

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО – ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

ПРИНЯТА  
на заседании педагогического  
совета от «26» 08 20 19 г.  
протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МКУ ДО ДЮСШ  
Крячко Р.В.  
Приказ № 30  
от «26» 08 20 19 г.

**Программа спортивной подготовки  
по волейболу**

Срок реализации программы 9 лет  
Возраст учащихся 9 – 18 лет

с. Новое Горяново 20 19 г.

## Оглавление

I. Пояснительная записка.....	3
II. Учебный план .....	5
III. Методическая часть.....	15
IV. Система контроля и зачетные требования.....	68
V. Перечень информационного обеспечения .....	71
Приложение .....	
.....	

## **I. Пояснительная записка**

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками.

В процессе игровой деятельности занимающиеся проявляют положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициативу, желание победить. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Дополнительная предпрофессиональная программа по волейболу (далее – программа) соответствует федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам, утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 730 и учитывает:

- требования федерального стандарта спортивной подготовки по волейболу;
- возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях 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 культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Сроки реализации программы:

- этап начальной подготовки – до 3 лет;
- тренировочный этап (этап базовой подготовки или начальной специализации) – до 2 лет;
- тренировочный этап (этап углубленной специализации или период спортивной специализации) – до 3 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – до 2 лет

Минимальный возраст зачисления детей в Учреждение по волейболу определяется в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по волейболу – 9 лет; максимальный возраст обучающихся - 18 лет.

## II. Учебный план

Учебный план составлен в соответствии с п. 11 приказа Минспорта России от 12.09.2013 года № 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».

### Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки занимающихся с учетом этапов (периодов) подготовки (в академических часах)

Этап подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек) <2>	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Этап высшего спортивного мастерства	Весь период	1	1 - 3	8	32
Этап совершенствования спортивного мастерства	Весь период	1	4 - 8	10	24
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) <1>	Углубленной специализации	8	8 - 10	12	18
	Начальной специализации		10 - 12	14	12
Этап начальной подготовки	Свыше одного года	12	12 - 14	20	8
	До одного года		14 - 16	25	6

Примечание:

<1> В командных игровых видах спорта максимальный состав группы определяется на основании правил проведения официальных спортивных соревнований и в соответствии с заявочным листом для участия в них.

<2> При проведении занятий с занимающимися из различных групп максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в данной графе. Например: а) при объединении в расписании занятий в одну группу занимающихся

на этапе совершенствования спортивного мастерства и на тренировочном этапе максимальный количественный состав не может превышать 10 человек; б) при объединении в расписании в одну группу занимающихся на тренировочном этапе (углубленной специализации) и на этапе начальной подготовки максимальный количественный состав не может превышать 12 человек.

### Объём учебных занятий по этапам спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы обучения по этапам спортивной подготовки				За период освоения программы (час)
	Этап начальной подготовки: за 1 год обучения /за 2 год/ за 3 год (час)	Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства: за год обучения/ за 2 год (час)	
		До двух лет (базовая подготовка): за год обучения/за 2 год (час)	Свыше двух лет (спортивная специализация): за год обучения/за 2 год/за 3 год (час)		
Общее количество часов на этапе	276/ 368/ 368 Всего: 1012	552/ 552 Всего: 1104	828/ 828/ 828 Всего: 2484	1104/ 1104 Всего: 2208	<b>6808</b>

### Учебный план реализации дополнительных предпрофессиональных программ по волейболу (46 недель-10 лет обучения)

Предметные области	от общего количества часов учебного плана	46 недель
		6808 часов
Теория и методика физической культуры и спорта	от 10 до 20%	от 681 ч до 1362 ч
Общая физическая подготовка	от 10 до 20%	от 681 ч до 1362 ч
Избранный вид спорта	не менее 45%	не менее 3064 ч
Специальная физическая подготовка	от 10 до 20%	от 681 ч до 1362 ч
Самостоятельная работа	до 10%	до 681 ч

**Учебный план  
тренировочной и соревновательной деятельности (в часах)**

№ п/п	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					Этап спортивного совершенствования		Итого
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	
1.	Теория и методика физической культуры и спорта	28	36	36	54	54	84	84	84	110	110	680
2.	Общая физическая подготовка	56	72	74	110	110	166	166	166	220	220	1360
3.	Специальная физическая подготовка	136	186	186	278	278	412	412	412	554	554	3408
4.	Избранный вид спорта	56	74	72	110	110	166	166	166	220	220	1360
	<b>Общее количество часов (в год)</b>	<b>276</b>	<b>368</b>	<b>368</b>	<b>552</b>	<b>552</b>	<b>828</b>	<b>828</b>	<b>828</b>	<b>1104</b>	<b>1104</b>	<b>6808</b>
	Самостоятельная работа	28	36	36	54	54	84	84	84	110	110	680

Учебный план занятий по этапам подготовки и предметным областям (осуществляется в форме тренировочных занятий, в том числе, проводимых по группам, подгруппам и индивидуально - если предусмотрено локальными актами и обеспечено финансированием со стороны Учредителя) рассчитан на 46 недель учебных занятий на базе спортивной школы (аудиторная нагрузка) и не включает время на самостоятельную/внеаудиторную работу обучающихся общим объёмом до 10% от указанного, контролируруемую тренером-преподавателем на основании ведения обучающимися **дневника самоконтроля**, аудио- и видеоматериалами и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы).

№ п/ п	Предметные области	Этапы спортивной подготовки										Итого  Час.
		Начальной подготовки			Тренировочный (спортивной специализации)					Совершенство вание спортивного мастерства		
					Начальной специализации или базовой подготовки		Углубленной или спортивной специализации					
		НП- 1	НП- 2	НП- 3	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5	ССМ- 1	ССМ- 2	
<b>1</b>	<b>Теория и методика физической культуры и спорта</b>	<b>28</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>84</b>	<b>84</b>	<b>84</b>	<b>110</b>	<b>110</b>	<b>680</b>
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>56</b>	<b>72</b>	<b>74</b>	<b>110</b>	<b>110</b>	<b>166</b>	<b>166</b>	<b>166</b>	<b>220</b>	<b>220</b>	<b>1360</b>
<b>3</b>	<b>Избранный вид спорта волейбол</b>	<b>136</b>	<b>186</b>	<b>186</b>	<b>278</b>	<b>278</b>	<b>412</b>	<b>412</b>	<b>412</b>	<b>554</b>	<b>554</b>	<b>3408</b>
	Техническая подготовка	58	76	76	110	110	120	120	120	140	140	1070
	Тактическая подготовка	28	40	40	40	40	70	70	70	100	100	598
	Интегральная подготовка	20	30	30	40	40	70	70	70	100	100	570
	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	6	6	10	10	10	12	12	66
	Соревнования	20	30	30	64	64	90	90	90	150	150	778
	Контрольные испытания	10	10	10	6	6	8	8	8	8	8	82
	Восстановительные мероприятия	-	-	-	12	12	44	44	44	44	44	244
<b>4</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>56</b>	<b>74</b>	<b>72</b>	<b>110</b>	<b>110</b>	<b>166</b>	<b>166</b>	<b>166</b>	<b>220</b>	<b>220</b>	<b>1360</b>
<b>5</b>	Самостоятельная работа	Вне сетки часов										
	<b>ВСЕГО</b>	<b>276</b>	<b>368</b>	<b>368</b>	<b>552</b>	<b>552</b>	<b>828</b>	<b>828</b>	<b>828</b>	<b>1104</b>	<b>1104</b>	<b>6808</b>



Организация самостоятельной работы на период активного летнего отдыха на 6 учебных недель осуществляется на основе плана самостоятельной (внеаудиторной) работы, разрабатываемого и выдаваемого обучающимся тренером-преподавателем. Организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями (зрелищных, массовых мероприятий) осуществляется в рамках плана спортивно-массовой и воспитательной работы. Построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации регулируется рабочей программой тренера-преподавателя на текущий год обучения и учитывается при проектировании тренировочных занятий.

Выбор содержания обучения по предметной области «избранный вид спорта», включающей «техничко-тактическую и психическую подготовку», а также определение других видов спорта и конкретных подвижных игр осуществляется с учётом влияния физических качеств и телосложения на результативность по волейболу (приложение № 4 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта волейбол).

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние

На каждом этапе поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей, требований подготовки в перспективе волейболистов высокого класса для команд высших разрядов.

*Этап начальной (предварительной) подготовки.* Основной принцип тренировочной работы – универсальность подготовки учащихся.

Задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- обучение основам техники перемещений и стоек, приему и передаче мяча; начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям волейболом, приучение к игровой обстановке;
- подготовка к выполнению нормативных требований по видам подготовки.

*Тренировочный этап.* Основной принцип тренировочной работы – универсальность подготовки с элементами игровой специализации (по функциям).

Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, содействие правильному физическому развитию; повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики;
- прочное овладение основами техники и тактики волейбола;
- приучение к соревновательным условиям;
- определение каждому занимающемуся игровой функции в команде с учетом этого индивидуализация видов подготовки;
- обучение навыкам ведения дневника, системам записи игр и анализу полученных данных;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по волейболу, спортивного судейства, тренировочных занятий; выполнение I юношеского или II спортивного (2-й и 3-й год), I спортивного (5-й год), а также нормативов по видам подготовки, обеспечивающих успешность освоения требований норматива спортивного разряда «КМС» на этапе совершенствования спортивного мастерства.

*Совершенствование спортивного мастерства.*

Основные задачи:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья учащихся.

**Объём учебных занятий по предметным областям и разделам обучения на этапах спортивной подготовки**

Предметная область	Раздел обучения	Количество часов за год обучения на этапах спортивной подготовки			
		НП	Тренировочный		ССМ
			Базовая подготовка	Спортивная специализация	
теория и методика физической культуры и спорта	<b>681 час</b>	<b>102</b>	<b>110</b>	<b>249</b>	<b>220</b>
	- история развития избранного вида спорта	10	11	24	22
	- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	10	11	25	22
	- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	10	11	25	22
	- основы спортивной подготовки	10	11	25	22
	- необходимые сведения о строении и функциях организма человека	10	11	25	22
	- гигиенические знания, умения и навыки	10	11	25	22
	- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	11	11	25	22
	- основы спортивного питания	10	11	25	22
	- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	11	11	25	22
	- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.	10	11	25	22

общая и специальная физическая подготовка	<b>1604 час</b>	<b>270</b>	<b>254</b>	<b>570</b>	<b>506</b>
	- освоение комплексов физических упражнений	135	127	285	253
	- развитие основных физических качеств	135	127	285	253
избранный вид спорта	<b>4523 час</b>	<b>638</b>	<b>740</b>	<b>1665</b>	<b>1482</b>
	- овладение основами техники в волейболе	239	276	621	552
	- овладение тактикой в волейболе, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия	153	166	375	332
	- овладение технико-тактическими приемами (интегральная подготовка)	138	166	372	334
	- участие в спортивных соревнованиях, судейская и инструкторская практика	110	132	297	264
	<b>Итого</b>	<b>1012</b>	<b>1104</b>	<b>2484</b>	<b>2208</b>

Нормативы максимального объема тренировочной деятельности, по отношению к ФССП, составляют 88,46%.

Также отдельному планированию подлежит время:

- в пределах проведения тренировочных сборов (без учёта дней на дорогу); перечень тренировочных сборов, составленный на основании приложения № 10 федерального стандарта спортивной подготовки по волейболу (далее - ФССП) и обеспеченный государственным заданием, не может быть менее одного в течение учебного года. Время его проведения указывается в годовом календарном плане:

- на подготовку и участие в **соревнованиях**, количество которых не может быть менее 60% от установленного норматива в ФССП.

### **Нормативы соревновательной деятельности в соответствии с требованиями ФССП.**

Классификация соревнований осуществляется на основе правил, положений и календарей соревнований по признакам цели, состава и характера соревновательных действий соперников, контингента соперников, способа ведения соревновательного противоборства, условий проведения, типа судейства.

*По цели* соревнования могут быть основными, отборочными, контрольными, подводящими, главными, зрелищными, массовыми.

**Основные** соревнования - это соревнования, целью которых является повышение квалификации спортсмена.

**Отборочные** - проводятся для отбора участников заключительного этапа соревнований или формирования сборных команд.

**Контрольные соревнования** служат средством подготовки спортсменов, для внесения коррективов в ее содержание.

### **Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта волейбол**

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	1 - 3	1 - 3	3 - 5	3 - 5	5 - 7	5 - 7
Отборочные	-	-	1 - 3	1 - 3	1 - 3	1 - 3
Основные	1	1	3	3	3	3
Всего игр	20	20 - 25	40 - 50	50 - 60	60 - 70	70 - 75

**Нормативы соревновательной деятельности, обеспеченные государственным заданием и бюджетным финансированием различного уровня:**

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки								
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап Совершенствования спортивного мастерства	
	до года	свыше года	1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	4 г.о.	5 г.о.	1 г.о.	2 г.о.
Контрольные	3	4	3	3	3	3	3	3	3
Отборочные	-	-	2	2	2	2	2	2	2
Основные	1	2	3	3	3	3	3	3	3
<b>Итого: 66 соревнований</b>	4	6	8	8	8	8	8	8	8

В соответствии с государственным заданием и нормативом его финансового обеспечения количество соревнований составляет 70,96% от установленного ФССП норматива.

Общее количество соревнований не превышает норматива, установленного ФССП. Распределение наименований соревнований на основе их классификации с учётом ЕКП соответствующего уровня осуществляется на каждый год обучения по каждому этапу в соответствии с оперативным планированием рабочей документацией тренера-преподавателя.

Таким образом, объём тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся является оптимальным, поскольку составляет в среднем **79,71%** от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по волейболу.

### **III. Методическая часть**

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ, в ней отражены основные *принципы* спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по волейболу:

*Принцип системности* предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

*Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства.

*Принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного волейболиста вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Программа служит основным документом МКУ ДО ДЮСШ для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей для школьного возраста. В данной программе представлено содержание работы в МКУ ДО ДЮСШ на следующих этапах спортивной подготовки: 1 – этап начальной подготовки, 2 – тренировочный этап (этап спортивной специализации), 3 – этап совершенствования спортивного мастерства.

Основной показатель работы спортивной школы по волейболу – стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечению каждого года), вклад в подготовку молодежных и юношеских сборных команд страны, команд высших разрядов, результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда – основное условие пребывания занимающихся в спортивной школе.

#### **Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований**

Персонал спортивной школы должен строго соблюдать правила по технике безопасности, обучать этому своих воспитанников и следить за выполнением этих правил спортсменками. Проведение тренировочных

занятий не допускается в отсутствие тренера, так как он несет персональную ответственность за вверенных ему воспитанников. Тренер должен лично проверять исправность и готовность оборудования спортивного сооружения перед началом занятий. В случае выявления каких-либо неисправностей при невозможности их немедленного устранения, необходимо приостановить тренировочный процесс или соревнования.

Особые требования предъявляются к местам проведения занятий и спортивному инвентарю. Спортивные залы и размещение в них оборудования должны соответствовать правилам по технике электробезопасности и пожаробезопасности для спортивных школ. Количество мест в спортивном зале во время проведения массовых мероприятий устанавливается из расчета  $0,7 \text{ м}^2$  на одного спортсмена. Заполнение зала сверх установленной нормы запрещается. Пол спортивного зала должен быть упругим, без щелей и застрогов, иметь ровную, горизонтальную и нескользкую поверхность, окрашенную эмульсионной или силикатной краской (чтобы не деформировались от мытья); начинать занятия можно только в помещении с сухими и чистыми полами. Стены спортивных залов должны быть ровными, гладкими, окрашенными в светлые тона на всю высоту панелей красками, позволяющими легко производить влажную уборку помещения; до высоты 1,8 м стены не должны иметь выступов, а выступы, обусловленные конструкцией зала, следует закрыть панелями на ту же высоту. Приборы отопления ограждаются сетками или щитами, которые не должны выступать из плоскости стены. Оконные проемы располагаются по продольным стенам, окна должны иметь защитные ограждения от ударов мяча. Потолок зала и стены должны иметь неосыпающуюся окраску, устойчивую к ударам мяча. Запрещается загромождать проходы инвентарем, устанавливать зеркала и предметы оборудования.

В спортивной школе на видном месте вывешивается план эвакуации на случай пожара или стихийного бедствия, предусматривающий спасение занимающихся из всех помещений и мест проведения занятий. Расстояние от наиболее удаленной точки пола до дверей, ведущих к эвакуационному выходу, не должно превышать 27 м. Двери, предназначенные для эвакуации, запираются только изнутри, с помощью легко открывающихся запоров, задвижек или крючков.

Столбы (стойки) для крепления волейбольной сетки должны быть удалены не менее чем на 60 см от боковых линий. Их обычно хорошо закрепляют в грунт. На верхний край волейбольной сетки накладывается металлический трос, который обматывается тесьмой и обшивается лентой.

Волейбольный мяч должен быть круглым, без выступающих швов. Давление внутри мяча должно составлять  $0,48\text{—}0,52 \text{ кг/см}^2$ . 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.

Часто травмы пальцев у юных волейболистов случаются из-за ударов по мячу, летящему с дальних расстояний. Чтобы предупредить такие травмы, нужно уменьшить расстояния 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.

Тренер по волейболу заранее должен ознакомить своих воспитанников с тем, как правильно выполнять те или другие сложные упражнения. 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 добежав 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 волейболисток.

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.

Одежда для занятий волейболом и участия в соревнованиях должна состоять из майки (футболки), трусов и легкой обуви (мягкой и 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 (булавки, браслеты, серьги и т. п.), которые в ходе игры могут стать причиной травмы.

#### **Анатомо-физиологические особенности обучающихся**

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

## Сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Длина тела						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

В сенситивные периоды необходимо акцентировано воздействовать на развитие соответствующих качеств. Однако нельзя забывать об «отстающих» качествах, их развитию также должно уделяться внимание, следует соблюдать соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в основе своей разные физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила). Так, оптимальные периоды у мальчиков и юношей для развития аэробных возможностей будут в 8-10 и в 14 лет; для развития анаэробно-гликолитических механизмов – возраст 11 - 13 лет и 16-17 лет, для развития креатинофосфатного энергетического механизма – возраст 15 – 18 лет. У девочек и девушек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на год раньше.

**Для решения поставленной целей и задач в программе предусмотрены три основных этапа:**

*Этап начальной подготовки (НП).* На этапе начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься волейболом и имеющие медицинское заключение врача. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники волейбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

*Тренировочный этап (Т).* Этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую

подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общей физической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

*Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ).* На этап совершенствования спортивного мастерства прием на обучение не проводится. На данном этапе продолжают обучение дети (как правило, по согласованию с Учредителем), зачисленные в организацию, прошедшие обучение на тренировочном этапе (спортивной специализации) и выполнившие норматив I спортивного разряда.

Программа реализуется за счет средств текущего финансирования в пределах бюджета, средств спонсоров и различного видов грантов.

Программа не является догматичным документом, она открыта для внесения корректив и дополнений по ходу ее реализации и предусматривает постоянный анализ процесса выполнения разделов программы.

### **Организация тренировочного процесса**

Содержание работы с юными волейболистами на всем многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой игры в волейбол, модельными требованиями квалифицированных волейболистов, возрастными особенностями и возможностями волейболистов.

Специализированные занятия волейболом начинаются в 9 -10 лет, в 15 лет девушки и юноши после прохождения курса обучения в МКУ ДО ДЮСШ переходят в команды высших разрядов. Первых больших успехов в волейболе спортсмены достигают в 20-22 года (девушки несколько раньше, юноши позже). Наивысшие результаты показывают в возрасте 23-25 лет у женщин и 26-28 лет у мужчин. Стаж от начала занятий волейболом до достижения оптимальных возможностей (выполнения норматива мастера и мастера спорта международного класса) составляет 9 -10 лет.

Многолетний период подготовки юных спортсменов делится на этапы.

**Первый этап** (предварительной подготовки) предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к волейболу; начальное обучение технике и тактике, правилам игры; развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики волейбола, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, мини-волейбол). Сочетается этот этап с группами начальной подготовки (9-11 лет) в МКУ ДО ДЮСШ.

**Второй этап** (период базовой подготовки) посвящен базовой технико-тактический и физической подготовке, в этот период осуществляется освоение основ техники и тактики (без акцента на специализацию по игровым функциям), воспитание соревновательных качеств применительно к волейболу. Возраст 12-13 лет. Сочетается этот этап с первым и вторым годами обучения в тренировочных группах МКУ ДО ДЮСШ.

**Третий этап** (период спортивной специализации) направлен на специальную подготовку, технико-тактическую, физическую, интегральную,

в том числе игровую, соревновательную, вводятся элементы специализации по игровым функциям (связующие, нападающие, либеро). Возраст 14-16 лет. Сочетается этот этап с 3-5 годами обучения в тренировочных группах МКУ ДО ДЮСШ.

**Четвертый этап** (совершенствования спортивного мастерства) направлен на специализированную спортивную подготовку с учетом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

Указанные возрастные границы в известной мере условны, основной показатель - уровень подготовленности и спортивный разряд. Поэтому спортсмены с учетом выполнения установленных требований переводятся на следующий этап или год обучения в более раннем возрасте.

Программа составлена из расчета, что ведущая тенденция многолетней тренировки – «обучающая» и конечная цель многолетнего процесса – это подготовка высококвалифицированных волейболистов, а не узконаправленная ежегодная подготовка юных спортсменов к очередным соревнованиям. Этот принцип положен в основу, как программирования процесса подготовки, так и нормативных требований.

Выполнение задач, поставленных перед спортивной школой, предусматривает: проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебного плана, приемных, выпускных и переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и проведение контрольных игр; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий.

На начальном этапе обучения (9-11 лет), когда эффективность средств волейбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и в двусторонней игре), объем подготовки доходит до 50% времени, отводимого на занятия.

Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные игры, игра в баскетбол или ручной мяч и т.д. Большое внимание уделяется подготовке к сдаче нормативов, установленных для данной учебной группы.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике волейбола. Основным средством ее (кроме средств волейбола) являются специальные упражнения (подготовительные). Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе обучения.

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться

боковым зрением, быстроту перемещений в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, к скоростно-силовым усилиям), прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами; со скакалкой, резиновыми амортизаторами, гантелями; с различными специальными приспособлениями, тренажерами.

Большое место в подготовке волейболистов занимает интегральная подготовка, в программе она выделена в самостоятельный раздел. Основу интегральной подготовки 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 выполнение 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 сочетании нападающих и защитных действий. Учебные игры, контрольные игры и соревнования по волейболу служат высшей формой интегральной подготовки.

В систему многолетней подготовки спортсменов органически входят спортивные соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но и эффективным средством специальной подготовки. В настоящее время в спорте трудно добиться успехов только за счет тренировочного процесса, наращивания объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие 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.

Соревнования по физической, технической, интегральной подготовке регулярно проводят на тренировочных занятиях, используя игровой и соревновательный методы, применяя тестирующие упражнения.

Для юных волейболистов 10-12 лет проводят соревнования по мини-волейболу, а также соревнования по волейболу неполными составами (2х2; 3х3; 4х4) с использованием освоенных технических приемов. Для волейболистов учебно-тренировочного этапа проводятся 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 («обслужу»); организуя нападающие действия, выполнять только «обманы» при условии обязательного блока и т.п.

В реализации программы практикуется комплексный зачет: учитывать результаты соревнований по физической, технической, игровой подготовке.

### **Соревнования по технической подготовке**

#### *Этап начальной подготовки*

1. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.
2. Передача сверху у стены, стоя и сидя (чередование).
3. Подача нижняя прямая на точность.
4. Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3.

#### *Тренировочный этап*

1. Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4.
2. Передача верхняя прямая на точность.
3. Подача в прыжке на точность (в правую и левую половины площадки).
4. Прием подачи и первая передача из глубины площадки в зону 2.
5. Нападающий удар прямой:
  - из зоны 4 в зоны 4 и 5 с высоких и средних передач;
  - из зоны 3 в зоны 4 и 5;
  - из зоны 2 в зоны 1 и 2.
6. Нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5.
7. Одиночное блокирование прямого удара по ходу.

### **Соревнования по физической подготовке**

#### *Этапы начальной подготовки и тренировочный*

1. Бег 30м.
2. Бег с изменением направления (5х6 м).
3. Прыжок в длину с места.
4. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками.
5. Бег 92 м с изменением направления («елочка»).
6. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.

### **Соревнования по игровой подготовке**

#### *Этап начальной подготовки*

1. Мини-волейбол (по специальным правилам).
2. Волейбол 2х2; 3х3; 4х4; 6х6.

#### *Тренировочный этап:*

волейбол 2х2; 3х3; 4х4; 6х6.

В этапах начальной подготовки (9-11 лет) проводятся соревнования по мини-волейболу, товарищеские (контрольные) игры, соревнования по технической и специальной физической подготовке, по волейболу уменьшенными составами.

В число игр занимающихся 15-16 лет входят контрольные игры регионального и всероссийского масштаба, календарные игры с 12-14 лет должны быть городского и краевого масштаба. Должны войти в традицию встречи спортивных школ командами различного возраста – от 12 до 16 лет.

Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся даются индивидуальные домашние задания по физической, технической, тактической подготовки и правилам игры. По физической подготовке – упражнения для развития силы рук, туловища, ног (упоры, наклоны, приседания, упражнения с предметами и т.д.), для развития прыгучести (прыжки, напрыгивания, упражнения со скакалками и т.д.). По технической подготовке – подводящие упражнения, упражнения с мячами (теннисными, резиновыми, волейбольными). По тактической подготовке – изучение и анализ тактики сильнейших команд, тактики по игровым функциям, решение тактических задач.

Инструкторская и судейская практика проводится в тренировочном этапе. Привитие инструкторских и судейских навыков осуществляется в процессе тренировочных занятий, а также на отдельных («специальных») занятиях.

При написании программы учитывались следующие методические положения:

1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки юных волейболистов;

2) неуклонное возрастание объема средств технико-тактической, общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема технико-тактической подготовки и СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;

3) непрерывное совершенствование спортивной техники и тактики;

4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

5) учет при планировании тренировочных и соревновательных нагрузок периодов полового созревания;

6) осуществление как одновременного развития физических качеств и спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

### **Педагогическая целесообразность**

Педагогическая целесообразность обусловлена:

- тем, что программа имеет выраженный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми, подростками. За период освоения программы учащиеся получают не только базовую спортивную подготовку по волейболу, способную укрепить здоровье, развить двигательные и координационные навыки, приучить к дисциплинированности, но и возможность максимальной самореализации за счёт высоких спортивных результатов в зависимости от степени мотивации и способностей;

- направленностью на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью тренировочного процесса, региональными климатическими условиями и видом образовательного учреждения;

- направленностью на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- направленностью на реализацию принципа комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

- направленностью на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- направленностью на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования учащимися освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Психолого-педагогическими предпосылками** разработки данной программы являются основные положения концепции развивающего обучения, развиваемые в трудах Д.Б. Эльконина, В.В. Давыдова, П.Я.Гальперина. Цель развивающего обучения в различных теоретических подходах понималась по-разному: целостность и максимальная эффективность обучения (Л.В. Занков), развитие теоретического мышления (В.В.Давыдов, Д.Б.Эльконин), формирование субъекта учебной деятельности, направленного на самоизменение и самосовершенствование (В.В.Репкин), развитие творческого потенциала личности (Е.Л.Яковлева). Признание во всех них активной роли учащегося в учении приводит к изменению представлений о содержании взаимодействия учащегося с педагогом и ровесниками. Обучение более не рассматривается как простая трансляция знаний от педагога к учащимся, а выступает как сотрудничество - совместная работа педагога и учащихся в ходе овладения знаниями, умениями (в т.ч. двигательными) и решения проблем. Со времен Л.С.Выготского, сформулировавшего и обосновавшего положение о том, что «обучение ведет за собой развитие», в отечественной психологии и



педагогике в качестве нормативно-желаемого образца всегда признавалось развивающее обучение.

### **План-схема годичного цикла подготовки**

Планирование годичного цикла тренировки занимающихся спортивных школ определяется задачами, которые поставлены в конкретном годичном цикле этапа многолетней подготовки, а также календарем соревнований и закономерностями становления спортивной формы.

В данном разделе на основе учебного плана дается структура годичного цикла: раскрываются объемы компонентов тренировки по недельным циклам для каждого года обучения на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном, указываются сроки проведения контрольных испытаний; сроки проведения восстановительных мероприятий.

На *этапе начальной подготовки* и в первые два года на тренировочном этапе периодизации годичного цикла в общепринятом понимании нет, однако в период, предшествующий проведению соревнований, осуществляется работа по подготовке к участию в соревнованиях, а во время участия в них приобретает необходимый соревновательный опыт. Основное внимание уделяется физической подготовке, обучению технике и тактике игры.

На *тренировочном этапе* с 3-го года по 5-й вводится периодизация, но вопросы технико-тактической и физической подготовки остаются ведущими. Программный материал распределяется так, чтобы на период соревнований приходились задачи совершенствования освоенного технико-тактического арсенала и применения приемов в условиях соревнований.

### **Педагогический и врачебный контроль**

Основная цель педагогического и врачебного контроля – всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность занимающихся. Задачи, средства и формы врачебно-педагогического контроля приведены в Приказе Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий». Углубленные медицинские обследования проводятся: предварительное – при поступлении в спортивную школу и периодические (этапный контроль) – два раза в год.

Особое внимание при врачебном контроле занимающихся обращается на состояние здоровья и функциональные системы организма. При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи:

1. Возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия видом спорта (волейболом).

2. Выявление у данного занимающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям волейболом и необходимости коррекции тренировочной или соревновательной деятельности.

3. Оперативный контроль осуществляется путем педагогических и врачебных наблюдений на тренировочных занятиях. При этом решаются следующие задачи:

1. Выявление начальных стадий заболеваний (скрытой патологии), проявляющихся только при значительных тренировочных и соревновательных нагрузках.

2. Оценка функционального состояния организма по переносимости нагрузок.

3. Выявление перенапряжения, заболевания, оценка функционального состояния спортсмена после тренировки, соревнований.

Анализ результатов контроля позволяет сформулировать заключение о прерывании, прекращении или коррекции тренировочного процесса, проведения мероприятий по оздоровлению тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации спортсменов.

Для участия в соревнованиях по волейболу требуется обязательных медицинский осмотр в начале календарных игр на срок 4-6 месяцев. В соревнованиях новички могут участвовать только после 1-1,5 лет регулярных занятий.

Тестирование по ОФП учащихся спортивных школ осуществляется два раза в год – в начале и в конце учебного года.

#### **Формы, задачи и средства врачебно-педагогического контроля**

##### ***Этапный контроль***

*Задачи:* выявление патологии, перенапряжения, оценка функционального состояния, соответствия между фактическим уровнем и планируемым.

*Средства:* опрос, визуальные наблюдения, перкуссия, аускультация, измерение АД, ЭКГ, ЭХО-графия, рентгенография, функции внешнего дыхания, эргометрия с газообменом и биохимией крови. Антропоморфологическое обследование, по показаниям РЭГ, ЭЭГ.

*Информация:* симптомы нарушения в состоянии здоровья – нет/какие; объемы сердца МПК, ПАНО, кислородный пульс, максимальная мощность мышечной работы, максимальная величина лактата, кислородный долг.

*Интерпретация, заключение:*

- 1) о возможности занятий волейболом по состоянию здоровья;
- 2) о коррекции соревновательных и тренировочных нагрузок, лечебно-реабилитационных мероприятий;
- 3) о соответствии функционального потенциала возможностям высоких достижений о волейболе;
- 4) о соответствии антропоморфологических параметров требованиям волейбола;
- 5) о соответствии фактического и модельного уровней функционального состояния и рекомендации по коррекции тренировочных и соревновательных нагрузок.

### ***Оперативный контроль, врачебно-педагогического наблюдения***

*Задачи:* выявление начальных стадий заболеваний, перенапряжений. Оценка функционального состояния по реакции на тренировочные и соревновательные нагрузки. Обследование гигиенических условий тренировок (помещений, состояние воздушной среды, одежда, обувь). Соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, заключительная часть, восстановительные средства).

*Средства:* опрос, визуальное наблюдение, пальпация, аускультация, измерение АД, ЭКГ, определение гемоглобина, лейкоцитов, молочной кислоты, РН-крови, санитарно-гигиеническое обследование условий тренировок и оценка методик занятий.

*Информация:* симптомы начальной стадии заболевания, перенапряжение (нет/какие). Соответствие планируемому эффекту тренировочных нагрузок и ФСО (ЧСС, молочная кислота, мочевины, признаки утомления). Соответствие условий и методики занятий гигиеническим требованиям.

*Интерпретация, заключение:* при наличии патологии – прекращение, прерывание, коррекция учебно-тренировочного процесса, лечебно-реабилитационные мероприятия. При несоответствии внешних и внутренних параметров нагрузки делается заключение о функциональном состоянии учащегося: «соответствует планируемому», «выше», «ниже», производится коррекция тренировочных нагрузок. При несоответствии условий и методик занятий гигиеническим требованиям делается соответствующее заключение, даются рекомендации.

## Теоретическая подготовка

Разделы подготовки	Начальная подготовка	Тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства
<i>История развития волейбола</i>	История возникновения и развитие волейбола в разных странах и континентах. Характер двигательной культуры молодежи и эффективный, высокоинтеллектуальный способ всестороннего развития	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	Подведение итогов спортивного года и задачи на следующий год
<i>Место и роль развития физической культуры и спорта в современном обществе</i>	Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах	Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Усиление роли и значения физической культуры в повышении уровня общей культуры и продлении творческого долголетия людей. Важнейшие постановления Правительства по вопросам развития физической культуры и спорта в стране и роста достижений российских спортсменов в борьбе за	Анализ участия сборных команд страны в официальных соревнованиях Оценка подготовленности игроков

		завоевание передовых позиций в мировом спорте	
<i>Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта</i>	Правила волейбола, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов. Федеральный стандарт спортивной подготовки. Общероссийские антидопинговые правила. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние	Правила волейбола, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов. Федеральный стандарт спортивной подготовки. Общероссийские антидопинговые правила. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.	Олимпийская хартия. Антидопинговые правила ОСОО «Олимпийский комитет России»
<i>Основы спортивной подготовки</i>	Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки.. Планирование и контроль в процессе спортивно-оздоровительных занятий. Индивидуальные планы занимающихся и ведение дневника самоконтроля показателей тренировочно-соревновательной деятельности. Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат	Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Документация при проведении соревнований. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Основы техники, тактика игры в	Составление индивидуальных планов спортивной подготовки. Инструкторская и судейская практика

	<p>игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Спортивные соревнования, их организация и проведение. Роль соревнований в подготовке занимающихся в спортивно-оздоровительных группах, в подготовке спортсменов. Правила соревнований в избранном виде спорта. Подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях.</p>	<p>волейбол. Понятие о технике игры. Характеристика приемов игры. Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов 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. Основы методики обучения волейболу. 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. Планирование и контроль тренировочного процесса. Наблюдение на соревнованиях. Контрольные испытания. Индивидуальный план тренировки. Урок как основная форма организации и проведения</p>	
--	--	---	--

		<p>занятий, организация учащихся. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр. Установка на предстоящую игру (на макете). Характеристика команды соперника. Разбор проведенной игры. Выполнением тактического плана. Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Выводы по игре. Системы записи игр по технике, тактике и анализ полученных данных.</p>	
<p><i>Необходимые сведения о строении и функциях организма человека</i></p>	<p>Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем</p>	<p>Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно-сосудистой системы</p>	<p>Физиологические и анатомические особенности организма человек</p>
<p><i>Влияние физических упражнений на организм занимающихся</i></p>	<p>Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки. . Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических</p>	<p>Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности</p>	<p>Дозировка тренировочных нагрузок. Возрастные особенности организма</p>

	<p>упражнений. Соревновательные и тренировочные нагрузки, специфические и неспецифические, различные по величине и направленности. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Дозирование нагрузки</p>	<p>спортсмена: рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомляемости и восстановления энергетических затрат в процессе занятий спортом</p>	
<p><i>Гигиенические знания, умения и навыки</i></p>	<p>Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим</p>	<p>Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры общественной и личной санитарно-гигиенической профилактики. Режим дня. Режим питания. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Значение массажа и самомассажа. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена. Действие высокой температуры,</p>	<p>Режим спортсмена</p>



		ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки. Массаж как средство восстановления, понятие о методике его применения. Врачебный контроль и самоконтроль врача и спортсмена. Основы спортивного массажа. Общие понятия о спортивном массаже, основные приемы массажа, массаж перед тренировочным занятием и соревнованием, во время и после соревнований. Доврачебная помощь пострадавшим, приемы искусственного дыхания, их транспортировка	
<i>Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни</i>	Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Дневник самоконтроля спортсмена. Основы спортивного массажа	Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения. Характеристика нагрузки в волейболе. Соревновательные и тренировочные нагрузки. Основные компоненты нагрузки	Освоение приемов самомассажа, пользование сауной.
<i>Основы спортивного питания</i>	Понятие спортивного питания как особой группы пищевых продуктов	Понятие спортивного питания как особой группы пищевых продуктов	Современные методы и способы спортивного питания
<i>Требования к оборудованию,</i>	Тренажерные устройства,	Тренажерные устройства для	Использование дополнительного

<p><i>инвентарю и спортивной экипировке</i></p>	<p>технические средства. 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 инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке</p>	<p>обучения технике игры. Изготовление специального оборудования для занятий 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</p>	<p>оборудования (тренажеров) в тренировочном процессе. Самостоятельные тренировки по индивидуальным планам</p>
<p><i>Требования техники безопасности при занятиях волейболом</i></p>	<p>Требования техники безопасности в спортивном зале. Требования техники безопасности при участии в соревнованиях. Требования техники безопасности при поездке на соревнования. Требования техники безопасности при проведении спортивно-массовых мероприятий. Требования техники безопасности при поездке на автотранспорте, железнодорожном транспорте, авиаперевозках</p>	<p>Требования техники безопасности в спортивном зале. Требования техники безопасности при участии в соревнованиях. Требования техники безопасности при поездке на соревнования. Требования техники безопасности при проведении спортивно-массовых мероприятий. Требования техники безопасности при поездке на автотранспорте, железнодорожном транспорте, авиаперевозках</p>	<p>Требования по технике безопасности и охрана труда</p>

## Воспитательная работа

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций.

Традиционным в коллективе должно быть принятие решений об официально одобрении, награждении спортсменов призами, премиями. Вопрос о награждении не должен решаться одним тренером без обсуждения в коллективе.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с юными спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований.

В процессе спортивных занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание юного спортсмена обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами.

Планирование воспитательной работы в спортивной школе должно осуществляться в трех основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы тренера. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

*Годовой план* воспитательной работы спортивной школы содержит следующие разделы:

1. Общая характеристика состояния воспитательной работы в спортивном коллективе. В этом разделе излагаются общие сведения об учащихся; об отношении юных спортсменов к учебе; об отношении к труду, общественно полезной работе; о нравственном развитии; эстетическом воспитании; уровне подготовленности по основным разделам тренировки и соревнований.

2. Воспитательные задачи. В данном разделе формулируются основные задачи воспитания в предстоящем учебном году.

3. Основное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности и занятий учащихся):

1. формирование основ мировоззрения социальной активности – определяется тематика лекций, докладов, вечеров, бесед; намечаются мероприятия по проведению работы вне спортивной школы;

2. воспитание сознательного отношения к учению, культуре умственного труда;

3. воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию;

4. нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики – планируются доклады, намечаются формы, методы и средства воспитания нравственного поведения юных спортсменов;

5. эстетическое воспитание – намечаются мероприятия по ознакомлению с многонациональной культурой народа, расширению знаний об искусстве и его роли в формировании эстетических идеалов;

6. физическое воспитание – предусматривает система мероприятий по дальнейшему расширению знаний в области физической культуры и спорта, формированию потребности в занятиях физической культурой и спортом;

7. работа с родителями и связь с общественностью – указываются формы и методы содружества педагогического коллектива спортивной школы с родителями.

### **Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

*Общая психологическая подготовка* осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- 1) воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- 2) развитие процессов восприятия;
- 3) развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- 4) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- 5) развитие способности управлять своими эмоциями;
- 6) развитие волевых качеств.

1. Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива. Воспитывается характер, нравственные качества, идейная убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивация положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.

Особенности формирования моральных черт и качеств личности волейболистов и их проявления находится в тесной связи с коллективным характером этого вида спорта. Многие зависят от состава коллектива; какие в нем преобладают традиции, взаимоотношения и связи.

2. Развитие процессов восприятия. Специфика волейбола требует совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий.

Для развития периферического зрения полезны такие упражнения: ведение, броски и ловля мяча под контролем только периферического зрения; упражнения в передачах – смотреть на одного партнера, а передачу делать другому; во время передач или нападающего удара контролировать мяч то центральным, то периферическим зрением, в парах, тройках – двумя, тремя мячами со смещением вправо, влево, вперед, назад.

При развитии точности глазомера, «чувства дистанции» главное требование – варьирование дистанции при приеме мяча, при передачах, подачах, различных бросках, нападающих ударах и т.д. Для этого надо больше проводить передачи на разное расстояние с разной скоростью и траекторией; подачи мяча в цель различными способами и с различного расстояния; нападающие удары по сигналу тренера в различные зоны площадки. Волейболист должен постоянно приучать себя следить за изменениями дистанции.

3. Развитие внимания. Успешность технических и тактических действий волейболистов зависит от уровня развития объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания.

Надо учить юных волейболистов быть внимательными в разнообразных условиях, создавать такие условия, в которых необходимо одновременно воспринять несколько динамических или статических объектов (до 6); развитие интенсивности и устойчивости внимания человека в определенной степени связано с развитием его волевых качеств.

4. Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения. У волейболистов необходимо развивать наблюдательность – умение быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке; сообразительность – умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность – умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты как его, так и своих действий.

5. Развитие способности управлять эмоциями. Эмоциональные состояния оказывают большое влияние на активность волейболистов как в процессе тренировочных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности.

6. Воспитание волевых качеств. Воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности. Существует два вида трудностей – объективные и субъективные. Объективные трудности – это трудности, обусловленные особенностями игры в волейбол, а субъективные – особенности личности спортсмена.

Основные волевые качества, которыми должен обладать волейболист – это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

Тренер должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

**2. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игра)** состоит в следующем:

- 1) осознание игроками задач на предстоящую игру;
- 2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);
- 3) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- 4) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- 5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- 6) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

В процессе игры возникают множество моментов, ситуации, которые требуют оперативного вмешательства тренера.

Замены могут быть произведены и по различным причинам – для отдыха игроков, для увеличения или сбивания темпа игры, для смены тактических действий, при неуверенной игре спортсмена, при неоднократных ошибках и т.д. Но при этом необходимо соблюдать следующее: не злоупотреблять заменами и не проводить их без основания.

Перерывы необходимо использовать для отдыха, для изменения тактического рисунка игры, при потере инициативы или растерянности игроков, для поднятия морального духа и т.д.

Во всех случаях разговор тренера со спортсменами, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру никогда не следует кричать на игроков команды, давать им нагоняй, особенно во время игры.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе самой игры.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей волейболистов.

## Восстановительные средства и мероприятия

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
<b>Этап начальной подготовки</b>			
Развитие физических качеств с учетом специфики волейбола, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенические душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
<b>Тренировочный этап</b>			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов.	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж.  Искусственная активизация мышц.  Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин  10-20 мин.  5-15 мин. (разминание 60%) Растирание массажным полотенцем с подогретых пихтовым маслом 38-43°C 3 мин само- и гетерорегуляция
Время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание).	В процессе тренировки.    3-8 мин.



<b>Предназначение</b>	<b>Задачи</b>	<b>Средства и мероприятия</b>	<b>Методические указания</b>
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин само- и гетерорегуляция
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспира-торной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный	8-10 мин
Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейно-воротниковую зону и паравертебрально). Душ – теплый/умеренно холодный/теплый. Сеансы аэроионотерапии. Прихорегуляция реституционной направленности	8-10 мин  5-10 мин  5 мин  Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж	Восстановительная тренировка, После восстановительной тренировки.
После микроцикла соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, душ Шарко, подводный массаж.	Восстановительная тренировка, туризм. После восстановительной тренировки.

<b>Предназначение</b>	<b>Задачи</b>	<b>Средства и мероприятия</b>	<b>Методические указания</b>
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней. Сауна	Восстановительные тренировки ежедневно.  1 раз в 3-5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановитель- ных процессов	Сбалансированное питание, витаминация, щелочные минеральные воды	4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

Восстановительные процессы подразделяют на: *текущее восстановление* в ходе выполнения упражнений; *срочное восстановление*, происходящее сразу после окончания работы; *отставленное восстановление*, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки; *стресс-восстановление* – восстановление после перенапряжений.

Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся; в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специально работоспособности; в условиях соревнований; когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после макроцикла соревнований; перманентно.

*Педагогические средства* восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма;
- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;
- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;
- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

*Психолого-педагогические средства* включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

*Медико-гигиенические средства* восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо- и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

*Психологические средства* восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон-отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии.

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений.

Тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок.

## Инструкторская и судейская практика

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на тренировочном этапе в последние 3-5 годы подготовки, на этапе совершенствования спортивного мастерства в каждом году подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание занятий на спортивно-оздоровительном этапе определяется в зависимости от подготовленности занимающихся на основании материала для тренировочного этапа.

Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый-пятый годы
Освоение терминологии, принятой в волейболе	Умение вести наблюдения за учащимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки	Вести наблюдения за учащимися, выполняющими технические приемы в двусторонней игре, и на соревнованиях	Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения
Овладение командным языком, умение отдать рапорт	Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, подаче нижней и верхней прямой	Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения)	Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке
Проведение упражнений по построению и перестроению группы	Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам)	Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического отчета	Судейство на учебных играх и соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей спортивной школе по мини-волейболу. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судей на линиях
В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования			

## **Физическая подготовка**

Направленность и содержание тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом задач и принципов многолетней подготовки юных спортсменов.

На этапе *начальной подготовки* и *тренировочном этапе* главное внимание уделяется обучению технике основных приемов игры, формированию тактических умений и освоению тактических действий.

Следует широко использовать игровой метод, подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты и упражнения из различных видов спорта. Важное значение придается развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, быстроты ответных действий, ловкости, координации, выносливости. При этом надо стремиться к тому, чтобы эти качества «включались» в тактические действия и технические приемы игры. Целесообразно развивать скоростные качества в упражнениях с мячом.

Важно последовательно и целенаправленно формировать устойчивую взаимосвязь между различными сторонами подготовленности (физической, технической, физической и тактической, технической и тактической). Для этой цели применяется интегральная подготовка, для которой выделяется тренировочное время. Высшей формой интегральной подготовки служат учебные, контрольные и календарные игры.

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная связь.

*Общая физическая подготовка* направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных волейболистов разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики волейбола.

Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными волейболистами преимущественно используются упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, баскетбола, гандбола, подвижные игры.

Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются упражнения и игры, хорошо известные занимающимся. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники, например, легкоатлетических видов. Занятие заканчивают подвижной игрой, баскетболом и ручным мячом.

*Специальная физическая подготовка* направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры.

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, скорости

сокращения мышц, развитие мышц ног и т.д.), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы и т.п.). Важное место занимают специально отобранные игры.

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

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

*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.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

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

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

*Спортивные и подвижные игры.* Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники и игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотнику и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.

### ***Специальная физическая подготовка (СФП)***

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д.

*Подвижные игры:* «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

*Упражнения для развития прыгучести.* Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг).

*Упражнения с отягощениями* (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга – вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения – приседание до 80 раз, выпрыгивание о 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставах, жилет).

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

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

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

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.*

*Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.*



### Этап начальной подготовки

Техническая подготовка		Тактическая подготовка		Интегральная подготовка
нападение	защита	нападение	защита	
<p>Перемещения и стойки: стойка основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.</p>	<p>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.</p>	<p>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 обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны – по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.</p>	<p>Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.</p>	<p>Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.</p>
<p>Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой – на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера – 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</p>	<p>Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.</p>	<p>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 приеме подачи.</p>	<p>Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зон 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 приеме подачи и с передачи (обманы);</p>	<p>Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).</p>

<p>изменением высоты и расстояния – на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.</p>			<p>игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.</p>	
<p>Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.</p>	<p>Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партером – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.</p>	<p>Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).</p>	<p>Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».</p>	<p>Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении. 1.</p>
<p>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 6м, 9м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки. Нападающие удары:</p>	<p>Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическими блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях – стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).</p>			<p>Многочисленное выполнение технических приемов подряд; то же – тактических действий. 2. Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафеты у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры</p>

<p>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; сбросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбегу; удар по мячу в держателей через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.</p>				<p>«Пионербол»); игра в волейбол без подачи. Учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.</p>
--	--	--	--	--

### Тренировочный этап (первый и второй годы подготовки)

Техническая подготовка		Тактическая подготовка		Интегральная подготовка
нападение	защита	нападение	защита	
<p>Перемещения: прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами</p>	<p>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 приемами защиты</p>	<p>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 владеющего приемом подачи, вышедшего на замену; выбор способа отбивания мяча через сетку (передней 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</p>	<p>Индивидуальные действия: выбор места при приеме верхних подач прямой и боковой; при блокировании; при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар; блокирующих, нападающих; выбор способа приема подачи (нижней – сверху, верхних – снизу, сверху двумя руками с падением); способа приема мяча от обманных приемов (в опорном положении и с падением); способа перемещения и способа приема от нападающих ударов; блокирование определенного направления</p>	<p>Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам</p>

<p>Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, 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 падением и перекатом на бедро; вперед вверх в прыжке на месте и после перемещения; отбивание кулаком у сетки стоя и в прыжке</p>	<p>Прием мяча: сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 6-ш8 м); прием 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); прием отскочившего от сетки мяча</p>	<p>Групповые действия: взаимодействие 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)</p>	<p>Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов, обманных приемов; 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 приеме нападающих ударов и обманов</p>	<p>Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приемов</p>
<p>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</p>	<p>Блокирование: одиночное в зонах 3, 2, 4, стоя на подставке, нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передачи; блокирование в прыжке с площадки; блокирование нападающего удара с различных передач по высоте; блокирование</p>	<p>Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии (прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (спиной))</p>	<p>Командные действия: расположение игроков при приеме 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</p>	<p>Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите</p>

<p>Нападающие удары: прямой сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки; прямой слабейшей рукой; с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правой)</p>	<p>удара с переводом вправо; блокирование поочередно ударов прямых и с переводом</p>		<p>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; система игры «углом вперед» с применением групповых действий, изученных в данном году обучения</p>	<p>Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных – в нападении, защите, в нападении и защите</p> <p>Многократное выполнение изученных технических приемов – отдельно и в сочетаниях</p> <p>Многократное выполнение изученных тактических действий</p> <p>Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий</p> <p>Контрольные и календарные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях</p>
---	--	--	---	---

### Тренировочный этап (третий год подготовки)

Техническая подготовка		Тактическая подготовка		Интегральная подготовка
нападение	защита	нападение	защита	
<p>Перемещения: чередование способов перемещения на максимальной скорости; сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами нападения</p>	<p>Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений, падений и стоек с техническими приемами игры в защите; перемещения на максимальной скорости и чередование их способов, сочетание с падениями, остановками и выполнением приема мяча</p>	<p>Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки и из глубины площадки для нападающего удара, для выполнения подачи и нападающего удара (при чередовании способов); чередование способов подачи; подачи верхние на игроков, слабо владеющих навыками приема мяча; вышедших после замены; выбор способа отбивания мяча через сетку нападающим ударом, передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (стоя лицом и спиной к нему); имитация второй передачи и «обман» (передача через сетку) в прыжке; имитация прямого нападающего удара и передача в прыжке двумя руками</p>	<p>Индивидуальные действия: выбор места при приеме подач различными способами, нападающих ударов и обманных передач через сетку в прыжке (чередование); при страховке партнера, принимающего мяч, блокирующего, нападающего; выбор способа приема различных способов подачи; выбор способа перемещения и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами и обманных действий; выбор способа приема мяча в доигровке и при обманных приемах нападения; зонное блокирование (выбор направления при ударах из зон 4, 2 и 3 и «закрывание» этого направления)</p>	<p>Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов</p>

		через сетку; чередование способов нападающего удара – прямой, перевод сильнейшей, прямой слабой рукой		
<p>Передачи: передача мяча сверху двумя руками на точность («маяки» и т.п.) с собственного подбрасывания (варьируя высоту), посланного передачей: а) первая передача постоянная (2-3 м), вторая – постепенно увеличивая расстояние (3-10 м); б) первая – постепенно увеличивая расстояние, вторая – постоянная; в) первая и вторая – увеличивая расстояние мяча, посылаемого ударом одной руки; из глубины площадки для нападающего удара в зонах 2-4, 4-2, 6-4 на расстояние 6 м; в зонах 5-2, 1-4 на расстояние 7-8 м; стоя спиной в направлении передачи: встречная передача (после передачи над собой и поворота на 180° (в зонах</p>	<p>Прием мяча: сверху двумя руками, нижней и верхней прямой подач, от удара одной рукой в парах и через сетку (стоя на подставке); прием снизу двумя руками нижней подачи, первая передача на точность; верхней прямой подачи и первая передача в зону нападения; нападающего удара; верхней боковой подачи; от передачи через сетку в прыжке; снизу одной рукой правой, левой в парах, у сетки, от сетки, сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину, от передачи мяча через сетку, передача в прыжке через сетку; прием подачи; нападающего удара; прием снизу подачи, нападающего удара; прием одной рукой</p>	<p>Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче – игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4 и 2 в условиях различных по характеру первых и вторых передач; игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 в условиях длинных первых передач; взаимодействие игроков передней и задней линий при первой передаче – игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (при приеме мяча в дальней части площадки от подачи и нападающего удара); игроков зон 6, 1 и 5 с игроком зоны 2 при приеме верхних подач для второй передачи, в доигровках – для нападающего удара или передачи в прыжке</p>	<p>Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии – игроков зон 1, 6, 5 между собой при приеме трудных мячей от подач, нападавших ударов, обманных действий; взаимодействие игроков передней линии: а) двух игроков, не участвующих в блокировании, с блокирующим, б) двух игроков при блокировании (выход в зону, где будет произведен удар), в) не участвующего в блокировании с блокирующими; взаимодействие игроков задней и передней линий: а) игрока зоны 6 с блокирующим (в зоне 3, 4, 2), с блокирующими зон 3-2; 3-4; игрока зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) игроков</p>	<p>Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов – на основе программы для данного года обучения</p>



2-4, 6-4 расстояние 3-4 м), в тройках в зонах 6-3-2, 6-3-4, 5-3-2, 1-3-4, из глубины площадки – с собственного подбрасывания в зонах 6-2, 6-4 (расстояние 2-3 м); с набрасывания партнера и затем с передачи; с последующим падением и перекатом на спину	с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой) в парах (по заданию), у сетки, от сетки; прием подачи, нападавшего удара; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча		зон 1 и 5 с не участвующими в блокировании	
Передача сверху двумя руками в прыжке (вверх назад): с собственного подбрасывания – с места и после перемещения; с набрасывания партнера – с места и после перемещения; на точность в пределах границ площадки	Блокирование: одиночное прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4, 2, 3), из двух зон в известном направлении, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов из одной зоны в двух направлениях, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов с переводом вправо (в зонах 3, 4, 2), стоя на подставке, в прыжке с площадки; удары с передачи; групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зоны 4, 2, 3), стоя на подставке, и в прыжке с площадки	Командные действия: система игры через игрока передней линии, прием подачи (при чередовании способов) и первая передача в зону 3, вторая передача, стоя лицом и спиной (чередование) к нападающему; прием верхней боковой подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной; первая передача для нападающего удара, когда мяч соперник направляет через сетку без удара	Командные действия: расположение игроков при приеме подач различными способами в дальние и ближние зоны, вторую передачу выполняет игрок зоны 3 и 2; расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 4; то же, но в зонах 3 и 2 (чередование этих двух вариантов); системы игры: расположение игроков при приеме мяча	Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного их выполнения (в объеме программы)
Чередование способов передачи мяча: сверху, сверху с падением, в прыжке; отбивание кулаком; передачи, различные по расстоянию и высоте				Переключения в выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты: подача – прием, нападающий удар – блокирование, передача – прием. Поточное выполнение технических приемов
Подачи: верхняя прямая подача (подряд 2-				Переключения в выполнении тактических

<p>попыток), с различной силой; через сетку в три продольные зоны: 6-3, 1-2, 5-4, ближе к боковым и лицевой линиям; соревнование на точности попадания в зоны; верхняя боковая подача с соблюдением правил; подачи (подряд 5 попыток); подачи в правую и левую половины площадки; соревнование на большее количество выполненных подач правильно; чередование нижней и верхней прямой подач на точность</p>			<p>от соперника «углом вперед» (чередование групповых действий в соответствии с программой для данного года обучения); переключение от защитных действий к нападающим – со второй передачи через игрока передней линии</p>	<p>действий в нападении, защите, защите и нападении – отдельно по индивидуальным, групповым и командным</p>
<p>Нападающие удары: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2; с различных передач – коротких по расстоянию, средних и высоких по высоте; средних по расстоянию – средних и высоких по высоте; длинных по расстоянию, средних по высоте; из зон 4 и 2 с передачи из зоны 6; при противодействии блокирующих, стоящих</p>				<p>Учебные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке</p> <p>Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач, а также для лучшей подготовки к соревнованиям</p> <p>Календарные игры. Установки на игру, разбор игр – преимущество в соревнованиях заданий в</p>

<p>на подставке; из зон 4 и 2 с передачи назад за голову; удар с переводом вправо с поворотом туловища вправо; удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, стоя спиной в направлении передачи; удар из зоны 4 передачи из зоны 3; удар из зон 2, 4 «мимо блока» (имитирует блок игрок, стоя на подставке); имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация нападающего удара в разбеге и передача подвешенного мяча; то же в зонах 4 и 2 с передачи из зоны 3; удар с переводом влево с поворотом туловища влево по мячу на амортизаторах, по мячу в держателе, наброшенному партнером; удар из зон 3, 4 с высоких и средних передач, прямой нападающий удар слабой рукой из зон 2, 3, 4 по мячу, наброшенному</p>				<p>играх посредством установки</p>
--	--	--	--	------------------------------------

партнером, из зон 2, 3 с передачи из соседней зоны (3-2, 4-3); нападающие удары с удаленных от сетки передач				
--	--	--	--	--

### Тренировочный этап (четвертый-пятый годы подготовки)

Техническая подготовка		Тактическая подготовка		Интегральная подготовка
нападение	защита	нападение	защита	
<p>Перемещения: сочетание способов перемещений, исходных положений, стоек, падений и прыжков в ответ на сигналы; сочетание стоек, способов перемещений с техническими приемами</p>	<p>Перемещения: сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием</p>	<p>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 владеющего навыками приема, 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</p>	<p>Индивидуальные действия: выбор места, способа перемещения и способа приема мяча от подачи, нападающего удара и обманных приемов: выбор места, способа перемещения, определение направления удара и зонное блокирование; выбор места и способа приема мяча при страховке блокирующих, нападающих, принимающих «трудные» мячи</p>	<p>Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике</p>

		передачи); имитация нападающего удара и передача в прыжке через сетку (в зону нападения); чередование способов нападающего удара		
Передачи мяча: у сетки сверху двумя руками, различные по расстоянию: короткие, средние, 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 высоких и средних передач; прямой нападающий удар слабой рукой из зон 2, 3, 4 с различных передач, боковой нападающий	Прием 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; прием мяча снизу одной рукой (правой, левой) попеременно у сетки и от сетки после перемещения	Групповые действия: взаимодействие игрока 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 приеме подач на силу и нацеленных, приеме нападающих ударов; игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 4 (при приеме подачи – для	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 участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 2 и 4; игроков задней линии – страховка игроков, принимающих «трудные» мячи в пределах площадки и выходящих после приема за ее 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	Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов, сочетать с выполнением приема в целом

удар сильнейшей рукой из зон 4, 3; нападающий удар с переводом вправо без поворота туловища из зон 2, 3, 4		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		
		<p>Командные действия: система игры через игрока передней линии – прием подачи и первая передача:</p> <p>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;</p> <p>система игры через выходящего: прием подачи, первая передача игроку зоны 1, вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (в зоны 3 и 4) и спиной (в зону 2)</p>	<p>Командные действия: прием подачи – расположение игроков при приеме 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 приема игрок зоны 2 (4) идет 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;</p> <p>расположение игроков при приеме подачи, когда выход к сетке</p>	<p>Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов (в объеме программы)</p> <p>Совершенствование навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.</p> <p>Переключения в выполнении технических приемов и тактических действий нападения и защиты в различных сочетаниях</p> <p>Учебные игры: задания, включающие основной программный материал по технической и тактической подготовке;</p>

			<p>осуществляет игрок зоны 1 из-за игрока; системы игры – расположение игроков при приеме 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 вперед» и «углом назад» в соответствии с характером нападавших действий</p>	<p>игры уменьшенными составами (4x4, 3x3, 2x2, 4x3 и т.п.); игры полным составом с командами параллельных групп (или старшей)</p> <p>Контрольные игры проводятся для более полного решения учебных задач и подготовки к соревнованиям</p> <p>Календарные игры содействуют решению задач соревновательной подготовки, умению применить освоенный технико-тактический арсенал в условиях соревнований</p>
--	--	--	---	---



### Совершенствование спортивного мастерства

Техническая подготовка		Тактическая подготовка		Психологическая подготовка	Интегральная подготовка	Игровая подготовка
техника нападения	техника защиты	тактика нападения	тактика защиты			
Совершенствование вторых передач для нападающих ударов связующими игроками из разных зон площадки в опорном и безопорном положении	Совершенствование приема подач двумя, тремя игроками по расстановке	Вторые передачи из различных зон площадки нападающими и связующими игроками в зависимости от индивидуальных особенностей нападающих	Выбор места и способа приема мяча в зависимости от действий нападающего игрока	Для этапа совершенствования спортивного мастерства характерно дальнейшее совершенствование психических функций волейболистов (объем поля зрения; скорость реагирования;	Чередование подготовительных, подводящих упражнений и упражнений по технике игры	Выполнение технических приемов и тактических вариантов в нападении и защите в состоянии утомления
Совершенствование избранного способа подач на силу и точность. Верхняя подача в прыжке	Прием нападающих ударов с удаленных от сетки вторых передач	Подачи на силу и точность в зависимости от расстановки игроков соперника	Переключение от приемов защиты к страховке	зрительно-моторная координация, интенсивность, устойчивость, распределение и переключение внимания;	Чередование подготовительных, подводящих упражнений и упражнений по тактике игры	Совершенствование тактических вариантов игры при строгой системе по игровым функциям в команде
Совершенствование нападающих ударов: на высокой сетке; против одиночного и группового блока; после	Совершенствование всех видов блокирования	Выбор способа и разновидности нападающих ударов в зависимости от действий и расположения	Определение своего места нахождения в зависимости от действий остальных игроков команды	вестибулярные функции; волевые усилия) и решение специальных задач психологической подготовки с целью адаптации к более	Упражнения на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности:	Совершенствование взаимодействия нападающих игроков со связующим в различных расстановках при

дополнительной нагрузки; в состоянии утомления; удары с задней линии; многократное поточное выполнение ударов из различных зон площадки		блокирующих игроков противника и системы организации игры в защите		напряженной тренировочной и соревновательной деятельности. В решении этих задач входят: – воспитание совместимости волейболистов в процессе их деятельности в составе команды; – адаптация к условиям напряженной тренировочной и соревновательной деятельности; – настройка на игру и методика руководства командой в соревновательных играх; - разбор проведенных игр. Средства подготовки: специальные знания в области психологии, техники и тактики	– нападающие удары – блокирование; – блокирование – вторая передача; – прием мяча – нападающий удар – блокирование; – подача – защитные действия – нападение; прием подачи – нападение – защитные действия	приеме подачи в доигровках
	Совершенствование страховки блокирующих и своих нападающих игроков и игроков, принимающих подачу	Взаимодействие нападающих игроков со связующим в своих и соседних зонах	Взаимодействие игроков внутри линии между собой при защите и страховке в момент подстановки блока		Упражнения на переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности	Участие в двусторонних, контрольных календарных играх с четким выполнением определенных тактических задач
	Самостраховка при блокировании и нападении	Взаимодействие со связующим игроков нападающих при ударах, различных по высоте, скорости, расстоянию и	Совершенствование взаимодействия игроков при страховке игроком задней линии и при страховке игроком, не участвующим в		Учебные игры (задания на переключение в тактический действиях с одной системы в нападении и защите на другую)	

		при нападении из зоны защиты	блокировании	игры; основные аспекты методики спортивной тренировки; беседы, лекции; обсуждения в команде; убеждения, наказания, поощрения; тренировка на фоне утомления; участие в соревнованиях; профессиональное отношение к тренировкам и соревнованиям		
		Взаимодействие при приеме подач и в доигровках	Совершенствование взаимодействия игроков команды при приеме подач и доигровках		Контрольные игры с заданиями	
		Взаимодействие игроков при системе игры со второй передачи через связующего игрока задней линии и в доигровках с подключением игроков задней линии зон 5-6-1			Календарные игры (установка на игру, разбор игр)	

#### **IV. Система контроля и зачетные требования**

Правильный учет результатов тренировочного процесса может быть осуществлен только на основе тщательного анализа всех сторон подготовленности спортсменов. В программе представлены нормативные требования по физической, технической, тактической и интегральной подготовке, требования к физическому развитию обучающихся, а также интегральной и теоретической подготовке, навыкам инструкторской и судейской работы.

На основании результатов контрольных испытаний решается вопрос об уровне подготовленности занимающихся. В каждую учебную группу могут входить учащиеся трех возрастов. Если учащийся не выполняет установленных требований по окончании учебного года, а по возрасту, он еще может в этой группе оставаться, по решению тренеров и администрации школы такой учащийся может быть оставлен на повторное обучение. Один и тот же учащийся, в зависимости от подготовленности и показанных результатов, может быть зачислен в одну из трех учебных групп (например, 15-летний в тренировочные группы второго, третьего, четвертого или пятого годов обучения). Обучающиеся, не выполнившие установленные требования и исчерпавшие возрастной лимит, из школы отчисляются.

Для проведения контрольных испытаний и экзаменов выделяются учебные часы, распределение которых осуществляется таким образом, чтобы контроль проводился в начале и конце учебного года. Испытания целесообразно проводить в виде соревнований в несколько дней.

Контрольные испытания отражают три качественных уровня - показатели общей физической, специальной физической (технической) и теоретической подготовленности.

**Текущей аттестации** подвергаются учащиеся всех групп спортивной школы.

Форму текущей аттестации определяет тренер-преподаватель с учетом контингента обучающихся, содержания учебного материала, используемых им образовательных технологий и тому подобных обстоятельств. Избранная форма текущей аттестации тренером-преподавателем подается одновременно с представлением календарно-тематического графика изучения программы в педагогический. Для проведения текущего контроля выделяются специальные учебные часы. Результаты контрольных испытаний обучающихся оцениваются по бинарной системе («зачтено», «не зачтено») и заносятся в журнал учета групповых занятий спортивной школы. На основании результатов контрольных испытаний, рекомендуется вносить оперативные коррективы в учебный процесс.

**Промежуточная аттестация** - процедура, проводимая с целью оценки качества усвоения содержания части или всего объема одной учебной

дисциплины после завершения ее изучения. Промежуточная аттестация проводится один раз в год в виде зачетных контрольных испытаний по теоретической общей и специальной физической подготовке, которые сдаются на каждом этапе обучения в конце учебного года.

Учреждение самостоятельно в выборе системы оценок, формы, порядка и периодичности промежуточной аттестации обучающихся.

Время и сроки проведения промежуточной аттестации регламентируются в соответствии с приказом директора, на основании которого, в школе создается комиссия по проверке обучающихся. В состав комиссии входят: заместитель директора по УСР (председатель комиссии) и инструктор-методист. Контрольные испытания у обучающихся принимаются обязательно в присутствии непосредственного тренера-преподавателя под руководством старшего тренера-преподавателя (если имеется) и инструктора-методиста.

Промежуточной аттестации подвергаются выпускники групп начальной подготовки и тренировочных групп при переходе на следующий год или этап обучения по прохождении курса программ НП и ТГ.

Обучающиеся - победители и призеры Чемпионатов и Первенств Алтайского края, Сибирского федерального округа, России по ходатайству тренера-преподавателя и решению Тренерского совета могут быть освобождены от сдачи общей физической и специальной подготовки контрольно-переводных нормативов.

Формы, порядок и сроки проведения ежегодной промежуточной аттестации регламентируются решением педагогического совета спортивной школы. Решение педагогического совета по данному вопросу доводится до сведения участников образовательного процесса.

**Итоговая аттестация** обучающихся проводится в сроки, предусмотренные графиком учебного процесса (календарем) и учебным планом школы. Итоговой аттестации подвергаются выпускники тренировочных групп заканчивающие обучение в Учреждении по прохождении курса программ.

Обучающиеся, пропустившие по независящим от них обстоятельствам 2/3 учебного времени, не аттестуются. Вопрос об аттестации таких обучающихся решается в индивидуальном порядке директором школы по согласованию с родителями обучающихся.

К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, завершившие образовательный процесс в соответствии с требованиями учебного плана и учебных программ.

Итоговая аттестация обучающихся проводится в соответствии с приказом директора, на основании которого, в школе создается комиссия по проверке обучающихся. В состав комиссии входят: заместитель директора по УСР (председатель комиссии) и инструктор-методист. Контрольные испытания у обучающихся принимаются обязательно в присутствии непосредственного тренера-преподавателя под руководством старшего тренера-преподавателя (если имеется) и инструктора-методиста.

Обучающиеся должны сдать все контрольные нормативы, при этом учитываются и спортивные достижения обучающегося – наличие спортивного разряда, количество проведенных соревнований, результаты участия в соревнованиях различного ранга, навыки судейской практики.

Основным критерием завершенности образовательного процесса является освоение обучающимися необходимого объема теоретического и практического курса обучения в соответствии с программными требованиями.

Отметки экзаменационной комиссии заносятся в протокол приема испытаний и журнал учета групповых занятий спортивной школы.

На основании результатов итоговой аттестации комиссия принимает решение о выпуске обучающегося из Учреждения. Выдача характеристики на обучающегося производится по требованию самого обучающегося или его представителя. Выдающихся спортсменов администрация школы вправе наградить почетными и похвальными грамотами.

Оценка сдачи промежуточной и итоговой аттестации обучающихся проводится по бинарной системе («зачтено», «не зачтено»). Решение о вынесении отметки выставляется обучающему набравшему в общем зачете при выполнении контрольных испытаний (общая физическая, специальная и теоретическая подготовка) баллов в следующей объеме:

Группа	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
«Зачтено»	20 баллов	20 баллов	20 баллов	27 баллов	27 баллов	27 баллов	27 баллов	27 баллов

При получении отметки «не зачтено» (наборе недостаточного количества баллов) в контрольных испытаниях обучающемуся допускается пересдать испытания общей физической и специальной подготовки в течение недели, после объявления результатов аттестации.

## **V. Перечень информационного обеспечения**

1. Биохимические основы физической работоспособности: учебное пособие / сост. ЛюН. Тюрина. – 2-е изд., доп. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2008. – 80 с.
2. Бондарчук, А.П. Периодизация спортивной тренировки / А.П. Бондарчук. – Киев: Издательство НУФВСУ «Олимпийская литература», 2005 – 302 с.
3. Волейбол для всех. Учебно-методическое пособие. – М.: ТВТ Дивизион, 2012. – 80 с.
4. Годик, М.А. Комплексный контроль в спортивных играх / М.А. Годик, А.П. Скородумова. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
5. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2009 – 200 с.
6. Иорданская, Ф.А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов – резерва спорта высших достижений (этапы углубленной подготовки и спортивного совершенствования): монография / Ф.А. Иорданская. – М.: Советский спорт, 2011. – 142 с.
7. Клещев, Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям. Учебное пособие / Ю.Н. Клещев. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 208 с.
8. Комплексная тренировка связующего игрока: методическое пособие / сост. С.К. Шляпников, А.А. Кривошеин. – Москва, 2011. – 32 с.
9. Любошенко, Т. М. Роль пищевых и биологически активных добавок в системе подготовки спортсменов / Т. М. Любошенко, В. А. Ляпин. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2011. – 160 с.
10. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. – М. ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
11. Методические рекомендации по подготовке либеро: методическое пособие / сост. Е.В. Фомин, А. Вербов. – Москва, 2011. – 20 с.
12. Общие основы силовой подготовки волейболистов и их практическое приложение: методические рекомендации / сост. Е.В. Фомин. – Москва, 2011. – 24 с.
13. Попков, В. Н. Эмпирическое исследование в физической культуре и спорте: учеб. пособие / В. Н. Попков. – Омск: изд-во СибГУФК, 2011. – 288 с.
14. Программирование недельного тренировочного микроцикла, с акцентом на атакующие действия игрока первого темпа: методическое пособие / сост. В.М. Алферов – Москва, 2012. – 20 с.
15. Прыгучесть и прыжковая подготовка волейболистов: методическое пособие / сост. А.В. Суханов, Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. – Москва, 2012. – 24 с.
16. Психологическая подготовка в волейболе (стресс и стрессовые ситуации, контроль эмоций): методическое руководство /сост. Н.Ф. Сингина, Е.В. Фомин. – Москва, 2013. – 24 с.

17. Психология физической культуры и спорта: учебник для физкультурных вузов / под ред. Г.Д. Бабушкина, Н.В. Смоленцевой. – Омск: СибГУФК, 2007. – 270 с.

18. Психолого-педагогические аспекты деятельности тренера по волейболу, работающего в ДЮСШ: методическое пособие / сост. Н.Ф. Смагина, Е.В. Фомин. – М.: ООО «АВ «Публишер», 2014. – 36 с.

19. Средства и методы обучения и совершенствования техники и тактики вторых передач (подготовка связующего игрока): методическое пособие / сост. В.О. Романенко, Е.В. Фомин. – Москва, 2012 – 28 с.

20. Степанова, О.Ю Организация этапного контроля за адаптацией спортсменок 9–16 лет к физическим нагрузкам: учебно-методическое пособие / О. Ю. Степанова, Т. Н. Соломка. – Омск: Издательство СибГУФК, 2008. – 40 с.

21. Техника игры: методический сборник / сост. Ю.Б. Чесноков. - Москва, 2008. – 47 с.

22. Тристан В.Г., Погадаева О.В. Физиология спорта: учебное пособие. -Омск: СибГУФК, 2003. - 92 с.