.

Волейбол отличается быстрыми, разнообразными действиями участников. Обстановка, в которой происходят эти действия, постоянно изменяется, что требует от игроков быстрых, самостоятельных решений. Им часто приходится варьировать скоростью, направлением и интенсивностью передвижения, использовать двигательные навыки в различных связках и сочетаниях. Данный вид спорта является хорошим средством развития у обучающихся быстроты, ловкости, выносливости, ориентировки, самостоятельности, инициативности. Отличительная черта волейбола – сложность и быстрота решения двигательных задач в игровых ситуациях. Волейболист должен учитывать расположение игроков на площадке (своих и противника), предугадать действия партнёров и разгадать замысел противников, быстро произвести анализ сложившейся обстановки, вынести решение о наиболее целесообразном действии, выбрав его из своего арсенала, эффективно выполнить это действие. Большое значение имеет для волейболиста развитие быстроты реакции, особенно сложной и на движущийся объект, а также способности управлять движениями во времени. Необходимы волейболисту и способность определять траекторию полёта мяча и в соответствии с этим умение согласовывать свои действия, чтобы

своевременно «выйти на мяч» т.е. иметь возможность выполнить то или иное действие с мячом в благоприятных условиях. Действия волейболистов происходят на сравнительно небольшой площадке. Отсюда специфика перемещений: небольшие расстояния, большая стартовая скорость, остановки после быстрых перемещений, прыжки и падения. Вот почему из всех физических качеств для волейболиста первостепенное значение имеют сила и быстрота, что выражается в скоростно-силовой подготовке во время учебно-тренировочных занятий. Большое количество соревновательных технико-тактических действий, их сочетаний и многообразных проявлений в процессе соревновательной деятельности соперничающих команд и отдельных игроков делает волейбол средством физического воспитания, а создание во время игры благоприятных возможностей для проявления смекалки, ловкости, силы, быстроты, выносливости, волевых качеств, взаимопомощи объясняет то, что волейбол включен в программы по физической культуре для учреждений общего образования.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

### **Специфика организации обучения.**

Прием на обучение по Программе устанавливается Учреждением самостоятельно, согласно положению о приеме (Приказ Минспорта РФ №731 от 12.09.2013г. «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»).

Минимальный возраст зачисления детей на этап начальной подготовки 9 лет. Максимальный возраст обучающихся по Программе составляет 18 лет.

Срок реализации данной Программы -8 лет.

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год.

Спортивная школа имеет право реализовывать дополнительную

предпрофессиональную программу в сокращенные сроки, а также по индивидуальным учебным планам с учетом действующих ФГТ.

С учетом специфики вида спорта волейбол определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование тренировочных групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта волейбол осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья обучающихся.

Система многолетней спортивной подготовки волейболистов представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется в сторону специальной физической подготовки; вариативность тренировочного процесса в соответствии со спецификой волейбола при возрастании тренировочных нагрузок в относительно короткие временные циклы и в сочетании с моделированием различных игровых соревновательных режимов; большой объем соревновательной деятельности; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Рассматривая подготовку волейболиста как целостную систему, в ней следует выделить несколько компонентов, которые в свою очередь, состоят из множества элементов.

В качестве основных компонентов системы спортивной подготовки необходимо рассматривать:

- систему спортивных соревнований;
- систему тренировочных мероприятий;
- систему факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Все компоненты системы подготовки взаимосвязаны и дополняют друг друга. Вместе с тем они имеют вполне определенные задачи и методические особенности, которые придают им самостоятельное значение.

Система спортивных соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки волейболиста. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки волейболиста, выступает как цель, которая придает единую

направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие волейболиста в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке волейболиста, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность волейболиста. Только оптимальное сочетание соревновательной подготовки с другими компонентами системы подготовки может обеспечить достижение спортивных целей.

Центральным компонентом подготовки волейболиста является система спортивной тренировки. В структуре спортивной тренировки принято выделять: физическую, техническую, тактическую и психологическую подготовку. В рамках каждого из этих направлений решаются еще более конкретные задачи. Так, например, физическая подготовка включает разделы по совершенствованию отдельных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты, координации). В процессе технической подготовки можно выделить обучение отдельным техническим действиям (элементам) и т.д. Комплексным результатом спортивной тренировки является достижение волейболистом состояния тренированности, которое выражается в повышенном уровне функциональных возможностей организма спортсмена и достигнутой степени совершенства владения технико-тактическими действиями и психическими свойствами.

Решение задач подготовки спортсмена в волейболе требует направленного использования факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. В качестве таких факторов можно выделить: питание и фармакологические средства, физиотерапевтические воздействия, психотерапевтические и биомеханические факторы.

Организм человека представляет собой сложную биологическую и социальную систему, которая находится в состоянии постоянного взаимодействия с окружающей средой и только благодаря этой связи, способна существовать как целостная система. Поэтому, рассматривая подготовку волейболиста как систему, тренер-преподаватель не должен забывать, что неотъемлемым условием нормальной жизнедеятельности человека является удовлетворение его естественных биологических и социальных потребностей. На процесс подготовки спортсмена влияет множество факторов, связанных с условиями жизни человека в обществе (материальный уровень жизни, бытовые условия, экологические и климатогеографические условия окружающей среды и многие другие). Влияние среды в значительной мере содействует естественному биологическому ритму развития организма спортсмена. Это обстоятельство должно строго учитываться в ходе управления процессом подготовки

волейболиста. В спортивной практике влияние этих обстоятельств иногда не полностью осознается в сравнении со специфическими факторами подготовки волейболиста, но это вовсе не умаляет их значения в достижении спортивных целей.

Чем выше уровень спортивных достижений, тем сложнее структура и содержание подготовки волейболиста. Приспособление системы подготовки к выполнению специфических функций осуществляется посредством увеличения количества элементов их дифференциации и специализации.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

- этап начальной подготовки – 3 года;
- тренировочный этап (период базовой подготовки) – 2 года;
- тренировочный этап (период спортивной специализации) – 3 года.

В соответствии с основной направленностью этапов определяются задачи, осуществляются подбор средств, методов, тренировочных и соревновательных режимов, построение тренировки в годичном цикле и т.д. При этом необходимо ориентироваться на следующие положения:

- усиление индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приёмов и их способов;
- увеличение объёма индивидуальной тактической подготовки как важнейшего условия реализации технического потенциала отдельных волейболистов и команды в целом в рамках избранных систем игры и групповой тактики в нападении и защите;
- осуществление на высоком уровне интегральной подготовки по средством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки;
- разработка эффективной системы оценки уровня спортивной подготовленности обучающихся.

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств спортсменов, обучении их технике и тактике необходимо учитывать периоды полового созревания и чувствительные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества (табл. 1).

*Таблица 1*

**Примерные чувствительные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств.**

Морфофункциональные показатели, физического качества	Возраст лет									
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост					+	+	+	+		
Вес (мышечная масса)					+	+	+	+		
Быстрота		+	+	+						



Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	+	+	+		
Сила					+	+	+	+	+	+
Выносливость (аэробные возможности)	+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности		+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+		+	+				
Координация		+	+	+	+					
Равновесие	+		+	+	+	+	+			

### **Этап начальной подготовки (НП)**

В группы начальной подготовки принимаются лица, желающие заниматься волейболом и не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спорта. В качестве основных критериев для зачисления обучающихся и перевода по годам обучения учитываются: состояние здоровья и уровень физического развития; освоение элементов начальной технической подготовки; выполнение норм общей физической подготовленности, освоение предусмотренного Программой объема тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения и др.

На этапе НП осуществляется физкультурно–оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнения контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

#### ***Основные задачи этапа:***

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта волейбол;
- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта волейбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта волейбол.

### **Тренировочный этап (ТЭ)**

Этот этап состоит из двух периодов:

- базовой подготовки (2 года обучения);
- спортивной специализации (3 года обучения).

В тренировочные группы зачисляются на конкурсной основе только здоровые и практически здоровые обучающиеся, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку, при выполнении ими требований по общей физической и специализированной подготовке.

#### ***Основные задачи этапа:***

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и

психологическая подготовка;

- стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Перевод занимающихся в группы следующего этапа (периода) обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Наполняемость тренировочных групп определяется с учетом техники безопасности (таблица 2).

При необходимости объединения в одну группу обучающихся, разных по возрасту, уровню спортивной подготовленности, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов.

Таблица 2

**Структура многолетней спортивной подготовки.**

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления в группы	Наполняемость группы (чел.)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю а академических часах	Срок обучения на этапе	Требования для перевода обучающихся
Этап начальной подготовки					
До 1 года	9	14-25	6	1	выполнение К.Н.
Св.1 года	10	14-25	8	2	выполнение К.Н.
Тренировочный этап (период базовой подготовки)					
До 2 лет	12	12-20	12	2	выполнение К.Н.; 3 юн.р
Тренировочный этап (период спортивной специализации)					
3 год	14	12-20	14	1	выполнение К.Н.; 2 юн.р
4 год	15	10-16	16	1	выполнение К.Н.; 1 юн.р
5 год	16	10-16	18	1	выполнение К.Н.; 3р
СС	16-17	8	24	1	выполнение К.М.С.

**Условия реализации Программы.**

Минимально необходимый для реализации Программы перечень спортивного оборудования и инвентаря, спортивной экипировки и материально технического обеспечения, включает в себя:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- раздевалки и душевые;
- медицинский кабинет;
- спортивное оборудование, инвентарь и экипировка с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта.

Для тренировок по волейболу используется следующий инвентарь и оборудование:

1. Мячи волейбольные
2. Сетки волейбольные со стойками
3. Протектор для волейбольных стоек

Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь:

4. Гантели массивные от 1 кг до 5 кг
6. Мячи набивные (медицинболы) весом от 1 кг до 5 кг
7. Мячи футбольные
8. Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами
9. Скакалки гимнастические
10. Скамейки гимнастические.

### **Результаты освоения Программы.**

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

#### В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- основы спортивной тренировки;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;  
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

В области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, повышение плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

В области специальной физической подготовки:

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;  
- повышение индивидуального игрового мастерства;  
- освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником;

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

***Требования к освоению Программы по этапам подготовки:***

- на этапе начальной подготовки: основы правильной техники и правил безопасности; общая и специальная физическая (двигательная) подготовка с акцентом на развитие качеств быстроты, общей выносливости, ловкости и координации. Теоретическая подготовка дает представления о спорте и его общественной значимости, истории развития волейбола в стране и за рубежом, о спортивной гигиене волейболиста. Психолого-педагогические установки тренера направлены на формирование черт спортивного характера, патриотизма, позитивного отношения к окружающему миру, воспитание дисциплины, навыков сотрудничества и коллективизма. Внедряются разнообразные контрольные испытания и игровые задания, прививается самостоятельность при ответственном отношении к занятиям и техническим средствам, к спортивному инвентарю;

- на тренировочном этапе: выше указанные виды спортивной подготовки дополняются психологической и соревновательной подготовкой, освоением правил спортивного поведения, включая в условиях соревновательной борьбы; тактических принципов, а также инструкторской и судейской практикой. В процессе занятий осваиваются приемы и принципы самоконтроля и саморегуляции; регулярно ведется контроль записей в дневнике спортсмена, поощряется стремление занимающихся к самонаблюдениям и самоанализу.

### **УЧЕБНЫЙ ПЛАН.**

Учебный план, составленный с учетом изложенных выше задач, рассчитан на 46 недель занятий.

Учебный план является неотъемлемой частью Программы и определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении и включает в себя:

- наименование предметных областей;
- продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям;
- соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам.

## Продолжительность и объем реализации Программы по предметным областям.

№ п/п	Предметные области	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
		% от общего объема часов	до 1 года	свыше 1 года	% от общего объема часов	до 2-х лет	свыше 2-х лет
1	Теория и методика физической культуры и спорта	10	28	37	10	55	83
2	Общая физическая	18	50	66	10	55	83
3	Специальная физическая	10	28	37	18	99	149
4	Избранный вид спорта	62	170	228	62	343	513
4.1	Техническая подготовка	% от количества часов ИВС	40-45	40-45	% от количества часов ИВС	30-35	25-30
4.2	Тактическая подготовка		15-20	15-20		30-35	40-45
4.3	Интегральная подготовка		12-15	12-15		8-10	8-10
4.4	Приобретение соревновательного опыта		8-10	10-12		10-14	13-15
4.5	Контрольные испытания		6-7	5-6		4-5	2-3
4.6	Медицинское обследование		4	2-3		2-3	2-3
4.7	Инструкторская и судейская практика		-	-		2-3	2-3
4.8	Восстановительные мероприятия		2-3	2-3		5	6
<b>Итого 46 недель*</b>		<b>100%</b>	<b>276</b>	<b>368</b>	<b>100%</b>	<b>552</b>	<b>828</b>
	Самостоятельная работа обучающихся	Самостоятельная работа обучающихся проходит в виде дистанционного обучения, занятий по индивидуальным планам под контролем тренера, в каникулярное время, время отпусков и командировок в размере до 10 % от общего объема часов.					
<b>Всего 52 недели</b>							

● В среднем 88 % норматива максимального объема тренировочной нагрузки. Основание: Приказ Минспорта от 12.09.2013 №730

### Другие виды спорта, способствующие повышению спортивного мастерства в волейболе.

Основные технические приемы волейболистов- это перемещения, прыжки, удары по мячу, передачи мяча и т.д.

Общая физическая подготовка юного волейболиста обеспечивается как упражнениями общеразвивающего характера, так и упражнениями из других видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, лыжного спорта, плавания и др.

#### Легкоатлетические упражнения:

- бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800, 1000, 3000, 6 и 12-минутный бег;
- прыжки в длину и высоту с места и с разбега, тройной прыжок с места и с разбега, многоскоки, пятикратный прыжок с места;
- метание малого мяча на дальность и в цель, толкание ядра.

#### Акробатические упражнения:

- кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, с разбега.
- длинный кувырок вперед, кувырки назад, перекаты и перевороты.

#### Лыжная подготовка:

- передвижение на лыжах основными стилями, подъемы, спуски, повороты, торможения. Лыжные прогулки и прохождение дистанции от 2 до 10 км.

#### Плавание:

Освоение одного из стилей плавания, старты и повороты, плавание на 25, 50, 100 м и более, игры с мячом на воде.

С помощью этих упражнений достигается всестороннее развитие двигательных и скоростно-силовых качеств, укрепляется мышечный аппарат, повышается выносливость и общая тренированность обучающихся.

Футбол является увлекательным видом спорта, и который развивает множество полезных качеств, которые с успехом могут быть использованы в волейболе.

Футбол представляет собой богатый комплекс упражнений для поддержания хорошей физической формы. Это отличная тренировка для сердечно-сосудистой системы. Сама по себе физическая активность способствует улучшению кровообращения, лимфообмена и поддержанию здорового веса. Играя в футбол, открываются новые подходы к развитию выносливости и силы.

Волейбол отлично развивает координацию движений, учит быстро реагировать и действовать в соответствии с игровой ситуацией. Футбол открывает новые возможности развития координации, что положительно скажется на мастерстве волейболиста.

Как в футболе, так и в волейболе очень важно уметь работать в команде. Хороший игрок знает, когда надо отдать мяч другому, а когда можно попытаться забить гол самому. Волейбол учит мгновенно понимать партнеров по команде без слов, на основе их движений и жестов.

Занятия ручным мячом (гандбол) обладают большим оздоровительным эффектом, так как в упражнениях задействованы практически все группы мышц и системы организма, что обеспечивает гармоничное физическое развитие обучающихся. Динамика движений положительно влияет на подвижность суставов, развивает связочный аппарат, увеличивает мышечную силу, повышает выносливость организма, развивает быстроту движений, реакцию и координацию. Регулярные занятия гандболом укрепляют сердечно - сосудистую систему.

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Начальной подготовки		Тренировочный этап			
	до года	свыше года	до двух лет	3	4	5
Кол-во часов в неделю	6	8	12	14	16	18
Количество тренировок в неделю	3	4	4-6	6-9	6-9	6-9
Общее количество часов в год	276	368	552	644	736	828
Количество тренировок в год	138	184	184-276	276-414	276-414	276-414

**МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.****Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки в рамках Программы.****Содержание и методика работы по этапам подготовки:**

-на этапе начальной подготовки: общая и специальная физическая (двигательная) подготовка с акцентом на развитие качеств быстроты, общей выносливости, ловкости и координации. Теоретическая подготовка дает представления о спорте и его общественной значимости, истории развития волейбола в стране и за рубежом, о спортивной гигиене, основ биомеханики технических действий. Психолого-педагогические установки тренера направлены на формирование черт спортивного характера, патриотизма, позитивного отношения к окружающему миру, воспитание дисциплины, навыков сотрудничества и коллективизма. Внедряются разнообразные контрольные испытания и игровые задания, прививается самостоятельность при ответственном отношении к занятиям и техническим средствам, к спортивному инвентарю;

- на тренировочном этапе: вышеуказанные виды спортивной подготовки дополняются психологической и соревновательной подготовкой, освоением правил спортивного поведения, включая в условиях соревновательной борьбы; тактических принципов, а также инструкторской и судейской практикой. В процессе занятий осваиваются приемы и принципы самоконтроля и саморегуляции; регулярно ведется контроль записей в дневнике спортсмена, поощряется стремление занимающихся к самонаблюдениям и самоанализу.



## **Содержание и методика работы по предметным областям.**

Учебный план Программы содержит следующие предметные области (далее – ПО), подразделяющиеся на учебные предметы:

ПО 1. «Теория и методика физической культуры и спорта»:

-Теория и методика физической культуры и спорта;

ПО 2. «Общая и специальная физическая подготовка»;

-Общая физическая подготовка;

-Специальная физическая подготовка

ПО 3. «Избранный вид спорта»:

-Техническая подготовка

-Тактическая подготовка;

-Интегральная подготовка;

-Инструкторская и судейская практика;

-Контрольные испытания;

-Восстановительные мероприятия;

-Приобретение соревновательного опыта.

### ***Теория и методика физической культуры и спорта.***

На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, историей развития вида спорта волейбол, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, первой медицинской помощи, гигиене, теоретические сведения о технике выполнения упражнений, методике обучения и тренировки, правилам и судейству соревнований. Занятия проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий, разбора методических пособий, кино – и видеоматериалов, публикаций в прессе, в сети Интернет, в электронных средствах массовой информации, специализированных журналах. Теоретические занятия проводятся самостоятельно или в комплексе с практическими занятиями.

### ***Физическая подготовка.***

В физической подготовке используются общие и специальные средства, которые обеспечивают всестороннее развитие спортсмена и специальных качеств, необходимых волейболисту.

### **Общая физическая подготовка (ОФП.)**

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она лежит в основе специальной физической подготовки и создает базу для наиболее быстрого овладения технико-тактическим мастерством.

Одна из задач ОФП – *общее физическое воспитание и оздоровление* будущих волейболистов. Общая физическая подготовка (ОФП) – направлена

на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков. Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создает базу для дальнейшего совершенствования. Поэтому, на первых этапах изучения избранного вида спорта используется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, отличающихся естественностью движений и не требующих специального разучивания: различные виды ходьбы, бега, прыжков, простейшие гимнастические упражнения, броски мячей, упражнения с набивными мячами, скакалками, палками, подвижные и спортивные игры, плавание.

Другая задача ОФП заключается в *расширении функциональных, двигательных возможностей и укреплении опорно-двигательного аппарата* волейболистов с учетом специфики вида спорта. Так, элементы легкой атлетики необходимы волейболисту для совершенствования навыков, связанных с быстрым пробеганием коротких дистанций, выполнением прыжков, плавание, кросс помогают вырабатывать общую выносливость, совершенствуют функции сердечно-сосудистой и дыхательной; игровые виды и единоборства совершенно необходимы юным волейболистам как средство развития ловкости, приспособительной вариативности движений.

Особенно важную роль занятия по ОФП должны занимать в работе с начинающими волейболистами в группах начальной подготовки. В дальнейшем, по мере спортивного совершенствования, ОФП начинает играть роль важного вспомогательного, кондиционного средства, содействующего поддержанию должного физического состояния, оздоровлению и реабилитации занимающихся.

К средствам физической подготовки относятся разнообразные физические упражнения: общеразвивающие, специально подготовительные, подводящие, вспомогательные виды спорта и основные упражнения из приемов и действий волейбола. Все они охватывают широкий круг двигательной деятельности и обеспечивают развитие необходимых волейболисту качеств, умений и навыков.

#### Специальная физическая подготовка (СФП).

Специальная физическая подготовка спортсменов основывается на общей физической подготовке. Специальная физическая подготовка в первую очередь направлена на развитии таких качеств, как быстрота, сила, ловкость. Упражнения, применяемые в процессе физической подготовки, максимально приближены к характеру движений, свойственных волейболу.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами; со скакалкой; гантелями; тренажерами и т.п. Вес набивного мяча в подготовительных упражнениях для юношей 9-14 лет и девушек 9-16 лет 1-2 кг, для юношей 15 лет до 3 кг. В упражнениях, подготавливающих к подачам и нападающим ударам, вес мяча 1 кг. Для

юных волейболистов 14-16 лет вес гантелей 0,5-1 кг.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта волейбол представлены в таблице 5.

Таблица 5

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта волейбол.**

<b>Физические качества и телосложение</b>	<b>Уровень влияния</b>
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	3

Условные обозначения в таблице:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

Под *скоростными способностями* понимают возможности спортсмена, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Все двигательные реакции, совершаемые спортсменом, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией.

*Мышечная сила* – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Абсолютная сила мышц спортсмена определяется максимальной величиной преодолеваемого им сопротивления, например, пружины динамометра или весом штанги. Относительная сила мышц – это показатель абсолютной силы, взятый относительно веса тела.

*Вестибулярная устойчивость* характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата.

*Выносливость* является способностью поддерживать заданную, необходимую для обеспечения спортивной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Поэтому, выносливость проявляется в двух основных формах: в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления; в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

*Гибкость* является интегральной оценкой подвижности звеньев тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о подвижности в них. В теории и методике спортивной подготовки

гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формы ее проявления: активную, характеризующуюся величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям; пассивную, характеризующуюся максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера или отягощения и т. п.).

Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость – предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной деятельности.

Под *координационными способностями* понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно: 1) способности спортсмена к точному анализу движений; 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного; 3) сложности двигательного задания; 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.); 5) смелости и решительности; 6) возраста; 7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков).

*Телосложение* оценивается путем измерения (спортивной метрологии) пропорций и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей.

### ***Избранный вид спорта.***

#### **Технико-тактическая подготовка.**

Техника волейбола представляет собой совокупность специальных приемов, используемых в игре в различных сочетаниях для достижения поставленной цели.

Технические приемы- это средства ведения игры. От того, насколько полно владеет волейболист всем многообразием этих средств, как умело и эффективно применяет их в рамках правил для решения конкретных тактических задач в вариативных условиях игровой деятельности, при противодействии игроков команды соперника, а часто и при прогрессирующем утомлении, во многом зависит возможность достижения высоких спортивных результатов.

*Основные задачи технической подготовки:*

- прочное освоение всего многообразия рациональной техники;

- обеспечение разносторонним владением техникой и умением сочетать в разной последовательности технические приемы, способы, разновидности;
- эффективное и надежное использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.

*Тактическая подготовка*- это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне непрерывных изменений игровых условий с помощью тактических действий, которые представляют собой рациональную форму организации деятельности волейболистов в игре для обеспечения победы над соперником.

*Задачи тактической подготовки:*

- создать предпосылки для успешного обучения тактике игры (развитие необходимых способностей и качеств);
- сформировать тактические умения в процессе обучения техническим приемам;
- обеспечить высокую степень надежности технических приемов в сложных игровых условиях;
- овладеть основой индивидуальных, групповых и командных действий в нападении и защите;
- совершенствовать тактические умения с учетом игрового амплуа волейболиста в команде;
- сформировать умения эффективно использовать технические и тактические действия в зависимости от условий( состояние партнеров, соперника, внешние условия);
- развивать способности к быстрым переключениям в действиях- от нападения к защите и от защиты к нападению;
- изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевою подготовленность;
- изучать тактику ведущих команд страны и сильнейших зарубежных команд.

Тактическую подготовку как педагогический процесс можно условно разделить на несколько этапов.

Первый этап тактической подготовки должен быть направлен на развитие у занимающихся определенных качеств и способностей, лежащих в основе успешных тактических действий, т.е. индивидуальную тактическую подготовку. Эффективными средствами являются различные упражнения, подвижные игры и эстафеты которые требуют проявления быстроты реакции, ориентировки, наблюдательности, переключения с одних действие на другие Наиболее благоприятные возможности для развития этих качеств- в детском возрасте (8-11 лет).

Второй этап представляет собой формирование тактических умений в процессе обучения игроков техническим приемам. Обучение следует строить так, чтобы в игровых упражнениях и играх проявлялось единство

техники и тактики. Обстановка, в которой происходит изучение и совершенствование технических элементов, должна создавать такие условия для мышления спортсмена, чтобы оно шло по двум направлениям:

- а) совершенствование технических элементов;
- б) выбор технических элементов, необходимых для конкретной тактической ситуации.

Данный этап тактической подготовки юных волейболистов характерен для тренировочных групп 1, 2, 3-го года обучения (11-14 лет).

Третий этап тактической подготовки наиболее характерен для старших тренировочных групп. Его цель-изучение собственных тактических действий: индивидуальных, групповых и командных в нападении и в защите. На первый план здесь выступают упражнения по тактике, игровые упражнения и контрольные соревнования.

В волейболе тактика и техника тесно взаимосвязаны. Только отличная техническая подготовка позволяет применять разнообразные тактические действия, т.е. техника служит основой тактического мастерства.

#### Интегральная подготовка.

Большое место в подготовке волейболистов занимает интегральная подготовка, основу которой составляют упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической и технической подготовки (развитие качеств в рамках структуры приема, развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения приемов); технической и тактической подготовки (совершенствование приемов в рамках тактических действий, а также посредством многократного выполнения тактических действий- индивидуальных, групповых, командных в нападении и защите); переключения в выполнении технических приемов и тактических действий-отдельно в нападении, защите и сочетание нападающих и защитных действий. Учебные и контрольные игры и соревнования по волейболу служат высшей формой интегральной подготовки.

#### Приобретение соревновательного опыта.

В систему многолетней подготовки спортсменов органически входят спортивные соревнования. При этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но и эффективным средством специальной подготовки. Регулярное участие в соревнованиях является обязательным условием для того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества: волю к победе, повышал надежность игровых навыков и тактическое мастерство. Соревнования имеют определенную специфику, поэтому воспитать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования. Соревновательная подготовка имеет целью научить игроков, в полной мере используя свои физические кондиции, уверенно применять изученные

технические приемы и тактические действия в сложных условиях соревновательной деятельности.

Для юных волейболистов 10-12 лет проводят соревнования по мини-волейболу, а также соревнования по волейболу неполными составами (2х2, 3х3, 4х4) с использованием основных технических приемов. Для волейболистов учебно-тренировочного этапа проводят такие же соревнования, только увеличиваются границы площадки до нормальных размеров.

В положении о соревнованиях следует оговорить определенные моменты: игра только в три касания (команда старших в игре с младшими); игра с помощниками; организуя нападающие действия, выполнять только «обманы» при условии обязательного блока и т.д.

Уровень соревнований должен соответствовать уровню психологической, физической и технической подготовок и органически вплестаться в тренировочный процесс.

Таблица 6

#### Планируемые показатели соревновательной деятельности

Виды соревнований	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет (период базовой подготовки)	Свыше 2 лет (период спортивной специализации)
Контрольные	1-3	1-3	3-5	3-5
Отборочные	-	-	1-3	1-3
Основные	1	1	3	3
Всего игр	20	20-25	40-50	50-60

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам отборочных соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные и главные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление

физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта волейбол;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта волейбол;
- выполнение плана спортивной подготовки (индивидуального плана спортсмена и календарного плана организации);
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку на спортивные соревнования в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях, определяются в соответствии с правилами вида спорта и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

### Инструкторская и судейская практика.

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретаются на занятиях и вне занятий.

Обучающиеся должны освоить следующие навыки и умения:

тренировочный этап 1 года обучения:

- освоение терминологии, принятой в волейболе;
- овладение командным языком, умение отдать рапорт;
- проведение упражнений по построению и перестроению группы;
- в качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.

тренировочный этап 2 года обучения:

- умение вести наблюдение за обучающимися, выполняющими приём игры, и находить ошибки;



- составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приёму мяча, подаче нижней и верхней прямой;
- судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).

тренировочный этап 3 года обучения:

- вести наблюдение за обучающимися, выполняющими технические приёмы в двусторонней игре, и на соревнованиях;
- составление комплексных упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приёмам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения);
- судейство на учебных играх, выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического отчёта.

тренировочный этап 4 года обучения:

- составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения;
- проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке;
- судейство на учебных играх и соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей спортивной школе по мини-волейболу и волейболу, выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судей на линиях.

тренировочный этап 5 года обучения:

- составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой;
- проведение подготовительной и основной части занятия по начальному обучению технике игры;
- проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в мини-волейбол;
- проведение соревнований по мини-волейболу и волейболу в общеобразовательной и в своей спортивной школе, выполнение обязанностей главного судьи, секретаря, составление календаря игр.

### Восстановительные мероприятия.

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного волейбола. Быстрой адаптации спортсменов к воздействию высоких тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

Система восстановления включает организованные формы ее реализации, подбор адекватных средств восстановления и контроль за их эффективностью.

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств:

- педагогические;
- психологические;
- гигиенические;
- медико-биологические.

К педагогическим средствам восстановления относятся: рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена, оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, переключение обучающихся с одного вида спорта на другой; чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности; изменение характера пауз отдыха и их продолжительность.

Психологические средства способствуют снижению психологического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Из психологических средств, используемых в современной подготовке спортсменов применяются: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Система гигиенических факторов включает следующие разделы:

- оптимальные условия микросреды, быта, учебы и трудовой деятельности;
- рациональный распорядок дня;
- личная гигиена;
- специальное питание и рациональный питьевой режим;
- закаливание;
- гигиенические условия тренировочного процесса;
- специальные комплексы гигиенических мероприятий при тренировке волейболистов в сложных условиях (жаркий климат, понижение температуры и др.)

Медико-биологическая группа восстанавливающих средств включает в себя витаминизацию, физиотерапию и гидротерапию.

*Таблица 7*

**Восстановительные средства и мероприятия.**

Этапы подготовки	Восстановительные мероприятия	Средства восстановления
Группы начальной подготовки	Восстановление работоспособности естественным путем	-оптимальное построение педагогического процесса (рациональное сочетание упражнений и интервалов отдыха); -частая смена тренировочных средств во время занятий; -проведение занятий в игровой форме; -гигиенический душ; -водные процедуры; -витаминизация пищевого рациона.

Тренировочные группы 12-14 лет	Восстановление работоспособности преимущественно за счет педагогических средств восстановления	-строгая индивидуализация нагрузок с учетом субъективных ощущений спортсменов и объективных показателей (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожного покрова, потоотделение, снижение быстроты движений); -массаж и самомассаж, циркулярный душ; -парная и суховоздушная баня; -бассейн; -витаминоизация пищевого рациона; -успокаивающее и расслабляющее мышцы словесное воздействие.
Тренировочные группы 15-17 лет	Восстановление работоспособности преимущественно за счет сочетания педагогических и психологических средств восстановления	-упражнения общей физической подготовки; -упражнения различного характера и направленности в целях предупреждения перегрузки мышечных групп и функциональных систем организма; -массаж, самомассаж и гидромассаж; -солевые и контрастные ванны; -парная и суховоздушная баня; -бассейн; -сбалансированное питание; -внушение и самовнушение.

### ***Методические рекомендации по использованию восстановительных средств.***

Следует помнить, что постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем- локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства вначале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятий с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок. Для этой цели могут служить субъективные

ощущения юных волейболистов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.)

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

### **Самостоятельная работа.**

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно-образовательных центрах;
- участие обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры.

Самостоятельная работа включает в себя:

- на этапе начальной подготовки до года- выполнение упражнений общей физической подготовки в домашних условиях в каникулярное время;
- на тренировочном этапе до двух лет- выполнение индивидуального тренировочного плана в период летних каникул с обязательным ведением дневника спортсмена. Данный индивидуальный тренировочный план тренер составляет исходя из уровня подготовленности спортсмена и материальной базы, где будет заниматься спортсмен;
- на тренировочном этапе свыше двух лет- выполнение индивидуального тренировочного плана в период не только летних каникул, но и в течение всего спортивного сезона, с обязательным ведением дневника спортсмена. Данный индивидуальный тренировочный план тренер составляет исходя из уровня подготовленности спортсмена. В течение всего спортивного сезона самостоятельная работа спортсмена заключается в том, что он самостоятельно проводит утреннюю ежедневную зарядку.

Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального

задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

### **Психологическая подготовка.**

Цель психологической подготовки- достижение оптимального приспособления спортсмена и его психики к физическим, эмоциональным и другим нагрузкам.

В психологии спорта принято делить психологическую подготовку на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи.

#### Общая психологическая подготовка волейболиста.

Общая подготовка осуществляется в единстве с физической, тактической, технической на протяжении всего многолетнего периода подготовки.

Задачи:

- Воспитание высоконравственной личности спортсмена.
- Развитие процессов восприятия. В том числе формирование и совершенствование специализированных видов восприятия, таких как «чувство мяча», «чувство сетки», «чувство площадки», «чувство времени».
- Развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения.
- Развития тактического мышления, памяти. Представления воображения, способности быстро и правильно оценивать игровую ситуацию, применять эффективные решения и контролировать свои действия.
- Развитие способностей управлять своими эмоциями в процессе подготовки к соревнованиям и в процессе самой игры.
- Развитие волевых качеств.

#### Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям.

Психологическая подготовка волейболистов к предстоящим соревнованиям проводится на базе общей психологической подготовки.

Задачи:

- Сознание игроками особенности предстоящей игры.
- Изучение конкретных условий предстоящих соревнований.
- Изучение сильных и слабых сторон противника и подготовка действий с учетом этих способностей.
- Осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящее время.
- Преодоление отрицательных эмоций вызванных предстоящей игрой.
- Формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей волейболистов.

Таблица 8

**Психологическая подготовка спортсменов на различных этапах обучения.**

Этап обучения	Задачи психологической подготовки	Методы, средства и формы воздействия
Начальная подготовка	-развитие устойчивого интереса к занятиям спортом вообще и к занятиям волейболом в частности; -формирование установки на тренировочную деятельность	-беседы; -убеждения; педагогическое внушение; -моделирование состязательных ситуаций на тренировке; -введение ситуаций, требующих преодоления трудностей (ситуации преодоления страха, волнения и т.п.) без предельной мобилизации физических и психологических возможностей.
Тренировочный этап	-формирование установки на соревновательную деятельность; -совершенствование свойств личности, обеспечивающих устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам, таким как: общая эмоциональная устойчивость; чувство соперничества; активность в преодолении трудностей; -независимость, самостоятельность в принятии решений; чувство ответственности и долга перед командой; устойчивость к усталости; -формирование личности спортсмена, обладающего высокой психологической устойчивостью, бойцовскими качествами, настроен на достижение высоких спортивных результатов; -совершенствование свойств личности, значимых для достижения высоких спортивных результатов: умение управлять эмоциями, устойчивость к стрессам в ситуациях повышенной ответственности, высокая спортивная соревновательная мотивация, серьезность и ответственность, способность к самоанализу.	-целенаправленное повседневное развитие тех черт личности у спортсмена, которые у него слабо выражены; -сочетание психологической подготовки с воспитательной деятельностью; -моделирование соревновательных условий в учебно-тренировочном процессе; -самоубеждение; -самоприказы; -самовнушения; -проведение психологических мероприятий, направленных на снятие необоснованных страхов и тревожности; -сочетание психологической подготовки с аутотренингом; -увеличение спортивной соревновательной деятельности; -тестирование на идеальную модель спортсмена с последующей корректировкой программы подготовки

**Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.**

**1. Общие требования безопасности.**

1.1.К занятиям по волейболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

1.2.Занятия по волейболу должны проводиться в спортивной одежде и обуви с нескользкой подошвой.

1.3.При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения. Расписание учебных занятий. Установленные режимы занятий и отдыха. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.4.В наличии должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой доврачебной помощи.

1.5.Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение данной инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности и немедленно отстраняются от занятий до повторного прохождения инструктажа, а со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда и технике безопасности.

## **2. Требования безопасности перед началом занятий.**

2.1.надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой. Одежда для занятий волейболом и участия в соревнованиях должна состоять из майки (футболки), трусов и легкой обуви (мягкой, без каблуков). Играть в волейбол в обуви с кожаной подошвой противопоказано, так как она имеет плохое сцепление с поверхностью площадки и возможны падения. Запрещается носить украшения, которые в ходе игры могут стать причиной травмы.

2.2.Приступать к занятиям после проверки надежности установки и крепления стоек и волейбольной сетки, отсутствия посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

2.3.Тренер должен проверить состояние спортивной площадки необходимым требованиям. Полы спортивных залов должны быть упругими, без щелей и заступов, иметь ровную, горизонтальную и нескользкую поверхность, окрашенную эмульсионной или силикатной краской (чтобы не деформировалась от мытья); начинать занятия можно только в помещении с сухими и чистыми полами. Приборы отопления ограждают сетками или щитами, которые не должны выступать из плоскости стены. Оконные проемы располагаются по продольным стенам, окна должны иметь защитные ограждения от ударов мяча. А также фрамуги. Открывающиеся с пола, и солнцезащитные приспособления.

В случае проведения занятий на улице необходимо выполнение следующий требований. Игровые площадки должны быть установленных размеров, ровными, очищенными от камней и других инородных предметов. Нельзя ограждать их канавками. Устраивать деревянные или кирпичные бровки. Не менее чем на 2 м вокруг волейбольной площадки не должно быть деревьев, столбов, заборов и других предметов, из-за которых игрок может получить травму. Нельзя производить разметку волейбольных площадок путем закапывания в землю деревянных брусков или рытья канавок, даже если они неглубокие. Наступив на край канавки, можно травмировать голеностопный сустав.

Волейбольный мяч должен быть круглым. Без выступающих швов. От того, как накачан мяч, зависит качество приема. Чрезмерно накачанный мяч будет жестко ударять по пальцам. Давление мяча должно составлять 0,48-0,52 кг/см<sup>2</sup>. если нет манометра, то пригодность мяча к игре можно определить, надавив пальцами на его поверхность (пальцы должны слегка, до 1 см. деформировать поверхность мяча) или измерив, на какую высоту

подскакивает мяч от пола. Мяч. Падающий на пол с высоты 1 м, должен подскочить на 45-50 см. вес мяча не должен превышать 280 г.

### **3. Требования безопасности во время занятий.**

3.1. Проведение тренировочных занятий не допускается в отсутствие тренера, так как он несет персональную ответственность за вверенных ему воспитанников.

3.2. Тренировочное занятие обязательно начинается с разминки.

3.3. Соблюдать дисциплину. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) тренера.

3.4. выполнять правила игры в волейбол.

3.5. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

3.6. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.7. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера.

3.8. Часто травмы пальцев у юных волейболистов случаются из-за ударов по мячу, летящему с дальних расстояний. Чтобы предупредить такие травмы, нужно уменьшить расстояние между занимающимися при передаче мяча и следить, чтобы подачи производились с близкого расстояния от сетки. Необходимо обучить новичков принимать летящий с большой скоростью мяч двумя руками снизу.

3.9. Тренер по волейболу заранее должен ознакомить своих воспитанников с тем, как правильно выполнять те или другие сложные упражнения. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности необходимо увеличить время для разминки и сделать ее более интенсивной. Перед выполнением силовых упражнений следует хорошо разогреть мышцы. Вес отягощений должен увеличиваться постепенно и быть в пределах, доступных для данного контингента занимающихся. Ускорения, выполняемые в спортивном зале, нужно организовывать так, чтобы занимающиеся имели возможность остановиться, не добегая до стены.

При бросках и ловле набивных мячей группу занимающихся следует располагать так, чтобы исключить возможность попадания мячом в голову или туловище. Броски выполняются по сигналу тренера. Мячи подбираются строго в соответствии с возрастом и физической подготовленностью юных волейболистов.

Прежде чем учить начинающих волейболистов выполнять такие сложные приемы игры, как нападающий удар, подача по сигналу, необходимо провести с ними хорошую разминку, чтобы разогреть все группы мышц - тогда не будет растяжений, вывихов, ушибов.

Используя в работе тренажеры или другие технические средства, следует позаботиться о том, чтобы они не стали причиной возникновения травм; нужно ознакомить занимающихся с принципом их работы.

### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру. Занятия



продолжают только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить об этом в известность тренера.

4.3. При получении обучающимся травмы немедленно сообщить о произошедшем тренеру, при необходимости помочь оказать первую помощь пострадавшему.

4.5. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

#### **5. Требования безопасности по окончании занятий.**

5.1. Под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения.

5.2. Организованно покинуть место проведения занятий.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

### **Воспитательная работа.**

Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием волейболом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой волейболиста.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

*Государственно-патриотическое воспитание* представляет собой целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России и ее демократическим основам. Цель государственно-патриотического воспитания - формирование качеств личности гражданина Российской Федерации.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство. В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и, прежде всего, уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма. В

процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

*Нравственное воспитание* - процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера и всего педагогического коллектива детско-юношеской спортивной школы.

*Спортивно-этическое и правовое воспитание.* Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными волейболистами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спортивной деятельности, так и спортивного движения в целом. Существенную роль в формировании спортивно-этических норм и правил поведения играют Олимпийская хартия и Международная хартия физического воспитания и спорта. Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов. Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества. Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа в условиях детско-юношеских спортивных школ, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив; сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера процесс. Вся деятельность тренера - и в ходе тренировочных занятий, и при совместном с учениками проведении досуга, и на соревнованиях - это все есть воспитательная работа.

Тем не менее, эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетней подготовки волейболиста. При этом необходимо учитывать, что воспитательная работа всегда носит конкретный характер

Методы воспитания юных спортсменов основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера. Они делятся на следующие группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение);
- предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Одна из причин разрыва знаний и поведения спортсменов кроется в неумении тренера выстроить методику передачи знаний по вопросам морали и права, обеспечить связь знаний с личным нравственным опытом спортсмена. Формирование нравственного сознания по преимуществу связано с методами словесного воздействия на личность. Используемые тренером рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность норм морали, спортивной этики, труда, учения, здорового образа жизни. При всем значении словесных методов следует учитывать, что наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой тренировочной деятельности спортсмена.

Важное место принадлежит обретению нравственных привычек, которые формируются прежде всего на основе потребности поступать при любых обстоятельствах так, а не иначе. Состав нравственных привычек многообразен. Их разделяют на индивидуальные (например, привычка ежедневно делать утреннюю разминку, гигиенические процедуры и др.) и социальные (отношение к товарищам по команде, вежливость и т.д.).

Формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении. Необходима опора на положительный пример. Юный волейболист должен видеть, что от него требуют, и как эта привычка реализуется в поведении, как она должна быть им усвоена. Тренеру - преподавателю следует соблюдать ко всем обучающимся единые требования в различных условиях спортивной деятельности.

Итогом воспитательной работы является преобразование нравственных понятий в жизненную позицию личности спортсмена, в нравственные убеждения. Эффективность процесса нравственного воспитания должна оцениваться степенью слияния понимания нравственных норм с поведением спортсмена.

Процесс формирования нравственного поведения и привычек часто

связан с необходимостью использования методов педагогической коррекции (поощрения и наказания). Основное педагогическое значение этих методов заключается в том, что в одном случае они закрепляют нравственно-ценный поступок (поощрение), в другом – тормозят негативные поступки, вызывая чувство стыда, неудовлетворенности своим поведением, дискомфорта пребывания в коллективе (наказание). Поощрять нужно не столько за конечный результат, к которому стремится ученик на тренировочных занятиях или соревнованиях, сколько за усилия и трудолюбие, которые были проявлены на пути к достижению этого результата.

Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера. Тренер-преподаватель должен предусмотреть возможную реакцию коллектива спортивной группы, степень и формы применения коррекции поведения. Реакция поддерживающая или отвергающая либо усилит педагогическое воздействие метода, либо сведет его на нет. Единство авторитета тренера и авторитета коллектива - важное условие эффективности применения методов педагогической коррекции поведения. Только при этом условии они будут побуждать к нравственным поступкам, способствовать развитию коллективного мнения и авторитета спортивного коллектива.

Как известно, любое воспитание неэффективно без самовоспитания – сознательной деятельности человека, направленной на устранение своих недостатков. Тренер-преподаватель должен помочь ученику разобраться в себе, тактично указать на те особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в волейболе и вообще жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой.

Отдаленную перспективу спортивной подготовки необходимо связать в сознании юных волейболистов с решением конкретных сегодняшних задач - овладеть каким-то техническим элементом, выполнить конкретное тренировочное задание.

В условиях спортивной школы воспитательное воздействие тренера-преподавателя координируется с самовоспитанием спортсменов, которое стимулируется и поощряется. Причем воспитательное воздействие семьи, школы и спортивного коллектива должны быть оптимально скоординированы по инициативе и под руководством тренера. Здесь важна особая согласованность тренеров и спортсменов в определении задач, содержания, средств и методов спортивной деятельности в сбалансированном выборе места спорта в жизни спортсменов и отношения к нему.

Существенное значение в воспитательной работе имеет длительная оторванность юного спортсмена от родителей и привычной домашней обстановки. Поэтому важнейшим условием эффективной воспитательной работы является наличие доверительного контакта спортсмена со своим тренером. В процессе спортивной подготовки, длительного пребывания в спортивном лагере или на тренировочных сборах необходимо создавать оптимальные условия для расширения кругозора, повышения общей

культуры и воспитанности, самообразования и самовоспитания.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции только руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Одна из главных особенностей спортивной деятельности - большое влияние на спортсмена личности тренера. Для подростка, увлеченного спортом, тренер становится тем эталоном, по которому он учится жить, мерками которого измеряются все достоинства и недостатки. Стоит тренеру лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила – и многое может быть потеряно.

Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером внутреннего мира ученика, наиболее типичных свойств его личности, особенностей мышления, обстоятельств жизни в семье, учебы в школе, взаимоотношений с товарищами. Только знание ученика может позволить правильно оценить его поведение, увидеть за внешней стороной поступков их побудительные причины. Следует учитывать, что в спортивную школу зачастую приходят юноши и девушки со сложившимися в основном нравственными убеждениями, определенным характером. Формирование личности юного спортсмена определяется многочисленными социальными факторами. Поэтому воспитательные воздействия должны подбираться с учетом особенностей личности спортсмена, мотивов его поведения.

Необходимо учитывать влияние, которое оказывают родители на формирование отношения детей к занятиям волейболом. Наилучшие условия для занятий спортом создаются, как правило, в тех семьях, где родители имеют собственный спортивный опыт или просто хорошо понимают, что спорт положительно влияет на формирование их ребенка как личности. Это возможно, если родители полностью доверяют тренеру, поддерживают его авторитет и обеспечивают выполнение требований тренера к условиям жизни юного спортсмена в семье.

Очень сложно работать с теми спортсменами, чьи родители безразличны к спорту и не придают значения увлечению их детей. Нелегко работать с детьми излишне честолюбивых родителей, которые постоянной жадой успеха угнетают психику юного спортсмена, нередко вмешиваются в решения тренера- преподавателя, предлагают свои варианты тренировки. С какими бы родителями ни пришлось иметь дело, всегда нужно исходить из интересов детей, учитывать, что родители, особенно на первых порах, в решающей мере влияют на мотивацию детей к занятиям спортом. Поэтому тренер - преподаватель должен пытаться найти взаимопонимание с родителями.

Ведущее значение в воспитательной работе с юными волейболистами должно уделяться формированию таких значимых для спортивной деятельности нравственных черт личности, как *воля, трудолюбие,*

*дисциплинированность.*

Воспитание волевых качеств волейболиста - одна из важнейших задач деятельности тренера- преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Основные формы проявления этого качества - мужество, самообладание, выдержка, упорство в достижении поставленной цели, воля к победе. Ведущим методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований. Систематические занятия и выступления в различных соревнованиях, в различных условиях - наиболее эффективные средства воспитания волевых качеств у волейболистов.

В процессе многолетней подготовки волейболиста вполне возможны проявления слабоволия, снижение тренировочной активности. Лучшее средство преодоления отдельных моментов слабоволия - привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей. Необходимо учитывать, что подобное состояние может быть связано с естественными колебаниями физического и психического состояния волейболиста. В подобных ситуациях более положительный педагогический эффект может иметь дружеское участие и одобрение тренера-преподавателя, чем наказание.

Практика тренировочной деятельности в условиях спортивной школы создает широкие возможности для воспитания нравственного отношения к труду. Воспитание спортивного трудолюбия предполагает формирование способности юного спортсмена к преодолению специфических трудностей, что достигается прежде всего посредством систематического выполнения тренировочных заданий со значительным объемом и интенсивностью упражнений. Критерием нравственного отношения к труду следует считать потребность к систематической тренировочной деятельности. В условиях современного спорта значительные нагрузки выполняются спортсменом не только потому, что доставляют удовольствие, а прежде всего потому, что становятся осознанной им необходимостью, главным условием достижения цели спортивной деятельности. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит главным образом от целеустремленности и трудолюбия. Вместе с тем в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности и постепенности в повышении требований.

В целях повышения эффективности воспитания тренеру - преподавателю необходимо так организовывать тренировочный процесс, чтобы перед юными волейболистами постоянно ставились реальные задачи физического и интеллектуального совершенствования. Характер задач, средства и методы подготовки должны строго соответствовать возрасту юных спортсменов и этапу многолетней подготовки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов педагогического воздействия.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных

спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения надо подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важными методами нравственного воспитания являются поощрение и наказание. Поощрение спортсмена выражается в положительной оценке его действий и поступков. Оно может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена. Наказание спортсмена может выражаться в форме осуждения, отрицательной оценке поступков и действий спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных фактах, а с учетом всего комплекса поступков.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении. Там возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, команды, между спортивными соперниками.

Наличие постоянных контактов, многообразие и эмоциональность взаимоотношений в коллективе открывают перед тренером большие возможности для формирования необходимых качеств личности спортсмена. Такие ситуации содержатся, например, в условиях соперничества, требующего соблюдения правил, норм спортивной этики, уважения к сопернику, или в условиях тренировочных занятий, требующих от спортсменов совместных усилий для эффективного решения поставленных тренером-преподавателем задач.

Важный фактор формирования спортивного коллектива - поддержание традиций коллектива. Положительный воспитательный эффект имеют коллективные мероприятия: торжественное посвящение в члены спортивной школы, торжественное начало и окончание спортивного сезона, празднование дней рождения, чествование победителей соревнований и др. Если новичок пришел в коллектив с устоявшимися традициями, правилами поведения, нормами этики, он должен принять эти нормы, чтобы стать членом коллектива.

Основные критерии и показатели оценки состояния воспитательной работы:

- степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы;
- соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;

- соответствие действий и поступков спортсменов целям воспитания;
- соответствие характера отношений и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, опрос тренеров, врачей, спортсменов, родителей спортсменов, анализ практических дел и поступков спортсменов, их тренеров, всего коллектива, оценка состояния дисциплины и др.

### **Антидопинговые мероприятия.**

В ст. 26 Закона о физической культуре и спорте в Российской Федерации «Противодействие использованию допинговых средств и (или) методов в спорте» говорится о недопустимости использования запрещенных стимуляторов, наносящих вред здоровью человека.

В настоящее время перед спортивными образовательными учреждениями стоит задача проведение профилактической работы по формированию знаний об антидопинговых правилах и поиска эффективных форм противодействия применению допинга в спорте.

В разделе Программы «Теоретические знания» отведены часы на темы: «Общие основы фармакологического обеспечения в спорте», «Профилактике применения допинга среди спортсменов». Содержание материала включает в себя как теоретические аспекты проблемы применения допинга в спорте, так и формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсмена.

К мерам по противодействию использованию допинговых средств относятся:

- предоставление спортсменам информации обо всех аспектах допинг – контроля: - знание антидопинговых правил и последствий, связанных с их нарушением; знания о субстанциях методах запрещенных в соревновательный и вне соревновательный периоды, занятий по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением;
- ознакомление с основами профилактической работы по применению допинга спортсменами;
- ознакомление с современными принципами применения фармакологических средств, основам антидопинговой политики в спорте;
- проведение антидопинговой пропаганды среди детей, подростков, молодежи и спортсменов сборных команд;
- проведение информационно-образовательной работы в области борьбы с допингом в спорте с обучающимися, их родителями и персоналом учреждения;
- пропаганда средств физкультурно-спортивной деятельности в



профилактике наркомании и допинга в спорте, увеличение числа детей, подростков и молодежи, ведущих активный досуг и здоровый образ жизни.

### **Нормы и требования присвоения спортивных разрядов в волейболе.**

Спортивные разряды и звания в волейболе присваиваются на основании Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК), которая утверждается Министерством спорта России.

Единая всероссийская спортивная классификация является единственным нормативным документом, определяющим порядок присвоения официальных спортивных званий и разрядов и требования к спортсменам, претендующим на эти звания.

ЕВСК определяет как собственно нормативы, которые должен выполнить спортсмен для получения звания, так и условия, в которых эти нормативы должны выполняться: уровень соревнований, квалификацию судей.

ЕВСК разрабатывается и принимается сроком на четыре года. Периодичность формирования ЕВСК связана с проведением Олимпийских игр, Паралимпийских и Сурдлимпийских игр.

#### **Разряды и звания**

Система спортивных званий и разрядов является единой для всех видов спорта. Предусматриваются следующие звания и разряды спортсменов (в порядке убывания):

Спортивные звания:

- Мастер спорта России международного класса (МСМК);
- Мастер спорта России (МС).

Спортивные разряды:

- Кандидат в мастера спорта России (КМС);
- 1-й спортивный разряд;
- 2-й спортивный разряд;
- 3-й спортивный разряд;
- 1-й юношеский разряд;
- 2-й юношеский разряд;
- 3-й юношеский разряд.

В 1995 году было утверждено положение о званиях «Заслуженный мастер спорта России» и «Заслуженный тренер России».

Нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных званий и разрядов по виду спорта волейбол представлены на официальных сайтах Министерства спорта России.

## Содержание и организация образовательного процесса.

### Теоретические занятия.

Содержание предметной области для организации теоретических занятий применительно к избранному виду спорта:

#### ***Тема 1. Физическая культура и спорт в России.***

Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Почётные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Усиление роли и значения физической культуры в повышении уровня общей культуры и продлении творческого долголетия людей.

#### ***Тема 2. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.***

Правила футбола как вида спорта. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Федеральные стандарты спортивной подготовки. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и ответственность за противоправное влияние.

#### ***Тема 3. Состояние и развитие волейбола.***

Развитие волейбола среди школьников. Оздоровительная и прикладная направленность волейбола. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России. Международные юношеские соревнования по волейболу. Характеристика сильнейших команд по волейболу в нашей стране и за рубежом. Международные соревнования по волейболу.

#### ***Тема 4. Сведения о строении функциях организма человека.***

Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижных суставов. Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно-сосудистой системы. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена: рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

#### ***Тема 5. Гигиенические требования к занимающимся спортом.***

Понятие о гигиене, санитарии и рациональном питании. Гигиенические

требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиена сна. Режим дня спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по волейболу.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнце, воздух, вода) для закаливания организма.

Факторы положительно и отрицательно влияющие на состояние здоровья человека. Вредное влияние курения, употребления спиртных напитков и наркотических веществ на здоровье и работоспособность спортсмена.

#### ***Тема 6. Врачебный контроль и самоконтроль.***

Врачебный контроль при занятиях волейболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении, их причины. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Значение массажа и самомассажа. Противопоказания к массажу. Баня.

Понятие о травмах. Особенности травматизма в процессе занятий волейболом. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям волейболом. Ушибы, растяжения, разрыв мышц, связок и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Оказание первой помощи при несчастных случаях, доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Действие высокой температуры, ознобление, обморожение. Способы остановки кровотечений, перевязки.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Общие понятия об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом.

#### ***Тема 7. Физиологические основы спортивной тренировки.***

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков, фазы формирования двигательных навыков.

Нагрузки и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения.

Характеристика нагрузки в волейболе. Соревновательные и тренировочные нагрузки. Основные компоненты нагрузки.

***Тема 8. Общая и специальная физическая подготовка.***

Значение всесторонней физической подготовки - важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и восстановления двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств. Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным волейболистам различного возраста. Контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке.

***Тема 9. Основы техники и тактики игры в волейбол.*** Понятие о технике игры. Характеристика приемов игры. Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий. Анализ технических приёмов и тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года). Единство техники и тактики игры. Классификация техники и тактики игры в волейбол.

***Тема 10. Основы методики обучения и тренировки.*** Понятие об обучении технике и тактике игры. Характеристика средств, применяемых в тренировке. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима.

***Тема 11. Морально-волевая и психологическая подготовка.***

Моральные качества спортсмена: смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолеть трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

Понятие о психологической подготовке волейболиста. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства волейболистов.

Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовленности волейболистов в процессе спортивной тренировки. Психологическая подготовка волейболистов к предстоящим соревнованиям.

***Тема 12. Правила соревнований, их организация и проведение.***

Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счёт и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощённые правила игры. Судейская терминология.

Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием. Смешанный. Подготовка мест

соревнований. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Документация при проведении соревнований.

### ***Тема 13. Установка перед играми. Разбор проведенных игр.***

Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. Сведения о сопернике: примерный состав, характеристика игроков, слабые и сильные стороны.

Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Руководящая роль капитана команды в процессе игры. Использование 10-минутного перерыва для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре команды.

Разбор прошедшей игры. Анализ игры всей команды, отдельных игроков. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды и игроков. Причина успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

### ***Тема 14. Места занятий, оборудование и инвентарь.***

Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарём. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

Тренажёрные устройства для обучения технике игры. Изготовление специального оборудования для занятия волейболом (держатели мяча, мяч на амортизаторах, приспособления для развития прыгучести, дополнительные сетки и т.д.). Роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса по волейболу. Технические средства, применяемые при обучении игре.

## **Практические занятия.**

На практических занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности обучающихся. Практические занятия различаются по цели (на тренировочные, контрольные и соревновательные), количественному составу обучающихся (индивидуальные, групповые). В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности обучающихся. Также обучающиеся приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы. Основной формой организации освоения практических навыков в рамках Программы является групповое тренировочное занятие.

## **Физическая подготовка**

### **Общая физическая подготовка (ОФП).**

*1. Гимнастические упражнения* подразделяются на три группы: первая – для

мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

2. *Акробатические упражнения* включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперёд и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

3. *Легкоатлетические упражнения*. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

4. *Спортивные и подвижные игры*. Баскетбол и ручной мяч, футбол, бадминтон и др.

### Специальная физическая подготовка (СФП).

1. *Бег с остановками и изменением направления*. «Челночный бег» бег на 5, 6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный бег», но отрезок вначале пробегают лицом вперёд, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг), с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

2. *Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определённого задания.*

3. *Подвижные игры: «День и ночь», «Салочки».*

4. *Упражнение для развития прыгучести*. Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом руками вверх.

5. *Упражнение с отягощениями*. Мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга.

6. *Многократные броски набивного мяча (1-2кг) над собой в прыжке и ловля после приземления.*

7. *Прыжковые упражнения*. Запрыгивание на тумбу, Прыжки на одной и двух ногах с преодолением препятствий.

8. *Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча*. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперёд, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

9. *Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи*. Круговые движения руками в плечевых суставах с большей амплитудой и максимальной быстротой.

10. *Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов*. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке.

11. *Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании*. Прыжковые упражнения в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча.

## Технико - тактическая подготовка

### Этап начальной подготовки.

#### **Техника нападения.**

*1.Перемещения и стойки:* стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперёд; двойной шаг, скачок вперёд; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

*2.Передачи:* передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой – на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнёра – на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2. 5-3-4, 1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнёра

*3.Отбивание мяча кулаком* через сетку в непосредственной близости от неё: стоя на площадке и в прыжке. После перемещения.

*4.Подачи:* нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену – расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку – расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

*5.Нападающие удары:* прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах – стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного мяча через сетку в прыжке с разбегу; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнёром; удар с передачи.

#### **Техника защиты.**

*1.Перемещения и стойки:* то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

*2.Приём сверху двумя руками:* приём мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнёром через сетку (расстояние 4-6 м); приём прямой нижней подачи.

*3.Приём снизу двумя руками:* приём подвешенного мяча, брошенного партнёром – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперёд вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; приём подачи и первая передача в зону нападения.

*4.Блокирование:* одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях – стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

#### **Тактика нападения.**

*1. Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения второй передачи

у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращён лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны – по заданию; передача мяча через на «свободное» место, на игрока, слабо владеющим приёмом мяча.

*2. Групповые действия:* взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приёме подачи.

*3. Командные действия:* система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

#### **Тактика защиты.**

*1. Индивидуальные действия:* выбор места при приёме подачи, при приёме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнёра, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приёма мяча от соперника – сверху или снизу.

*2. Групповые действия:* взаимодействия игроков при приёме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приёме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

*3. Командные действия:* расположение игроков при приёме подачи, при системе игры «углом вперёд».

#### **Интегральная подготовка.**

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.

2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приёма и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).

3. Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.

4. Многократное выполнение технических приёмов подряд; то же – тактических действий.

5. Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол без подачи.

6. Учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.



## Тренировочный этап (1-2 год обучения).

### **Техника нападения.**

*1.Перемещения:* прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещении с остановками, прыжками, техническими приёмами.

*2.Передачи сверху двумя руками:* в стену стоя, сидя, лёжа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; на точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4, 4-2, 6-4, 6-2 (расстояние 4 м), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м); стоя спиной в направлении передачи; с последующим направлением и перекатом на бедро; вперёд вверх в прыжке на месте и после перемещения; отбивание кулаком у сетки стоя и в прыжке.

*3.Подачи:* нижние – соревнования на точность попадания в зоны; верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половину площадки, соревнования – на количество, на точность; верхняя боковая подача.

*4.Нападающие удары:* прямой сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки; прямой слабой рукой; с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правшей).

### **Техника защиты.**

*1.Перемещения и стойки:* стойка, скачок вправо, влево, назад, падения и перекаты после падений – на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приёмами защиты.

*2.Приём мяча:* сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 6-8 м); приём мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку на точность; сверху двумя руками с последующим падением, снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим падением и перекатом на бедро (правой вправо, левой влево); приём отскочившего от сетки мяча.

*3.Блокирование:* одиночное в зонах 3, 2, 4, стоя на подставке, нападающий удар по мячу, подброшенному партнёром и с передачи; блокирование в прыжке с площадки; блокирование нападающего удара с различных передач по высоте; блокирование удара с переводом вправо; блокирование поочередно ударов прямых и с переводом.

### **Тактика нападения.**

*1.Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки – лицом); подачи (способа, направления); нападающего удара (способа и направления); подача на игрока, слабо владеющим приёмом подачи, вышедшего на замену; выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей

сверху, стоя или в прыжке), снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2, стоя лицом и спиной к нападающему; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии; имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.

*2. Групповые действия:* взаимодействия игроков передней линии при второй передаче (игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4); игроков задней и передней линии (игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3(2) при первой передаче.

*3. Командные действия:* система игры со второй передачи игрока передней линии (приём подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача нападающему, к которому передающий обращён лицом (спиной).

### **Тактика защиты.**

*1. Индивидуальные действия.* выбор места при приёме верхних подач прямой и боковой; при блокировании; при страховке партнёра, принимающего подачу, нападающего удара; блокирующих, нападающих; выбор способа приёма подачи (нижней – сверху, верхних – снизу, сверху двумя руками с падением); способа приёма мяча от обманных приёмов (в опорном положении и с падением); способа перемещения и способа приёма от нападающих ударов; блокирование определённого направления.

*2. Групповые действия:* взаимодействие игроков задней линии между собой при приёме подачи, нападающих ударов, обманных приёмов; взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими; игроков зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2; игроков зон 4 и 2 (соответственно) при приёме нападающих ударов и обманов.

*3. Командные действия:* расположение игроков при приёме подачи, когда вторую передачу выполняет:

а) игрок зоны 3;

б) игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут назад;

в) игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут, и находится в зоне 2, в положениях «б» и «в» игроки 4 и 2 идут на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 соответственно в зону 4 и 2 для нападающего удара; систем игры «углом вперёд» с применением групповых действий, изученных в данном учебном году.

### **Интегральная подготовка.**

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приёмам.

2. Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приёмов.

3. Чередование изученных технических приёмов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.

4. Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных – в нападении, в защите, в нападении и защите.

5. Многократное выполнение изученных технических приёмов – отдельно и в сочетании.

6. Многократное выполнение изученных тактических действий.
7. Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приёмов и тактических действий.
8. Контрольные и календарные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях.

### Тренировочный этап (3,4,5 годы обучения)

#### **Техника нападения.**

*1. Перемещения:* сочетание способов перемещений, исходных положений, стоек, падений и прыжков в ответ на сигналы; сочетание стоек, способов перемещений с техническими приёмами.

*2. Передачи мяча:* у сетки сверху двумя руками, различные по расстоянию: короткие, длинные; различные по высоте: низкие, средние, высокие, сочетание передач из глубины площадки, стоя лицом и спиной к нападающему; нападающий удар с передачи в прыжке; имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация замахов и передача в прыжке через сетку в зону нападения; нападающий удар с переводом влево с поворотом туловища влево из зон 3 и 4 с высоких и средних передач; прямой нападающий удар слабой рукой из зон 2, 3, 4 с различных передач; боковой нападающий удар сильнейшей рукой из зон 4,3; нападающий удар с переводом вправо без поворота туловища из зон 2, 3,4.

#### **Техника защиты.**

*1. Перемещения:* сочетание способов перемещений и падений с техническими приёмами игры в защите; способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием.

*2. Приём мяча:* сверху двумя руками от подач и нападающих ударов средней силы на точность; снизу двумя руками верхних подач на задней линии и первая передача на точность; приём мяча снизу одной рукой (правой, левой) попеременно у сетки и от сетки после перемещения.

#### **Тактика нападения.**

*1. Индивидуальные действия:* выбор места для вторых передач, различных по высоте и расстоянию, стоя на площадке и в прыжке; для нападающего удара (с различных передач мяча у сетки и из глубины площадки). Чередование подач в дальние и ближние зоны, на силу и нацеленных; подача на игрока слабо владеющим навыками приёма, вышедшего после замены. Вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (различные по высоте и расстоянию); передача двум нападающим на линии с применением отвлекающих действий руками, туловищем. Имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте и в прыжке (боком и спиной в направлении передачи); имитация нападающего удара и передача в прыжке через сетку (в зону нападения); чередование способов нападающего удара.

*2. Групповые действия:* взаимодействие игроков зоны 4 с игроком зоны 2 при второй передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при скрестном

перемещении в зонах – из центра на край сетки (при второй передаче). Игрока зоны 3 с игроком зоны 4 в условиях чередования передач, различных по высоте и расстоянию, стоя лицом и спиной в направлении передачи; взаимодействие игроков зон 6 и 5 с игроком, выходящим к сетке из зоны 1. Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 при приёме подач на силу и нацеленных, приёме нападающих ударов; игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 4 (при приёме подачи – для второй передачи, в доигровке – для удара); игроков зон 4, 3. и 2 с игроком зоны 1, выходящим к сетке (при первой передаче); игрока; выходящего из зоны 1 при второй передаче с игроками зон 4, 3 и 2.

*3. Командные действия:* система игры через игрока передней линии – приём подачи и первая передача:

- а) в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом и спиной к ним;
- б) в зону 4 и 2 (чередование), вторая передача – в зоны 3 и 2 (3 и 4);
- в) в зону 2, вторая – назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3; система игры через выходящего; приём подачи, первая передача игроку зоны 1, вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому передающий обращён лицом (в зоны 3 и 4) и спиной (в зону 2).

#### **Тактика защиты.**

*1. Индивидуальные действия:* выбор места, способа перемещения и способа приёма мяча от подачи, нападающего удара и обманных приёмов: выбор места, способа перемещения, определения направления удара и зонное блокирование; выбор места и способа приёма мяча при страховке блокирующих, нападающих, принимающих «трудные» мячи.

*2. Групповые действия:* взаимодействие игроков передней линии: а) зон 3 и 2, 3 и 4 при групповом блокировании (удары по ходу); б) игрока зоны 3, не участвовавшего в блокировании с блокирующими игроками зон 2 и 4; игроков задней линии – страховка игроков, принимающих «трудные» мячи в пределах площадки и выходящих после приёма за её границы; игроков задней и передней линии: а) зоны 6 с блокирующими (в рамках системы «углом вперед»); б) зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) зон 5 и 1 с блокирующими.

*3. Командные действия:* приём подачи – расположение игроков при приёме подачи различными способами (в условиях чередования в дальние и ближние зоны), когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3, 2 (игрок зоны 3 оттянут назад); игрок зоны 2 (4), стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут, и находится в зоне 2 (4), после приёма игрок зоны 2 (4) идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 2 (4); передача в зону 2, стоя спиной к нападающему; расположение игроков при приёме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок зоны 1 из-за игрока; системы игры – расположение игроков при приёме мяча от соперника «углом назад», с применением групповых действий по программе данного года обучения и в условиях чередования нападающих действий; переключение в вариантах построения системы «углом назад» в соответствии с характером нападавших действий.

## **СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.**

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся волейболом на этапах многолетнего тренировочного процесса являются:

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

### **Врачебный контроль.**

Основная форма врачебного контроля- врачебные обследования. Проводятся первичные, повторные и дополнительные обследования.

Первичные врачебные обследования проводятся перед началом регулярных тренировок. После осмотра врач обращает внимание тренера на отклонения в состоянии здоровья, физическом развитии, функциональном состоянии и дает необходимые рекомендации.

Повторные (ежегодные) врачебные обследования позволяют судить о правильности проведения тренировочного процесса.

Дополнительные врачебные обследования перед соревнованиями, после перенесенных заболеваний и травм.

Врачебные обследования проходят не реже раза в 6 месяцев. В начале и конце учебного года занимающиеся проходят углубленное медицинское обследование, которое, с одной стороны, позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности, а с другой стороны, позволяет проследить за динамикой

различных показателей в процессе многолетней подготовки.

Формой врачебного контроля является диспансеризация-система врачебных мероприятий, направленных на укрепление здоровья, предупреждение и выявление ранних признаков нарушений в состоянии здоровья, которая включает в себя диспансерные, углубленные медицинские обследования, этапные комплексы и текущие обследования. Диспансерные и углубленные медицинские обследования проводятся 1-2 раза в год в кабинетах врачей различных специальностей как в состоянии покоя, так и после выполнения стандартной нагрузки.

Этапные обследования используются для контроля за динамикой здоровья и тренированности, оценки эффективности занятий, контроля за выполнением рекомендаций, данных при углубленных обследованиях.

Текущее обследование проводится на различных этапах тренировки (перед занятием, в утренние часы). Исследуются функциональные сдвиги в организме в процессе выполнения тренировочных нагрузок.

После окончания врачебного или диспансерного обследования составляется медицинское заключение, которое включает в себя:

- оценку физического развития;
- состояния здоровья;
- функционального состояния и физической подготовленности обследуемого;
- рекомендации по режиму и методике занятий физической культурой и спортом;
- показания и противопоказания;
- допуск к занятиям и соревнованиям.

### **Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы.**

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения, которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах многолетней подготовки. Для тестирования уровня специальной физической подготовки используется специализированные упражнения.

Таблица 9

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки.**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,1 с)	Бег на 30 м (не более 5,7 с)
	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,0 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 54 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 46 см)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12,5 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12 м)

Таблица 10

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этап спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,0 с)	Бег на 30 м (не более 5,5 с)
	Челночный бег 5х6 м (не более 10,9 с)	Челночный бег 5х6 м (не более 11,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 56 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 48 см)
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 16 м)	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками (не менее 12,5 м)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Таблица 11

**Техническая программа.**

Контрольные нормативы	Тренировочный этап					
	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	
					связующие	нападающие
Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	5	5	5			
Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4	3	4	5	6		
Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование)	3	4	5	5	8	5
Подача на точность :10-12 лет-верхняя	3	4	5	3	3	4

прямая; 13-15 лет-верхняя прямая по зонам; 16-17 лет-в прыжке						
Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с низкой передачи)	3	3	4	3	3	4
Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (16-17 лет с передачи за голову)	2	3	4	3	2	3
Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность	2	3	4	6	6	7
Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали	-	2	3	4	4	5

## **Содержание и методика контрольных испытаний.**

### ***Физическая подготовка:***

1. *Бег 30 м.* Бег выполняется с высокого старта. Время фиксируется с точ. до 0,1 сек
2. *Челночный бег: 5х6 м (от лицевой до трёхметровой).* На расстоянии 6 м чертятся две линии- стартовая и контрольная. По зрительному сигналу обучающийся бежит, преодолевая расстояние 6 м по 5 раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.
3. *Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.* Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М.Абалакова «косой экран» или др., позволяющие измерить высоту подъема общего центра массы при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50х50 см. Число попыток- три. Учитывается лучший результат
4. *Прыжок в длину с места.* Толчок двумя ногами с взмахом руками, приземление на обе ноги. Замер производится от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Засчитывается результат 3-х попыток.
5. *Бросок набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.* Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производит замах назад за голову и тут же следует бросок вперед. Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчета (а не ступни ног). Даются три попытки в каждом виде. Засчитывается лучший результат.

### ***Техническая подготовка.***

1. *Испытания на точность второй передачи.* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты – рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Если устанавливаются мишени (обручи), их высота над сеткой 30-40 см, расстояние боковой линии 1м и 20-30 см от сетки. При передаче из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6 м.
2. *Испытания в передачах сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование).* Обучающиеся располагается на расстоянии 3 м от стены, на высоте 4 м на стене делается контрольная линия – надо стремиться выдерживать расстояние от стены и высоту передач. Обучающийся подбрасывает мяч над собой и передачей посылает его в стену, выполняет передачу над собой и поворачивается на 180\* (спиной к



стене), выполняет передачу, стоя спиной, поворачивается кругом, выполняет передачу, стоя лицом к стене и т.д. Передачи, стоя лицом над собой и стоя спиной, составляют одну серию.

*3.Испытание на точность подачи.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определённом направлении – в определённый участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6\*2м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3\*3 м.

*4.Испытание на точность нападающих ударов.* Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно в техническом исполнении произвести тот или иной нападающий удар, учащиеся могли достаточно сильно послать мяч с определённой точностью. При ударах из зоны 4 в зоны 4-5 площадь попадания ограничивается лицевой, боковой линиями и линией нападения, на расстоянии 3 м от боковой.

*5.Испытания на точность первой передачи (приём мяча).* Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приёма подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Принимая мяч в зоне 6 (5), обучающийся должен направить его через ленту, натянутую на расстоянии 1.5 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 3 или 2. Вместо ленты можно установить рейку. Поддачи в группах начальной подготовке нижние, с 12-14 лет – верхние, в 15-16 лет – планирующие.

*6.Испытания в блокировании.* При одиночном блокировании обучающийся располагается в зоне 3 и в момент передачи на удар выходит в соответствующую зону для постановки блока.

### **Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.**

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных

спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

4. Контроль подготовки на этапах годового цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся волейболом. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.

5. Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения Учреждения, где спортсмены проходят подготовку, а также исходя из наличия штатного персонала, который обеспечивает рабочее состояние приборов и оборудования.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: обучающийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода)).

Ежегодно приказом Учреждения утверждаются сроки сдачи аттестации по различным предметным областям (в течение месяца в конце учебного года) и члены аттестационной комиссии.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления обучающегося из Учреждения.

Для обучающихся не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация будет назначена на другое время.

В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

Перевод занимающихся, в том числе досрочно, в другую группу подготовки (на следующий этап подготовки) осуществляется на основании локального нормативного акта Учреждения с учетом решения тренерского совета на основании выполнения объема тренировочной деятельности, установленных контрольных нормативов, результатов спортивных соревнований, а также при отсутствии медицинских противопоказаний. Не справившиеся с промежуточной аттестацией обучающиеся на следующий этап (период) подготовки не переводятся. Для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе), либо они переводятся на спортивно-оздоровительный этап.

**Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося на программу спортивной подготовки**

Одаренные обучающиеся, по собственному желанию и по результатам сдачи промежуточной аттестации могут быть переведены на Программу спортивной подготовки. Для перехода необходимо:

- показать высокие спортивные результаты на соревнованиях;
- выполнить требования для зачисления на Программу спортивной подготовки по общей и специальной физической подготовке;
- по остальным предметным областям необходимо показать наивысшие показатели по результатам промежуточной аттестации.

## **ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.**

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

### *Интернет-ресурсы:*

[www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)

<http://www.sovsportizdat.ru>

<http://vgapkro.ru>

<http://минобрнауки.рф/>

<http://www.volley.ru>

<http://www.volley4all.net>

### *Л и т е р а т у р а :*

1. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол. Учебник: М.: Физкультура, образование и наука, 2000
2. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх.-М.:Физкультура и спорт, 1980
3. Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Г. Волейбол в школе.- М.:Просвещение, 1976
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе.-М., 1978
5. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. Учебник, 2000
6. Железняк Ю.Д. Юный волейболист.-М., 1988
7. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол.-М.,1999
8. Железняк Ю.Д., Кунявский В.А. У истоков мастерства.-М., 1998
9. Клещев Ю.Н. Волейбол: Учебник.-М.: ФИС, 1983
- 10..Клещев Ю.,Фурманов А. Юный волейболист: Учебник.-М.: ФИС, 1985
11. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу.-Иркутск, 1999
12. Марков К.К. Тренер-педагог и психолог.-Иркутск, 1999
- 13 . Матвеев Л.П.Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте.-Киев, 1999
14. Никитушкин В.Г., Губа В.П Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998
15. Основы управления подготовкой юных спортсменов (под ред. М.Я.Набатниковой).-М.,1982
16. Система подготовки спортивного резерва.-М., 1999
17. Спортивные игры (под ред. Ю.Д.Железняка).- М., 2000
18. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта.
19. Столов И.И. Ивочкин В.В. Спортивная школа: начальный этап. -М., 2007

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Пояснительная записка</b> .....	1
Характеристика волейбола, его отличительные особенности.....	2
Специфика организации обучения.....	4
Условия реализации программы.....	9
Результаты освоения программы.....	9
<b>Учебный план</b> .....	11
Другие виды спорта, способствующие повышению спортивного мастерства в волейболе.....	12
<b>Методическая часть</b> .....	14
Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки в рамках программы.....	14
Самостоятельная работа.....	26
Психологическая подготовка.....	27
Требования техники безопасности в реализации программы.....	28
Воспитательная работа.....	31
Антидопинговые мероприятия.....	38
Нормы и требования присвоения спортивных разрядов в волейболе...39	
Содержание и организация образовательного процесса.....	40
<b>Система контроля и зачетные требования</b> .....	51
Врачебный контроль.....	52
Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы.....	53
Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.....	56
Требования к результатам освоения программы, выполнение которых дает основания для перевода обучающегося на программу спортивной подготовки.....	57
<b>Информационное обеспечение программы</b> .....	58
<b>Приложения</b> .....	61

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**  
Муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования  
детско-юношеской спортивной школы №1

№	Наименование программного материала	Группы начальной подготовки			Учебно-тренировочные группы					Спортивного совершенствования
		НП 1 г.о.	НП 2 г.о.	НП 3 г.о.	УТГ 1г.о.	УТГ 2 г.о.	УТГ 3г.о.	УТГ 4 г.о.	УТГ 5 г.о.	
1.	Теория	17	20	20	25	25	25	25	40	40
2.	Общесфизическая подготовка	150	200	200	180	180	202	212	195	200
3.	Специально физическая подготовка	55	72	72	150	150	202	228	245	361
4.	Технико-тактическое мастерство	32	60	60	141	141	168	204	255	400
5.	Участие в соревнованиях	14	10	10	20	20	14	14	20	20
6.	Контрольные тесты	4	2	2	8	8	7	8	8	8
7.	Медицинское обследование	4	4	4	8	8	6	8	8	10
8.	Инструкция судейской практики							7	12	15
9.	Восстановительные мероприятия				20	20	20	30	45	50
10.	Итого за год:	276	368	368	552	552	644	736	828	1104

ГОДОВОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ I ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№		всего часов	сент	октяб	нояб	дек	янв	февр	март	апр	май	июнь	июль	авг
	<u>Теория</u>													
1	Физическая культура и спорт в России	1	1											
2	Гигиенические навыки и знания	2		1					1					
3	Закаливание организма	2			1					1				
4	Самоконтроль в процессе занятий спортом	3				1		1			1			
5	Средства спортивной тренировки	3				1	1					1		
6	Основы техники видов спорта	2		1					1					
7	Физическая подготовка	3			1		1	1						
8	Правила соревнований	1								1				
	Всего:	17												
	<u>Практика</u>													
1	Общезначительная подготовка	150	13	14	13	14	14	13	14	13	14	14	14	
2	Специально-физическая подготовка	55	5	6	5	6	6	5	6	5	5	6		
3	Изучение техники	32	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3		
4	Переводные испытания	4	2					1			1			
5	Мед.обследование	4			2					2				
6	Участие в соревнованиях	14	1	1	1	2		2	2	1	2	2		
7	Инструкторская и судейская практика	259												
	Всего в месяц:	276	26	26	26	27	26	26	27	26	26	26	14	

Общее количество часов: 276

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН ГРАФИК

### ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ II ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№		всего часов	сент	октяб	нояб	дек	январь	февр	март	апр	май	июнь	июль	авг
	<u>Теория</u>													
1	Физическая культура и спорт в России	2	1								1			
2	Гигиенические навыки и знания	2		1					1					
3	Закаливание организма	2			1					1				
4	Самоконтроль в процессе занятий спортом	4	1			1		1			1			
5	Средства спортивной тренировки	3				1	1					1		
6	Основы техники видов спорта	3		1					1			1		
7	Физическая подготовка	3			1		1	1						
8	Правило соревнований	1								1				
	Всего:	20												
	<u>Практика</u>													
1	Общезакаливающая подготовка	200	16	16	16	16	16	16	16	14	16	16	16	18
2	Специально-физическая подготовка	72	6	5	6	6	6	6	6	6	5	6	7	7
3	Изучение техники	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
4	Приемные и переводные испытания	2		1							1			
5	Мед.обследование	4	1							2			1	
6	Участие в соревнованиях	10		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
	Всего в месяц:	368	31	31	31	31	31	30	30	30	30	31	31	31

Общее количество часов: 368



## УЧЕБНЫЙ ПЛАН ГРАФИК

ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ III ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№		всего часов	сент	октяб	нояб	дек	январь	февр	март	апр	май	июнь	июль	авг
	<u>Теория</u>													
1	Физическая культура и спорт в России	2	1								1			
2	Гигиенические навыки и знания	2		1					1					
3	Закаливание организма	2			1					1				
4	Самоконтроль в процессе занятий спортом	4	1			1		1			1			
5	Средства спортивной тренировки	3				1	1					1		
6	Основы техники видов спорта	3		1					1			1		
7	Физическая подготовка	3			1		1	1						
8	Правило соревнований	1								1				
	Всего:	20												
	<u>Практика</u>													
1	Общefизическая подготовка	200	16	16	16	16	16	16	16	14	16	16	16	18
2	Специально-физическая подготовка	72	6	5	6	6	6	6	6	6	5	6	7	7
3	Изучение техники	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
4	Приемные и переводные испытания	2		1							1			
5	Мед.обследование	4	1							2			1	
6	Участие в соревнованиях	10		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
	Всего в месяц:	368	31	31	31	31	31	30	30	30	30	31	31	31

Общее количество часов: 368

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН ГРАФИК

ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП I ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№		всего часов	сент	октяб	нояб	дек	январ	февр	март	апр	май	июнь	июль	авг
	<u>Теория</u>													
1	Физическая культура и спорт в России	3	1			1			1					
2	Гигиенические навыки и знания	3		1			1			1				
3	Закаливание организма	3			1			1			1			
4	Самоконтроль в процессе занятий спортом, врачебный контроль	4		1		1		1		1				
5	Краткие сведения о строении и функции организма человека	3	1				1				1			
6	Основы техники видов спорта	4		1	1				1			1		
7	Методика обучения и тренировки	3	1			1			1					
8	Правила соревнований	2									1	1		
	Всего:	25												
	<u>Практика</u>													
1	Общесфизическая подготовка	180	15	15	15	16	16	15	15	15	15	15	28	
2	Специально-физическая подготовка	150	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15		
3	Мед.обследование	8		2	2					2		2		
4	Изучение и совершенствование техники	141	14	14	14	14	15	14	14	14	14	14		
5	Контрольные нормативы	8	2			2			2		2			
6	Участие в соревнованиях	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
7	Восстановительные мероприятия	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
	Всего в месяц:	552	53	53	52	54	52	50	53	52	53	52	28	

Общее количество часов: 552

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН ГРАФИК

ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП II ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№		всего часов	сент	октяб	нояб	дек	янв	февр	март	апр	май	июнь	июль	авг
	<u>Теория</u>													
1	Физическая культура и спорт в России	3	1			1			1					
2	Гигиенические навыки и знания	3		1			1			1				
3	Закаливание организма	3			1			1			1			
4	Самоконтроль в процессе занятий спортом, врачебный контроль	4		1		1		1		1				
5	Краткие сведения о строении и функции организма человека	3	1				1				1			
6	Основы техники видов спорта	4		1	1				1			1		
7	Методика обучения и тренировки	3	1			1			1					
8	Правила соревнований	2									1	1		
	Всего:	25												
	<u>Практика</u>													
1	Общефизическая подготовка	180	15	15	15	16	16	15	15	15	15	15	28	
2	Специально-физическая подготовка	150	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15		
3	Изучение и совершенствование техники	8		2	2					2		2		
4	Мед.обследование	141	14	14	14	14	15	14	14	14	14	14		
5	Контрольные нормативы	8	2			2			2		2			
6	Участие в соревнованиях	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
7	Инструкторская и судейская практика	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
8	Восстановительные мероприятия													
	Всего в месяц:	552	53	53	52	54	52	50	53	52	53	52	28	

Общее количество часов: 552

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН ГРАФИК

### ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП III ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№		всего часов	сент	октяб	нояб	дек	январ	февр	март	апр	май	июнь	июль	авг
	<u>Теория</u>													
1	Физическая культура и спорт в России	2	1				1							
2	Гигиенические навыки и знания	2		1							1			
3	Закаливание организма	2				1				1				
4	Самоконтроль в процессе занятий спортом, врачебный контроль	4	1		1					1		1		
5	Краткие сведения о строении и функции организма человека	4				1			1		1		1	
6	Основы техники видов спорта	4		1	1			1	1					
7	Методика обучения и тренировки	5			1	1	1	1	1					
8	Правила соревнований	2		1			1							
	Всего:	25												
	<u>Практика</u>													
1	Общефизическая подготовка	202	18	15	17	17	17	16	17	16	17	17	18	18
2	Специально-физическая подготовка	202	17	17	17	16	19	17	17	17	17	17	16	16
3	Изучение и совершенствование техники	168	14	14	12	14	14	14	14	14	14	14	14	16
4	Мед.обследование	6			2					2				2
5	Контрольные нормативы	7		2				2				2	1	
6	Участие в соревнованиях	14	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	
7	Восстановительные мероприятия	20		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
	Всего в месяц:	644	53	54	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52

Общее количество часов: 644

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН ГРАФИК

ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП IV ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№		всего часов	сент	октяб	нояб	дек	янв	февр	март	апр	май	июнь	июль	авг
	<u>Теория</u>													
1	Физическая культура и спорт в России	2	1				1							
2	Гигиенические навыки и знания	2		1							1			
3	Закаливание организма	2				1				1				
4	Самоконтроль в процессе занятий спортом, врачебный контроль	4	1		1					1		1		
5	Краткие сведения о строении и функции организма человека	4				1			1		1		1	
6	Основы техники видов спорта	4		1	1			1	1					
7	Методика обучения и тренировки	5			1	1	1	1	1					
8	Правила соревнований	2		1			1							
	Всего:	25												
	<u>Практика</u>													
1	Общефизическая подготовка	212	20	16	17	16	16	17	17	17	17	19	18	22
2	Специально-физическая подготовка	228	19	19	19	19	19	19	19	18	18	19	20	20
3	Изучение и совершенствование техники	204	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17
4	Мед.обследование	8		2		2		2		2				
5	Контрольные нормативы	8	2				2				2			2
6	Участие в соревнованиях	14	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	
7	Инструкторская и судейская практика	7	1		1		1		1	1		1	1	
8	Восстановительные мероприятия	30		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
	Всего в месяц:	736	62	61	61	62	62	61	61	61	61	62	61	61

Общее количество часов: 736

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН ГРАФИК

ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП V ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№		всего часов	сент	октяб	нояб	дек	январ	февр	март	апр	май	июнь	июль	авг
	<u>Теория</u>													
1	Физическая культура и спорт в России	4			1		1		1			1		
2	Гигиенические навыки и знания	3	1	1						1		1		
3	Самоконтроль в процессе занятий спортом, врачебный контроль	6	1		1	1		1			1	1		
4	Краткие сведения о строении и функции организма человека	8	1	1		1	1	1	1	1	1			
5	Основы техники видов спорта	8	1	1	1	1	1	1	1	1				
6	Методика обучения и тренировки	8		1	1	1	1		1	1	1	1		
7	Правила соревнований	3						1			1	1		
	Всего:	40												
	<u>Практика</u>													
1	Общеспортивная подготовка	195	15	16	15	16	16	15	16	15	16	15	40	
2	Специально-спортивная подготовка	245	24	25	24	26	24	22	25	26	24	25		
3	Изучение и совершенствование техники	255	26	25	26	25	26	25	26	25	26	25		
4	Мед.обследование	8		2	2		2				2			
5	Контрольные нормативы	8	2			2			2	2				
6	Участие в соревнованиях	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
7	Инструкторская и судейская практика	12	2	1	1	1		2	1	1	1	2		
8	Восстановительные мероприятия	45	4	5	5	4	5	4	4	4	5	5		
	Всего в месяц:	828	79	80	79	80	79	74	80	79	80	78	40	

Общее количество часов: 828

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН ГРАФИК

### ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ ГРУПП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

№		всего часов	сент	октяб	нояб	дек	январ	февр	март	апр	май	июнь	июль	авг
	<u>Теория</u>													
1	Физическая культура и спорт в России	4			1		1		1			1		
2	Гигиенические навыки и знания	3	1	1		1								
3	Самоконтроль в процессе занятий спортом, врачебный контроль	6	1		1	1		1			1	1		
4	Краткие сведения о строении и функции организма человека	8	1	1		1	1	1	1	1	1			
5	Основы техники видов спорта	8	1	1	1	1	1	1	1	1				
6	Методика обучения и тренировки	8		1	1	1	1		1	1	1	1		
7	Правила соревнований	3						1			1	1		
	Всего:	40												
	<u>Практика</u>													
1	Общезащитная подготовка	200	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	30	
2	Специально-физическая подготовка	361	33	34	33	34	34	32	34	33	33	33	28	
3	Изучение и совершенствование техники	400	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40		
4	Мед.обследование	10		2	2		2				2	2		
5	Контрольные нормативы	8	2			2			2	2				
6	Участие в соревнованиях	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
7	Инструкторская и судейская практика	15	2	1	1	2	2	2	1	1	1	2		
8	Восстановительные мероприятия	50	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		
	Всего в месяц:	1104	105	105	104	106	106	102	105	104	104	105	58	

Общее количество часов: 1104