

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЦЕНТР СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ  
«УЛАП» ЧЕБОКСАРСКОГО РАЙОНА ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

РАССМОТРЕНА

на заседании педагогического  
совета МАУ ДО «ДЮСШ «ЦСиЗ  
«Улап» Чебоксарского района  
Чувашской Республики  
«31» августа 2020 г., протокол № 3

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора МАУ ДО  
«ДЮСШ «ЦСиЗ «Улап»  
Чебоксарского района  
Чувашской Республики  
от «31» августа 2020 г. №129-П

Дополнительная предпрофессиональная программа  
в области физической культуры и спорта  
по виду спорта «**волейбол**»  
для **9-18 лет**

Срок реализации программы 8 лет

Разработчик:

Заместитель директора по УВР  
МАУ ДО «ДЮСШ «ЦСиЗ Улап»

**Николаева Н.Н.**

Тренеры-преподаватели по волейболу  
МАУ ДО «ДЮСШ «ЦСиЗ Улап»

**Семенов С.В., Белов А.В.**

**Павлов Н.Г., Николаев А.Н., Никитин Н.С.**

Рецензенты:

Зам. директора по СМР  
МАУ ДО «ДЮСШ «ЦСиЗ «Улап»

**Цветков П.А.,**

Старший инструктор-методист  
МАУ ДО «ДЮСШ «ЦСиЗ «Улап»

**Гаврилова А.А.**

п.Кугеси  
2020 г

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по волейболу (далее – программа) разработана в соответствии с: Приказом Министерства спорта РФ от 15.11.2018 г. № 939 «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»; ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; ФЗ от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; Приказом Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 года № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»; Приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»; Постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»; Концепцией развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).

Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми, на этапе многолетней подготовки и для содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Центр спорта и здоровья «Улап» Чебоксарского района Чувашской Республики.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся.

### **Характеристика вида спорта волейбол**

Волейбол - командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника, либо игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке). Волейбол входит в программу Олимпийских игр с 1964 года.

Это неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов.

Существуют многочисленные варианты волейбола, ответвившиеся от основного вида: пляжный волейбол, мини-волейбол, пионербол, парковый волейбол. В школьной практике непосредственно игра в волейбол часто заменяется пионерболом. Это объясняется тем, что пионербол не требует каких-либо специальных навыков.

Игра в волейбол развивает 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. 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 данная игра представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

### **Отличительные особенности волейбола**

Соревновательная деятельность в спортивных играх имеет много общего. И, тем не менее, каждая игра имеет существенные отличия, связанные с характером двигательной активности, способами взаимодействия с мячом, интенсивностью и продолжительностью нагрузок, а также с критериями оценки спортивного результата. Общим же признаком, находящим свое выражение в любой спортивной игре, является высокая психическая напряженность соревновательной борьбы, которая при равных силах соперников проявляется с особым драматизмом в кульминационные моменты спортивного противостояния.

Волейбол в этом отношении не составляет исключения. Вместе с тем он имеет свои особенности. Так, двигательная активность волейболистов, хотя и характеризуется высокой интенсивностью, почти полностью исключает высокоинтенсивные «беговые» нагрузки, характерные для футбола, баскетбола и хоккея. Перемещения здесь осуществляются преимущественно в квадрате игровой площадки 9×9 м и реже - за ее пределами. Сам характер перемещений волейболиста также своеобразен. Однако в течение 2-2,5 часов соревновательной борьбы паузы отдыха или пассивного ожидания в игре квалифицированных волейбольных команд почти полностью отсутствуют. При этом интенсивность двигательной активности значительно увеличилась в связи с использованием (по новым правилам) дополнительных мячей взамен улетевшего за пределы поля. Пятисекундные паузы до момента подачи не снижают физической и психической напряженности. Кроме того, в это время игроки обеих команд сосредоточивают все свое внимание на предстоящих технико-тактических действиях. В волейболе, как в любой командной спортивной игре выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены.

### **Специфика организации обучения**

Построение занятий по изучению приемов игры в волейбол подчинено общим методическим правилам. Упражнения в подготовительной части должны способствовать успешности овладения упражнениями в основной части. Общеразвивающие упражнения воздействуют на те группы мышц, на которые будет падать основная нагрузка при изучении приемов игры. Включаются подвижные игры, способствующие разносторонней физической подготовке обучающихся. Если мячей недостаточно, то обучающиеся, не занятые в выполнении упражнений с мячами, выполняют другие упражнения: с набивным мячом, перемещения и др.

В упражнениях должны участвовать все обучающиеся в равной мере. Для этого фронтальный метод надо сочетать с разделением на группы, которые выполняют различные задания: одни - у сетки с волейбольным мячом, другие - упражнения с набивными мячами, с волейбольным у стены, с мячом на амортизаторах и т.п. Последовательно все группы выполняют все задания. Этот же принцип практикуется и во время двусторонней игры - чтобы все были в одинаковой мере заняты в уроке.

Каждому волейболисту определяется игровая функция, которую он может выполнять в команде. Особенно остро стоит вопрос о подготовке талантливых связующих (разыгрывающих). Волейболисты с таким амплуа - дефицит не только в командах высших разрядов, но и в сборных командах страны.

Хорошие результаты могут быть достигнуты лишь в том случае, если в команде постоянный состав. Если желающих заниматься волейболом очень много, проводится отбор. Для этого организуют контрольные испытания по физической подготовке, контрольные игры по волейболу (для более старших), подвижные игры, требующие быстроты ориентировки, рациональных ответных действий. Проводятся испытания для определения прыгучести (прыжок вверх с места), результатов в прыжке в длину с места, беге на 30 м («челночный» - 6×5 м), метании набивного мяча из-за головы двумя руками с места - сидя и в прыжке. Обучающиеся делают попытки выполнить основные технические

приемы игры в волейбол - подачу, передачу, нападающий удар. Преимущество получают дети, показавшие лучшие результаты в большинстве испытаний. При одинаковых результатах на отделение зачисляются ребята с лучшими показателями роста.

### **Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность Программы.**

Актуальность программы обусловлена тем, что изменения, происходящие в настоящее время в современном спорте, делают необходимыми преобразования, прежде всего, в системе дополнительного образования детей. В этой связи возникает проблема создания многолетнего учебно-тренировочного процесса, соответствующего Федеральным стандартам спортивной подготовки по виду спорта волейбол с учетом традиционного обучения. Таким образом, была вызвана необходимость создания программы, которая соответствует современным технологиям спортивной подготовки в сочетании с традиционными формами обучения в волейболе и может непосредственно использоваться в учебно-тренировочном процессе ДЮСШ.

**В новизну** программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по волейболу отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на разных этапах подготовки спортсменов, отбору и комплектованию этапов подготовки в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей, обучающихся.

**Педагогическая целесообразность** программы определена тем, что ориентирует обучающихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма - в этом и заключается педагогическая целесообразность разработанной образовательной программы по обучению игры в волейбол.

Кроме того, педагогическую целесообразность образовательной программы мы видим в формировании у обучающегося чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе (команда), с одной стороны, и формировании самодостаточного проявления всего спортивного потенциала при выполнении индивидуальных пробежек обучающегося, в соревновательной деятельности формирования тактического мышления.

### **Цели и задачи**

**Цель программы:** создание условий для физического воспитания и физического развития детей и подростков, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, профессиональная ориентация.

**Задачи** дополнительной общеобразовательной программы:

1. укрепление здоровья обучающихся, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
2. формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентация;
3. получение начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;
4. удовлетворение потребностей в двигательной активности;
5. подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации среднего и высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

6. отбор одаренных детей и подростков, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

7. подготовка обучающихся к освоению программ спортивной подготовки.

### **Принципы реализации программы**

В основу программы заложены основополагающие принципы подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики:

Принцип комплектности предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (все виды подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и комплексного контроля) в оптимальном соотношении.

Принцип преемственности определяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов и его соответствия требованиям высшего спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа многолетней подготовки, возрастных индивидуальных особенностей юных волейболистов.

### **Условия реализации программы**

Данная дополнительная предпрофессиональная программа по волейболу предназначена для обучающихся от 9 до 18 лет, имеет нормативный срок освоения 8 лет и предусматривает:

- Базовый уровень сложности - 6 лет;
- Углубленный уровень сложности - 2 года.

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта срок освоения программы может быть увеличен на углубленном уровне до 2 лет.

Образовательная организация имеет право реализовывать программу в сокращенные сроки в случае усвоения программного материала обучающимися.

По характеру деятельности - образовательная.

По педагогическим целям - физкультурно-спортивная.

По образовательным областям - профильная.

По форме занятий - групповая, очная.

По возрастным особенностям - от 9 до 18 лет.

Сроки реализации программы - 8 лет обучения.

Продолжительность одного академического занятия - 45 минут (2 по 45 мин.)

Количество занятий в неделю - от 3 до 4 раз в неделю для базового уровня 1, 2, 3, 4 года обучения, от 4 до 5 раз в неделю для базового уровня 5, 6 годов обучения и углубленного уровня 1, 2 годов обучения. Продолжительность программы: 44 недели. Тип программы: физкультурно-спортивная.

Направленная на:

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

Условия набора детей:

На занятия допускаются обучающиеся, не имеющего медицинских противопоказаний, в установленном для данного вида спорта минимальном возрасте и на основании результатов контрольно-переводных нормативов. Наполняемость групп: разрабатывается и утверждается ежегодно комплектованием учреждения, согласно муниципальному заданию на текущий год. Минимальная наполняемость учебных групп на базовом уровне сложности программы не менее 14 человек, на углубленном уровне сложности не менее 12 человек.

### **Формы и режим занятий**

Формы организации занятий

- занятия с группой, сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, в том числе в качестве зрителей;
- судейская практика;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

### **Режим занятий**

Успешная подготовка волейболиста возможна только при условии тесной преемственности каждого этапа обучения спортсмена. В итоге каждого этапа тренировки проводится отбор, задачей которого является оценка уровня развития тех сторон физической и специальной подготовленности, на совершенствование которых был направлен учебно-тренировочный процесс на этом этапе, а также прогнозирование успеха на следующем этапе многолетней тренировки. Повышение уровня подготовки по волейболу в соответствии с определенными этапами предусмотрено нормативными требованиями.

## **ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ И МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ**

Наименование этапов подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы	Наполняемость групп (человек)
Базовый уровень сложности	6	9	14
Углубленный уровень сложности	2	10	12

Увеличение недельной учебной нагрузки обуславливается возрастом обучающихся, выполнением контрольных нормативов по «Общей физической подготовке» для базового уровня и «Общей и специальной физической подготовке» для углубленного уровней. Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 44 недели. Общий объем годового учебного плана должен быть выполнен полностью. Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися образовательных программ, в период каникул могут учебная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

Подготовка волейболиста проводится в нескольких уровнях, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу. Для зачисления на обучение по предпрофессиональной программе дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года

обучения обучающиеся сдают предусмотренные программой контрольные упражнения для оценки эффективности результатов освоения образовательной программы.

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных учреждениях. В основу комплектования учебных групп положена научно-обоснованная система многолетней подготовки с учетом особенностей развития и возрастных закономерностей спортивной подготовленности. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов. При необходимости объединения в одну группу обучающихся, разных по возрасту, уровню спортивной подготовленности, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов.

### **Ожидаемые результаты освоения образовательной программ**

Результатом освоения программы по виду спорта волейбол является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

#### **для групп базового уровня сложности:**

##### **В области теоретических основ физической культуры и спорта:**

- знать историю развития избранного вида спорта;
- понимать какое место и роль занимает физическая культура и спорт в современном обществе;
- знать основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранного вида спорта) требования, нормы и условия выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта;
- понимать основы спортивной подготовки;
- иметь необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- уметь применять гигиенические знания, умения и навыки;
- знать о режиме дня, закаливание организма, здоровом образе жизни;
- иметь представление об основах спортивного питания.

##### **В области общей физической подготовки:**

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- уметь применять на практике различные комплексы физических упражнений;
- способствовать укреплению здоровья, повышению уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки.

##### **В области избранного вида спорта:**

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных психологических качеств;
- обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения, для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.
- знать требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- знать требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

##### **В области «различные виды спорта и подвижные игры»:**

- уметь развивать основные физические качества (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) средствами других видов спорта и подвижных игр;
- иметь представление о других видах спорта и подвижных игр.

**В области «специальные навыки»:**

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

**для групп углубленного уровня сложности:**

**В области теоретических основ физической культуры и спорта**

- знание истории развития избранного вида спорта;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил; - знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;
- знание основ спортивного питания.

**В области «общая и специальная физическая подготовка»**

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

**В области «основы профессионального самоопределения»**

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в группе;
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

**В области избранного вида спорта**

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;

- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;

- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

**В области «различные виды спорта и подвижные игры»:**

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

- умение развивать физические качества по избранному виду спорта

- средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

**В области «судейская подготовка»:**

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;

- знание этики поведения спортивных судей;

- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

**В области «специальные навыки»**

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;

- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;

- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение по годам обучения. Учебный план составлен на основе Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта, утвержденные Министерством спорта Российской Федерации № 939 от 15 ноября 2018 года.

Последовательность обучения. Учебный план включает в себя уровни обучения: базовый уровень сложности 6 лет, углубленный уровень сложности - 2.

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН на 44 недели

Виды подготовки	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности	
	1-2 годы обучения	3-4 годы обучения	5-6 годы обучения	1 год обучения	2 год обучения
<b>Количество часов в неделю</b>	6	6	9	12	14
<b>1.Обязательные предметные области</b>					
1.1.Теоретические основы физической культуры и спорта	26	26	39	52	62
1.2.Общая физическая подготовка	79	79	101	-	-
1.3.Общая и специальная физическая подготовка	-	-	-	78	86
1.4.Вид спорта	80	80	123	158	184

<b>2. Вариативные предметные области</b>					
2.1.Различные виды спорта и подвижные игры	39	39	60	78	92
2.2.Судейская подготовка	-	-	-	52	61
2.3.Специальные навыки	34	34	67	102	119
<b>3.Самостоятельная работа</b>	Выполняется в каникулярный период по индивидуальному заданию тренера				
<b>4.Аттестация</b>	6	6	6	8	12
4.1. Промежуточная аттестация	6	6	6	8	-
4.2.Итоговая аттестация	-	-	-	-	12
<b>Всего часов за 44 недели</b>	264	264	396	528	616

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН на 33 недели

Виды подготовки	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности	
	1-2 годы обучения	3-4 годы обучения	5-6 годы обучения	1 год обучения	2 год обучения
<b>Количество часов в неделю</b>	6	6	9	12	14
<b>1.Обязательные предметные области</b>					
1.1.Теоретические основы физической культуры и спорта	19	19	29	39	46
1.2.Общая физическая подготовка	59	59	76	-	-
1.3.Общая и специальная физическая подготовка	-	-	-	58	64
1.4.Вид спорта	61	61	93	119	140
<b>2. Вариативные предметные области</b>					
2.1.Различные виды спорта и подвижные игры	29	29	45	58	69
2.2.Судейская подготовка	-	-	-	39	46
2.3.Специальные навыки	26	26	50	77	89
<b>3.Самостоятельная работа</b>	Выполняется в каникулярный период по индивидуальному заданию тренера				
<b>4.Аттестация</b>	4	4	4	6	8
4.1. Промежуточная аттестация	4	4	4	6	-
4.2.Итоговая аттестация	-	-	-	-	8
<b>Всего часов за 33 недели</b>	198	198	297	396	462

### Процентное соотношение нагрузки уровням сложности

№	Раздел подготовки	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы			Процентное соотношение обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности	
		1-2 годы обучения	3-4 годы обучения	5-6 годы обучения	1 год обучения	2 год обучения
<b>1</b>	<b>Обязательные предметные области</b>					
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	10 - 25	10 - 18	10 - 20	10 - 15	10 - 12
1.2	Общая физическая подготовка	20 - 30	20 - 30	20 - 30	-	-
1.3	Общая и специальная физическая подготовка				10 - 15	10 - 15
1.4	Вид спорта	15 - 30	15 - 30	15 - 30	15 - 30	15 - 30
<b>2</b>	<b>Вариативные предметные области</b>					
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	5-15	5-15	5-15	5-10	5-10
2.2	Судейская подготовка	-	-	-	5-10	5-10
2.3	Специальные навыки	5-20	5-20	5-20	5-20	5-20
3	Самостоятельная работа	Выполняется в каникулярный период по индивидуальному заданию тренера				
4	Промежуточная и итоговая аттестация	1	1	1	1	1
7	Общее количество часов (44 недели)	264	264	396	528	616
8	Общее количество часов (33 недели)	198	198	297	396	462
9	Нагрузка в неделю	6	6	9	12	14

### План учебного процесса

№п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения				
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности	
								1-2 годы	3-4 годы	5-6 годы	1 год	2 год
<b>Общий объем часов</b>		<b>2992</b>		<b>296</b>	<b>2640</b>	<b>44</b>	<b>12</b>	<b>264</b>	<b>264</b>	<b>396</b>	<b>528</b>	<b>616</b>
<b>1</b>	<b>Обязательные предметные области</b>	<b>1886</b>		<b>296</b>	<b>1590</b>			<b>185</b>	<b>185</b>	<b>263</b>	<b>288</b>	<b>332</b>
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	296		296				26	26	39	52	62
1.2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	518			518			79	79	101	-	-



1.3. Вид спорта	80	8	10	8	9	4	8	10	9	1	7		6
<b>2.Вариативные предметные области</b>													
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	39	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3		3
2.2. Судейская подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		-
2.3. Специальные навыки	34	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3		3
<b>3.Самостоятельная работа</b>	Выполняется в каникулярный период по индивидуальному заданию тренера												
<b>4.Аттестация</b>													
4.1. Промежуточная аттестация	6									6			
<b>Всего:</b>	<b>264</b>	26	26	24	26	20	24	26	26	24	24		18

#### Календарный учебный график базовый уровень пятый, шестой год обучения

Наименование предметных областей	Часы	Месяцы											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
<b>1.Обязательные предметные области</b>													
1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	39	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	
1.2. Общая физическая подготовка	101	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	21
1.3. Вид спорта	123	14	15	12	13	5	11	13	13	10	14		3
<b>2.Вариативные предметные области</b>													
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	60	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6		1
2.2. Судейская подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		-
2.3. Специальные навыки	67	7	7	7	7	7	7	7	7	4	7		
<b>3.Самостоятельная работа</b>	Выполняется в каникулярный период по индивидуальному заданию тренера												
<b>4.Аттестация</b>													
4.1. Промежуточная аттестация	6									6			
<b>Всего:</b>	<b>396</b>	38	40	37	38	30	36	38	38	38	38		25

#### Календарный учебный график углубленный уровень первый год обучения

Наименование предметных областей	Часы	Месяцы											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
<b>1.Обязательные предметные области</b>													
1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	52	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2
1.2. Общая физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		-
1.3. Общая и специальная физическая подготовка	78	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7		8
1.4. Вид спорта	158	18	18	13	17	6	14	18	18	6	14		16

<b>2.Вариативные предметные области</b>													
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	78	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	8
2.2. Судейская подготовка	52	5	5	6	6	5	5	5	5	5	5		
2.3. Специальные навыки	102	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10		2
<b>3.Самостоятельная работа</b>	Выполняется в каникулярный период по индивидуальному заданию тренера												
<b>4.Аттестация</b>													
4.1. Промежуточная аттестация	8										8		
<b>Всего:</b>	<b>528</b>	52	52	48	52	40	48	52	52	48	48		36

### Календарный учебный график углубленный уровень второй год обучения

Наименование предметных областей	Часы	Месяцы											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
<b>1.Обязательные предметные области</b>													
1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	62	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		2
1.2. Общая физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		-
1.3. Общая и специальная физическая подготовка	86	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8		6
1.4. Вид спорта	184	20	20	18	18	6	16	19	19	5	20		23
<b>2.Вариативные предметные области</b>													
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	92	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9		2
2.2. Судейская подготовка	61	6	6	6	8	8	6	7	7	5	2		
2.3. Специальные навыки	119	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11		9
<b>3.Самостоятельная работа</b>	Выполняется в каникулярный период по индивидуальному заданию тренера												
<b>4.Аттестация</b>													
4.1. Промежуточная аттестация	12										12		
<b>Всего:</b>	<b>616</b>	60	60	58	60	48	56	60	60	56	56		42

Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и интегральную подготовку. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок, направленный на общефизическую подготовку.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- участие в соревнованиях и мероприятиях;
- судейская практика;
- тестирование и контроль.

Самостоятельная работа учащихся допускается, начиная с 1 года обучения базового уровня. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теоретические основы физической культуры и спорта, физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры. Тренер-преподаватель

осуществляет контроль над самостоятельной работой учащихся на основании аудио и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

## **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Методическая часть Программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения и в годовом цикле; рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование по годам обучения; а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

Содержание и методика работы по предметным областям, уровням подготовки. На этапах базового уровня: учащиеся овладевают основами техники волейбола, продолжают разностороннюю физическую подготовку, выполняют контрольные нормативы. На этапах углубленного уровня: повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, освоение основ техники, воспитание основных физических качеств, приобретение соревновательного опыта, подготовка и выполнение контрольно-переводных нормативов, приобретение навыков организации и проведения соревнований, формирование профессионального опыта: инструкторская и судейская практика.

### **Теоретические основы в области физической культуры и спорта**

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяется необходимостью приобретения учащимися определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, учебно-тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления. Рекомендуемый перечень тематических разделов и объемы программного материала по теоретической подготовке обучающихся на этапах многолетней подготовки: 1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации. 2. Физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств воспитания. Задачи физического воспитания в России: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие. 3. Повышение роли и значения физической культуры в борьбе за культурный и здоровый отдых и творческое долголетие людей. 4. Единая всероссийская спортивная классификация. 5. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. 6. Роль спортивной классификации в стимулировании массовости спорта, роста мастерства спортсменов и совершенствования методов обучения и тренировки. Краткий разбор положения о действующей спортивной классификации и разрядных норм по данному виду спорта. 7. Организационная структура и управление физкультурным движением в России. 8. Краткая характеристика состояния и задачи развития физической культуры и спорта в спортивной школе. 9. Достижения российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте. 10. Краткая характеристика международных связей российских волейболистов. Значение выступлений российских волейболистов в международных соревнованиях для популяризации достижений российского спорта. 11. Краткий обзор развития волейбола в России. 12. Возникновение вида спорта волейбол. Волейбол в программе Олимпийских игр в настоящее время. Волейбол в дореволюционной России. Развитие волейбола в СССР. Развитие детского, юношеского и взрослого волейбола. Участие советских волейболистов в Международных соревнованиях: Чемпионаты Европы и Мира, Олимпийских играх. Задачи и перспективы дальнейшего развития волейбола в России. 13. Развитие волейбола в мире. Международная федерация волейбола (ФИВБ). 14. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов. Основные сведения о крови и кровообращении, краткие сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие сердечно-сосудистой системы. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Воздействие физических упражнений на систему дыхания. 15. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы

выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). 16. Краткие сведения о нервной системе и механизме нервной деятельности в процессе занятий физическими упражнениями. 17. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. 18. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена, рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом. 19. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи. 20. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учетом специфических особенностей. Общий режим дня, режим труда и отдыха. Гигиена сна, гигиена питания, питьевой режим. Уход за кожей, волосами, гигиена полости рта, ушей, глаз, уход за ногами. Гигиена одежды и обуви. 21. Гигиенические требования к местам занятий волейболом, инвентарю и спортивной одежде. 22. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики. Вред курения и употребления спиртных напитков. Регулирование веса спортсмена. 23. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях волейболом. 24. Значение, содержание и организация врачебного контроля и совместной работы врачей и тренеров при занятиях. 25. Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена. Понятие о спортивной форме и функциональных возможностях организма. 26. Спортивный травматизм и меры его предупреждения при занятиях данным видом спорта. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок, мышц и сухожилий. Кровотечения, их виды и способы остановки. Повреждения костей (ушибы, переломы). 27. Действия высокой температуры: ожог, солнечный, «тепловой» удар. Действия низкой температуры: ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. 28. Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже, основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание), массаж перед тренировочным занятием и соревнованием, во время и после соревнований. 29. Физиологические основы спортивной тренировки. 30. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма. 31. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Утомление и перетренировка как временное нарушение координации функций организма, снижение работоспособности; особенности возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях. Методы и средства предупреждения, ликвидации утомления и перетренировки, ускорение процесса восстановления.

#### **Физическая подготовка ОФП, СФП, специальные навыки)**

Одной из главнейших частей подготовки волейболистов является физическая подготовка, направленная на развитие и воспитание основных двигательных качеств спортсмена. Высших результатов в волейболе добиваются, как правило, те спортсмены, которые всесторонне физически развиты. Физическая подготовка - это вид спортивной подготовки, который направлен на преимущественное развитие двигательных качеств волейболиста: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и других, а также на укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма, совершенствование их функций.

Целью общей физической подготовки (ОФП) является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление

организма обучающегося: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности. К ним относятся упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка и др.), со снарядами (набивные мячи, мешки с песком, блины от штанги, гантели и т.п.), на тренажерах, подвижные и спортивные игры, кроссы, ходьба на лыжах, катание на коньках, плавание и т.п. Понятно, что на начальных этапах преобладает ОФП, а в дальнейшем СФП.

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

Задачи учебно-тренировочного процесса: - развитие систем и функций организма учащихся, - овладение ими разнообразными умениями и навыками, - воспитание у учащихся способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие физические качества.

#### **Средства общей физической подготовки.**

Средствами общей физической подготовки занимающихся волейболом, являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В группах базового и углубленного уровней в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении. Индивидуально, с партнером и в группе. Упражнения со снарядами (скакалка, гантели, набивные мячи), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения. Много времени следует отвести играм с мячом, эстафетам, кроссам, упражнениям, заимствованным из других видов спорта (лыжи, плавание, спортивные игры, велоспорт, акробатика, гимнастика).

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

Специальная физическая подготовка - процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования:

- соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;
- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;
- соответствие временного интервала работы.

Одно из основных условий достижения высоких результатов - единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение. Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата. Взаимосвязанность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации. Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки.

#### **Вид спорта**

#### **Техническая подготовка**

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника - это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена,

обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

### **Методика технической подготовки волейболиста**

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий. Что касается методов, применяемых в процессе технической подготовки, то их рассматривают применительно к каждому этапу обучения технике.

**Первый этап** - ознакомление с разучиваемым приемом. Здесь используют показ и объяснение. Личный показ тренер-преподаватель дополняет демонстрацией наглядных пособий, видеоматериалов. Обычно показ чередуют с объяснением, который должен быть образным и кратким. Кроме того, учащиеся пытаются пробно выполнить технический прием. Пробные попытки формируют первые двигательные ощущения, которые имеют большое значение в создании правильного представления о разучиваемом движении.

**Второй этап** - изучение приема в упрощенных условиях. Здесь применяются следующие методы:

1. Метод целостного обучения. При целостном разучивании учащиеся выполняют технический прием полностью. Этот метод чаще применяют при разучивании простых технических приемов, несложных по структуре.

2. Метод обучения по частям. Технический прием разделяют на составные части, выделяя основное звено или то, что труднее всего дается. По возможности надо быстрее подвести учащихся к выполнению целостного движения. Успех обучения на этой стадии во многом зависит от правильного подбора подводящих упражнений: по своей структуре они должны быть близки техническому приему, а по степени упрощенности - соответствовать силам и возможностям волейболистов.

3. Методы управления. К ним относятся команды, распоряжения, зрительные и звуковые сигналы, зрительные ориентиры.

4. Методы двигательной наглядности. Сюда входит непосредственная помощь преподавателя спортсмену, а также применение специального оборудования, тренажеров и т.п.

5. Методы информации. Очень важно довести до учащихся результаты выполнения технического приема (например, попадание мяча в цель при подаче).

**Третий этап** - изучение приема в усложненных условиях.

1. Повторный метод. Только многократное повторение обеспечивает становление и закрепление навыков, стабильность и надежность техники. Повторность предполагает изменение условий (постепенное усложнение) с целью формирования гибкого навыка.

2. Применение усложнений (увеличение числа подач в единицу времени), выполнение приемов игры на фоне утомления (в конце занятия, после интенсивных упражнений).

3. Сопряженный метод. Он позволяет одновременно решать задачи совершенствования техники и развития специальных качеств, а также технической подготовки и формирования тактических умений.

4. Круговая тренировка (совершенствование отдельных частей и приема в целом).

5. Игровой метод. Проведение усложненных заданий по выполнению отдельных технических приемов и их сочетаний в виде игры (например, подачи на точность попадания мячом в мишени на площадке).

6. Соревновательный метод. Выполнение сложных заданий по технике в форме соревнования отдельных игроков или групп (команд между собой). Учитываются количественные показатели, качественные или интегральные (количественные и качественные).

**Четвертый этап** - закрепление приема в игре.

1. Анализ выполнения движений (приемов техники). Для этого применяют различные виды записи игры.

2. Специальные задания в учебной игре, тесно связанные с задачами, которые решаются в данном занятии (серии занятий) по технической подготовке. Более высокой ступенью здесь служат задания - установки в контрольных играх.

### **Тактическая подготовка**

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды - называют спортивной тактикой. В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника.

В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний. Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений; применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений.

### **Методика тактической подготовки волейболиста**

**Тактика игры** - это целесообразные, согласованные действия игроков, направленные на достижение победы в соревнованиях. В настоящее время техническая, физическая, психологическая подготовленность сильнейших команд находится примерно на одинаковом уровне. Поэтому победы на крупных соревнованиях очень часто определяются, в конечном счете, зрелостью тактического мастерства волейболистов.

Высокий уровень тактической подготовленности волейболистов характеризуется:

- развитым тактическим мышлением (умение анализировать игру, быстро переключаться с одних действий на другие, умение прогнозировать и быстро решать двигательные задачи);
- постоянной соревновательной активностью (она достигается за счет максимального напряжения волевых и физических возможностей спортсменов и управляется самим игроком, тренером или лидером команды);
- хорошей ориентировкой на площадке и взаимодействием с партнерами; - эффективным использованием технических приемов;
- вариативностью тактических действий.

### **Основные задачи тактической подготовки волейболистов.**

1. Развитие психофизиологических способностей и физических качеств.
2. Приобретение тактических знаний (общие основы теории тактики волейбола, анализ тактических действий, основы взаимодействия 2-х, 3-х, 4-х игроков, тактика сильнейших спортсменов и команд и др.).
3. Обучение практическому использованию приемов, элементов, вариантов тактики.
4. Совершенствование тактического умения с учетом игровых функций волейболистов.
5. Формирование умения быстро переходить от нападения к защите и наоборот.
6. Формирование умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в различных игровых ситуациях.
7. Изучение применяемых игровых систем в защите и нападении и их вариантов.
8. Изучение команд соперника (техничко-тактическая и волевая подготовленность).
9. Анализ тренировочной деятельности и участия в соревнованиях.

Общие и специальные знания составляют необходимую предпосылку изучения тактических действий и развития тактических навыков. Источники знаний в области тактики многообразны: литература по волейболу, лекции, беседы, семинары, наблюдения на соревнованиях, практические занятия и их анализ и др.

Обучение тактике и совершенствование в ней основываются на правилах и положениях образования двигательных навыков.

Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные), двусторонние, контрольные, календарные игры, теория тактики волейбола, а также подготовительные упражнения для развития быстроты реакции и перемещения, ориентировки, подвижные и спортивные игры, упражнения на переключение внимания и др.

Методы тактической подготовки те же, что и при решении задач технической подготовки, но с учетом специфики тактики. При показе необходимо использовать макеты площадки, фильмы, схемы, плакаты, видеофильмы и др. При изучении тактических действий и их совершенствовании применять определенные ориентиры, сигналы.

Тактическая подготовка должна быть органически связана с физической, технической, волевой и теоретической подготовкой.

Главное средство обучения и совершенствования тактики игры – это многократное выполнение упражнений, действий, элементов.

**Тактика спортивного противоборства** (в широком понимании) – это формы и методы ведения спортивного поединка с учетом его внешних и внутренних условий.

Любое тактическое действие, направленное на оптимальный успех, должно строиться в соответствии с тактическими знаниями, техническими навыками, уровнем развития физических способностей, волевых качеств и другими компонентами.

В условиях постоянного восприятия информации и оценки наблюдаемых явлений возникает возможность по особенностям движений партнеров или соперника, по траектории полета мяча определить их тактический замысел и последующие действия. Это осуществляется в результате запоминания.

Психомоторные процессы тактического действия совершаются в трех главных фазах:

- восприятие и анализ соревновательной ситуации;
- мыслительное решение тактической задачи; – двигательное решение тактической задачи.

Эти три фазы находятся в тесной взаимосвязи, причем решающую роль здесь играет память. Качество восприятия зависит от объема и поля зрения, устойчивости внимания и его концентрации, быстроты протекания мыслительных процессов, от тактического опыта. Воспринимая и анализируя соревновательную ситуацию, спортсмен определяет тактическую задачу, которую он должен решить сначала мысленно, а потом двигательно. Игрок должен принимать лишь такие решения, которые он сумеет выполнить двигательно.

Двигательное решение фактически и есть тактическое действие, которое требует проявления как интеллектуальных, так и физических способностей и навыков.

Тактическое мышление развивается с помощью абстрактных, наглядных пособий и практических упражнений. Становление тактического действия идет в следующей последовательности:

- образование тактического навыка (автоматизированный ряд движений) в стандартных условиях;
- проявление вариантов тактического навыка (в определенных ситуациях различные способы решения тактических задач);
- самостоятельное творческое мышление, благодаря которому игроки находят субъективно новые решения.

Такой подход к становлению тактического действия позволяет соблюдать основные принципы спортивной тренировки: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, а также принцип профилизации и др.

В период начального обучения и на этапах совершенствования техники разучиваемые тактические действия и комбинации внедряются в практику соревнований не сразу, а по мере постепенного количественного накопления знаний и тактического опыта. Освоение и совершенствование волейболистами тактических действий должно идти в следующей последовательности (организация упражнений):

- без сопротивления партнеров;
- с пассивным сопротивлением партнеров;
- с активным «управляемым» противником;
- в соревновательной форме с партнерами по команде;
- в соревновательной форме с противником.

**Период начального обучения тактике** условно можно разделить на 4 этапа.

**Первый этап.** В нем главное внимание уделяется развитию специальных качеств, необходимых для реализации тактических действий в игре: быстроте сложных реакций, быстроте отдельных движений и действий, ориентировке, быстроте перемещений, наблюдательности, переключению с одних действий на другие (основу тренировки составляют задания в ответ на зрительные и слуховые сигналы).

**Второй этап.** Здесь происходит формирование тактических умений в процессе обучения техническим приемам (выполнение упражнений по заданию, по сигналу, на точность).

**Третий этап.** Осуществляется обучение индивидуальным тактическим действиям с помощью упражнений по тактике. Суть упражнений сводится к тому, чтобы создавать условия, при которых игроки должны выбирать действия в зависимости от направления и траектории полета мяча, от действия нападающих или защитников и др.

**Четвертый этап.** Происходит изучение групповых тактических действий и на этой основе освоение командных тактических действий с помощью подготовительных, подводящих упражнений и упражнений по технике и тактике игры.

Тактику игры в волейбол принято делить на тактику нападения и тактику защиты, а в зависимости от принципа организации действий игроков различают индивидуальные, групповые и командные действия.

### **Психологическая подготовка**

Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств спортсмена происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервнопсихическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

В тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

### **Методика психологической подготовки волейболиста**

Волейбол как спортивную игру отличает значительная эмоциональность и интеллект. Деятельность игрока определяется характером игровых действий, объективными особенностями соревновательной борьбы, правилами игры.

Почти все действия волейболистов основываются на зрительных восприятиях. Умение видеть положение и перемещение игроков на площадке, непрерывное движение мяча, предвидеть возможные игровые моменты, прогнозировать ситуацию, быстро ориентироваться в сложившихся условиях – важнейшие качества игрока.

Игра предъявляет высокие требования к мышлению, умению отыскать правильный тактический ход и реализовать его.

Психологическая подготовка направлена на воспитание моральных и волевых качеств, на приспособление игроков к быстро меняющимся условиям в игре, на развитие внимания, мышления, способностей управлять своими эмоциями.

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

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

2. Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива. В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного волейболиста в плане его физической, техникотактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, равносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности.

Особенности формирования моральных черт и качеств личности волейболистов и их проявления находятся в тесной связи с коллективным характером этого вида спорта.

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

Точность глазомера и периферическое зрение находятся в прямой зависимости от состояния тренированности: в состоянии спортивной формы точность глазомера у волейболистов выше, перерыв в занятиях (2 -3 недели) приводит к его ухудшению.

При проведении упражнений на развитие данных зрительных восприятий важное значение имеет освещение и влияние цвета. Лучшее воспринимается белый цвет, затем желтый и зеленый. При длительном восприятии темных цветов (красного, фиолетового, синего) утомление наступает быстрее.

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, «чувство 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.

Игра в волейбол требует от каждого спортсмена максимальной скорости реагирования, выбора ответного действия. У волейболистов время сложной реакции отражает состояние их тренированности. В состоянии спортивной формы уменьшается время реагирования на точность реакции становится стабильной, что говорит о высокой игровой надежности.

Путем подбора специальных упражнений и в процессе игры надо стремиться развивать у волейболистов комплексные специализированные восприятия: «чувство мяча», «чувство сетки», «чувство площадки», «чувство времени».

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

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

Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

1.3. 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.

1.4. Развитие способности управлять эмоциями. Эмоциональные состояния оказывают большое влияние на активность волейболистов, как в процессе учебно-тренировочных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности. Обучение юных волейболистов приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы обучающийся полностью овладел этими приемами в процессе тренировочной соревновательной деятельности.

1.5. Воспитание волевых качеств важнейшее условие преодоления трудностей, с которыми сталкиваются спортсмены в процессе тренировочно-соревновательной деятельности. Существует два вида трудностей – объективные и субъективные. Объективные трудности – это трудности, обусловленные особенностями игры в волейбол, а субъективные – особенностями личности спортсмена.

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

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям 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.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему: 1. обучающийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.д.; 2. применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других – воздействует успокаивающе; 3. воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь» и т.п.).

Режим в период тренировочной работы и соревнований имеет большое значение. Свободный от игр день надо максимально использовать для отдыха и восстановления, в игровой день надо избегать каких-либо напряженных действий, долгого лежания, провести легкую тренировку с мячом.

Разминку спортсмены должны проводить самостоятельно, исходя из индивидуальных особенностей.

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

Разговор тренера со спортсменами, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера – один из важнейших моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе игры.

### Показатели соревновательной деятельности по виду спорта волейбол

Виды соревнований	Уровни подготовки				
	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности	
	1-2 годы	3-4 годы	5-6 годы	1 год	2 год
Контрольные	1-3	3-5	3-5	5-7	5-7
Отборочные	-	1-3	1-3	1-3	1-3
Основные	1	3	3	3	3

### СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех периодов обучения, проводится с целью получения учащимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение - у учащихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства. Учащиеся групп углубленного уровня являются помощниками тренера-преподавателя в работе с начинающими волейболистами. Они должны уметь самостоятельно провести все учебно-тренировочное занятие в группах базового уровня, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче. Наряду с хорошими техническими элементами, учащиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, объяснить, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности.

Учащиеся углубленного уровня сложности должны хорошо знать правила проведения соревнований по волейболу, участвовать в судействе местных и городских соревнований. Наблюдение за проведением занятий учащимися углубленного уровня позволяет тренеру-преподавателю выделить из них тех, кто обладает склонностями к педагогической работе и может быть рекомендован для учебы в педагогическое образовательное учреждение.

### РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Бег - один из распространенных и доступных видов физических упражнений - служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Батут и

акробатика - отличные разновидности гимнастики для горнолыжника, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

#### **Развитие общей выносливости**

Для развития общей выносливости (дыхательных возможностей) спортсмены занимаются бегом, лыжным спортом, плаванием. На первых этапах тренировки совершенствование общей выносливости достигается постепенным втягиванием организма во все больший объем работы, выражающийся в удлинении дистанции бега при сохранении равномерного темпа.

Дальнейшее развитие этого качества обеспечивается постепенным переходом к более интенсивной работе при сокращении ее продолжительности. В начале тренировки длительность такой работы может составлять 20-25 мин. Постепенно ее увеличивают и доводят до 45-60 мин.

Зимой рекомендуется проводить специальные лыжные тренировки. Они включают продолжительную ходьбу на лыжах (до 45-60 мин.) с периодическими перерывами для включения на выполнение вспомогательных упражнений. После первых 1-2 км бега на лыжах делают первый перерыв для преодоления слаломной трассы. Если спуск слишком короткий, его повторяют 2-5 раз. После 3-километрового бега устраивают второй перерыв - для силовой работы: выполняют упражнения для развития силы ног: приседания на одной и двух ногах, приседания с партнером. Продолжительность выполнения - 1-2 мин.

Спортивные игры - разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у учащихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

Езда на велосипеде по своим двигательным характеристикам и воздействию на организм спортсмена весьма близка к движениям на горнолыжных трассах. Сгибания и разгибания ног, наклоненное, обтекаемое положение туловища и рук, затрудненное дыхание, идентичность нагрузок на мышцы шеи, спины и живота, необходимость сохранять равновесие, внимательность и быстрота реакции на меняющиеся условия - все это приближает велосипедный спорт к средствам специальной подготовки.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения. Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения учащимися техническими приемами и

тактическими действиями - по официальным правилам соревнований. При этом руководитель дает обучаемым определенную установку на игру.

### **Методы выявления и отбора одаренных детей**

Одаренный ребенок - это ребенок, который выделяется яркими, очевидными, выдающимися достижениями (или имеет внутренние предпосылки для таких достижений), в том или ином виде деятельности. Одаренность — это системное, развивающееся в течение жизни качество психики, которое определяет возможность достижения человеком более высоких по сравнению с другими людьми, незаурядных результатов в одном или нескольких видах деятельности.

Создание условий для развития и совершенствования таланта спортивно одаренных детей в ДЮСШ носит системный характер и строится на следующих принципах: - выявление спортивно одаренных детей идет на протяжении всего процесса обучения; - индивидуально-личностная основа деятельности учреждения спортивной направленности позволяет удовлетворять запросы конкретных детей, используя потенциал их свободного времени; - отбор детей для занятий в спортивной школе, не имеющих медицинских противопоказаний, постепенный и поэтапный, так как эффективная идентификация одаренности посредством какой-либо одноразовой процедуры тестирования невозможна.

### **Требования техники безопасности в процессе реализации программы**

Общие требования безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий. К занятиям по волейболу допускаются дети школьного возраста, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий по волейболу должны соблюдаться расписание учебных занятий, правила проведения, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении занятий по волейболу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- при нахождении в зоне удара;
- при наличии посторонних предметов на поле;
- при слабо укрепленной сетке;
- при игре без надлежащей формы;
- выполнение упражнений без разминки;
- травмы при грубой игре и невыполнение требований тренера-преподавателя.

При проведении занятий по волейболу должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения.

При неисправности инвентаря и оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Требования безопасности перед началом занятий

- Надеть спортивную форму и специальную обувь.
- Проверить состояние, готовность спортивного зала, прочность волейбольной сетки и инвентаря.
- Тщательно проверить отсутствие на поле посторонних предметов.
- Провести физическую разминку.

- Внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности при игре в волейбол.

- Перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья занимающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

Требования безопасности во время занятий

- Занятия должны проходить под руководством тренера-преподавателя.

- На занятиях необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания тренера-преподавателя.

- Тренировочные игры должны проходить в соответствии с правилами волейбола.

- Во время занятий в спортивном зале не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травм.

- На волейбольной площадке, а также в секторах для метания и прыжков не должны находиться посторонние лица и спортсмены, занимающиеся другими видами спорта.

- Во время проведения игр спортсмены должны соблюдать игровую дисциплину и порядок выполнения полученных заданий и соблюдать игровую дисциплину, не применять грубых и опасных приемов, вести игру согласно правилам соревнований.

- При выполнении прыжков, при случайных столкновениях и падениях волейболист должен уметь применять самостраховку.

Требование безопасности в аварийных ситуациях

- При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

- При возникновении чрезвычайной ситуации в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать учащихся из спортивного зала, сообщить о ЧС в службу безопасности.

- При получении травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить в ближайшее лечебное учреждение.

Требования безопасности по окончании занятий

- Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

- Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

- Переодеть спортивную форму и обувь.

Общие требования безопасности в условиях соревнований

- К спортивным соревнованиям допускаются дети, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

- Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.

- Спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих виду соревнования, сезону и погоде.

- При проведении спортивных соревнований должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

- О каждом несчастном случае с участниками спортивных соревнований немедленно сообщить руководителю соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

- При неисправности спортивного инвентаря и оборудования соревнования прекратить и сообщить об этом руководителю соревнований.

- Во время спортивных соревнований участники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

Требования безопасности перед началом соревнований

- Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

- Проверить исправность и надежность установки спортивного инвентаря и оборудования.

- Провести разминку.

#### Требования безопасности во время соревнований

- Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований.
- Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнований.
- Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.
- При падениях, случайных столкновениях необходимо применять самостраховку во избежание получения травмы.

#### Требования безопасности в аварийных ситуациях

- При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить соревнования и сообщить об этом судье соревнований. Соревнования продолжать только после устранения неисправности или замене спортивного инвентаря и оборудования.
- При плохом самочувствии прекратить участие в спортивных соревнованиях и сообщить об этом судье соревнований.
- При получении травмы участником соревнований немедленно сообщить об этом судье соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

#### Требования безопасности по окончании соревнований

- Проверить по списку наличие всех участников соревнований.
- Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование.
- Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

### ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Тренер-преподаватель в процессе многолетней подготовки должен учитывать все факторы воздействия на учащихся и находить свое место в воспитательном процессе. Постепенно, особенно с ростом спортивных результатов, влияние тренера-преподавателя на учащихся становится все больше, и в этот период он может решать самые сложные проблемы воспитания. Поэтому личностные качества тренера-преподавателя, его положительный пример играют немаловажную роль в формировании человеческих качеств каждого обучающегося.

работа тренера-преподавателя в корректной и ненавязчивой форме начинается с установления товарищеских отношений между учащимися, налаживания взаимопомощи при выполнении упражнений, совместных обсуждений планов учебно-тренировочных занятий. Чрезвычайно важна организация досуга учащихся, а также посещение крупных соревнований.

Большое значение в системе воспитания занимают теоретические знания, которые постепенно вводят учащихся в мир спорта высших достижений. В дальнейшем теоретические знания могут посвящаться критическим разборам выступлений на соревнованиях, учебно-тренировочных занятий, тестирований.

#### **Цели воспитательной работы:**

1.Формирование базовых компетентностей: социальных, коммуникативных, ценностно-смысловых и общекультурных через воспитание в детях толерантности, принятия и понимания других людей, умения позитивно с ними взаимодействовать.

2.Создание оптимальных условий для развития, саморазвития и самореализации личности ученика – личности психически и физически здоровой, гуманной, духовной и свободной, социально мобильной, востребованной в современном обществе.

#### **Задачи воспитательной работы:**

1.Воспитание обучающихся в духе демократии, личного достоинства, уважения прав человека, гражданственности, патриотизме.

2.Развивать мотивации личности к познанию своих способностей к определенному виду спорта.

3. Содействие формированию сознательного отношения обучающихся к своей жизни, здоровью, а также жизни и здоровью окружающих людей.

4. Создание условий для участия семей обучающихся в воспитательном процессе, развитие родительских общественных объединений, повышения активности родительского сообщества, привлечения родительской общественности к участию в самоуправлении детско-юношеской спортивной школой;

5. Разработать и реализовать систему мониторинга эффективности воспитательного процесса.

6. Разработать и реализовать систему работы учреждения дополнительного образования по повышению педагогической культуры родителей (законных представителей).

#### **Основные направления воспитания и социализации:**

1. Воспитание гражданственности, патриотизма, социальной ответственности и компетентности, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.

2. Воспитание нравственных качеств: честности, доброжелательности, терпимости, коллективизма, дисциплинированности, выдержки и самообладания.

3. Воспитание волевых качеств: настойчивость, смелость, упорство, терпеливость.

4. Формирование ценностного отношения к семье, здоровью и здоровому образу жизни.

5. Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде (экологическое воспитание).

6. Воспитание ценностного отношения к прекрасному, формирование представлений об эстетических идеалах и ценностях, основ эстетической культуры (эстетическое воспитание, аккуратность), воспитание трудолюбия.

Все направления воспитания и социализации важны, дополняют друг друга и обеспечивают развитие личности на основе отечественных духовных, нравственных и культурных традиций.

Принятие ребенком ценностей происходит через его собственную деятельность, педагогически организованное сотрудничество с тренерами-преподавателями, родителями, сверстниками, другими значимыми для него субъектами. Воспитание как деятельность должно охватывать все виды образовательной деятельности: учебно-тренировочной, соревновательной, досуговой.

решения воспитательных задач обучающиеся вместе с педагогами, родителями, иными субъектами культурной, гражданской жизни обращаются к содержанию:

- дисциплин спортивной школы;
- произведений искусства; периодической печати, публикаций, радио- и телепередач, отражающих современную жизнь;
- духовной культуры и фольклора народов России;
- истории, традиций и современной жизни своей Родины, своего края, своей семьи;
- жизненного опыта своих родителей и прародителей;
- общественно полезной, лично значимой деятельности в рамках педагогически организованных социальных и культурных практик.

#### **Ожидаемые результаты:**

- у обучающихся сформированы представления о базовых национальных ценностях российского общества;

- обучающиеся активно включены в коллективную спортивную и творческую деятельность, ориентированную на общечеловеческие и национальные ценности.

- занятость обучающихся в учебно-тренировочном процессе и участие в соревновательной деятельности направлена на развитие мотивации личности к познанию и творчеству.

- повышение профессионального мастерства тренеров-преподавателей и мотивация к самообразованию, благодаря чему увеличивается эффективность воспитательной работы в группах.

- Мониторинг эффективности воспитательного процесса с целью своевременного выявления и анализа изменений, происходящих в воспитательном процессе, и факторов, вызывающих их.

- Разработка и реализация системы работы образовательного учреждения по повышению педагогической культуры родителей (законных представителей).

- Повышение педагогической культуры родителей, системы работы, способствующей раскрытию творческого потенциала родителей, совершенствованию семейного воспитания на примерах традиций семьи, усилению роли семьи в воспитании детей.

## **СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И АТТЕСТАЦИЯ**

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

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

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

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации.

На каждом этапе многолетней спортивной подготовки осуществляется научно-методическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики функционального состояния с учетом успешности социализации ребенка, его возрастных особенностей. Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов спортивной подготовки:

- стабильность состава учащихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств учащихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

**Требования к результатам освоения Программы по предметным областям**  
Результатами освоения Программы является приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

### **Теоретические основы физической культуры и спорта:**

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила волейбола, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по волейболу; федеральный стандарт спортивной подготовки по волейболу; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования к охране труда при занятиях волейболом.

**в области общей и специальной физической подготовки:**

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий волейболом;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

**в области избранного вида спорта:**

- овладение основами техники и тактики в волейболе;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по волейболу.

**Требования к освоению Программы по этапам подготовки**

Требования к результатам реализации Программы:

**Базовый уровень:** • формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; • формирование широкого круга двигательных умений и навыков; • освоение основ техники по виду спорта легкая атлетика; • всестороннее гармоничное развитие физических качеств; • укрепление здоровья учащихся; • отбор перспективных учащихся, для дальнейших занятий по виду спорта волейбол

**Углубленный уровень:** • повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки; • приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта волейбол; • формирование спортивной мотивации; • укрепление здоровья учащихся.

На базовом этапе подготовки: освоение приемов владения мячом, основ правильной техники и правил игры в волейбол; общая и специальная физическая подготовка с акцентом на развитие качеств быстроты, общей выносливости, ловкости и координации.

Теоретическая подготовка дает представления о спорте и его общественной значимости, истории развития волейбола в стране и за рубежом, о спортивной гигиене волейболиста, основ биомеханики технических действий волейболиста.

Психолого-педагогические установки тренера направлены на формирование черт спортивного характера, патриотизма, позитивного отношения к окружающему миру, воспитание дисциплины, навыков сотрудничества и коллективизма.

Внедряются разнообразные контрольные испытания и игровые задания, прививается самостоятельность при ответственном отношении к занятиям и техническим средствам, к спортивному инвентарю.

На углубленном этапе подготовке: вышеуказанные виды спортивной подготовки дополняются психологической и соревновательной подготовкой, освоением правил спортивного поведения, включая в условиях соревновательной борьбы; тактических принципов в команде, а также инструкторской и судейской практикой.

В процессе занятий осваиваются приемы и принципы самоконтроля и саморегуляции; регулярно ведется контроль записей в дневнике спортсмена, поощряется стремление занимающихся к самонаблюдениям и самоанализу.

Конкретный перечень контрольных нормативов и тестов определяется тренером-преподавателем на основании дополнительной образовательной программы, в соответствии с прогнозируемыми результатами и в письменном виде предоставляется методисту ДЮСШ.

### **Общая физическая подготовка**

1. Бег 30 м. Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

2. Бег 30 м: 5 × 6 м. На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

3. Бег 92 м в пределах границ волейбольной площадки. На волейбольной площадке расположить 7 набивных (1 кг) мячей, мяч № 7 на расстоянии 1 м от лицевой линии. Спортсмен располагается за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно (№ 1, 2, 3, 4, 5, 6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией (№ 7). Время фиксируется секундомером.

4. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

5. Становая сила. Измерение проводится по общепринятой методике становым динамометром.

### **Специальная физическая подготовка**

1. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50х50 см. Число попыток - три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места – с взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.

2. Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчета (а не ступни ног). Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

### **Техническая подготовка**

1. Испытания на точность второй передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат, устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м., расстояние от сетки не более 1,5 м. Если устанавливаются мишени (обруч, «маяк»), их высота над сеткой 30-40 см. расстояние от боковой линии 1 м и 20-30 см от сетки. При передаче из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил игры не засчитываются).

1.1. Испытания на точность второй передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. При передачах из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6 м, высота ограничителей 3 м., расстояние от сетки не более 1,5 м. Если устанавливаются мишени (обруч, «маяк»), их высота над сеткой 30-40 см. расстояние от боковой линии 1 м и 20-30 см от сетки. При передаче из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6 м. Каждый учащийся выполняет 10 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил игры не засчитываются).

2. Испытания в передачах сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование) Учащиеся располагаются на расстоянии 3 м от стены, на высоте 4 м на стене делается

контрольная линия – надо стремиться выдерживать расстояние от стены и высоту передач. Учащийся подбрасывает мяч над собой и передачей посылает его в стену, выполняет передачу над собой и поворачивается на 180° (спиной к стене), выполняет передачу, поворачивается кругом, выполняет передачу, стоя лицом к стене и т.д. Передачи, стоя лицом над собой и стоя спиной, составляют одну серию. Учитывается максимальное количество серий. Устанавливается минимальное число серий для каждого года обучения.

2.2. Испытания в передачах сверху у стены, стоя и сидя (чередование) Учащиеся располагаются на расстоянии 2,5 м от стены, на высоте 3 м на стене нанесена контрольная линия. Учащийся подбрасывает мяч над собой, верхней передачей посылает мяч в стену, после отскока от стены выполняет передачу над собой и садится, выполняет передачу, встает, выполняет передачу в стену стоя и т.д. Испытуемый должен стремиться сохранять расстояние до стены и высоту передачи. Две передачи стоя и одна сидя составляют одну серию. Учитывается максимальное количество серий, которое может выполнить учащийся.

3. Испытания на точности подач. Основные требования, при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1 -2) размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

4. Испытания на точность нападающих ударов. Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно в техническом исполнении произвести тот или иной нападающий удар, учащиеся могли достаточно сильно послать мяч с определенной точностью. При ударах из зоны 4 в зоны 4-5 площадь попадания ограничивается лицевой, боковой линиями и линией нападения, на расстоянии 3м от боковой. При ударах с переводом площадь ограничена боковой линией и линией, параллельной ей на расстоянии 2м. Если удар из зоны 4, то в зонах 1-2, при ударах из зоны 2 - в зонах 4-5. Каждый учащийся должен выполнить 5 попыток.

5. Испытания на точность первой передачи (прием мяча). Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии идут в зачет попытки. Принимая мяч в зоне 6 (5), учащийся должен направить его через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 3 или 2. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Вместо ленты можно установить рейку. Очень хорошо установить на площадке обод диаметром 2 м на высоте 1.5 м, который и будет служить мишенью. Каждому учащемуся дается 5 попыток, для 15-16 лет-8. Поддачи в группах базового уровня сложности нижние, с 12-14 лет - верхние, в 15-16 лет - планирующие. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

6. Испытания в блокировании. При одиночном блокировании учащийся располагается в зоне 3 и в момент передачи на удар выходит в соответствующую зону для постановки блока. Направление удара известно, высота передачи на удар тоже. Дается 5 попыток каждому занимающемуся.

#### **Тактическая подготовка**

1. Действия при второй передаче, стоя и в прыжке. Расположение испытуемого в зоне 3 (или на границе с зоной 3). Сигналом служат: зажигание ламп за сеткой (на сетке), положение рук тренера (учащегося) за сеткой, звуковой сигнал (команда, свисток). Мяч первой передачей («мячemet» или игрок) посылается из глубины площадки. Сигнал подается в тот момент, когда мяч начинает опускаться вниз. Задания следуют в различном порядке. Даются 6 попыток (для ГСС и ВСМ 10 попыток) (примерно поровну в каждую зону). Учитываются количество правильно выполненных заданий и точность передачи с соблюдением правил игры.

2. Действия при нападающих: ударах. Нападающий удар или «скидка» (передача через сетку в прыжке) в зависимости от того, поставлен «блок» или нет. Блок имитируется специальными приспособлениями (типа «механический блок» и др.). «Блокировать» может партнер, стоя на подставке. «Блок» появляется во время отталкивания

нападающего при прыжке. Учитываются количество правильно выполненных заданий и точность полета мяча.

3. Командные действия в нападении. В этих испытаниях выявляется умение учащихся взаимодействовать в составе команды. Содержание испытаний составляют действия: прием подачи, вторая передача игроком линии нападения или выходящим с задней линии к сетке и нападающий удар одним из учащихся, другие выполняют имитацию удара, окрестные перемещения в зонах и др. (по заданию). Характер взаимодействий и условия испытаний представлены в оценочной таблице, Даются 6 попыток. Требования такие же, как при групповых действиях.

4. Действия при одиночном блокировании. Основное требование в испытаниях - выявить умение в блокировании: выбор места, своевременная постановка рук на пути мяча. Надо определить зону, откуда будет произведен удар (четвертая, третья или вторая), направление удара - по диагонали. Дается по 10 попыток в каждом испытании (примерно поровну по видам задания). Учитываются количество правильно выполненных заданий и качество блокирования (техническое исполнение).

5. Командные действия в защите. Основные требования - командные действия при построении защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад». Нападающая команда чередует действия в нападении: удары из различных зон и в разных направлениях, обманные удары и «скидки». Даются 10 попыток в двух расстановках, после 5 попыток игроки передней и задней линий меняются местами. Учитываются количество правильно выполненных действий и ошибки.

#### **Интегральная подготовка**

1. Упражнения на переключение в выполнении технических приемов. Первое: нападающий удар - блокирование. Учащийся в зоне 4 (3,2) выполняет удар определенным способом и в определенном направлении, затем блокирует известные ему способы и направление удара. Один удар и одна постановка блока составляют серию. Учитываются точность нападающего удара и качество блокирования. Второе: блокирование - вторая передача. Учащийся блокирует в зоне 3 нападающий удар из зоны 4 в диагональном направлении, после чего выполняет вторую передачу в зону 4 или 2 (стоя спиной) - по заданию, снова блокирует. Учитывается качество блокирования и второй передачи. Третье: прием мяча снизу двумя руками - верхняя передача. Учащийся в зоне 2 принимает мяч от скидки из зоны 4 и после этого выполняет верхнюю передачу в зону 4. Учитываются качество приема и точность передачи. В каждом задании необходимо выполнить определенное количество серий.

2. Упражнения на переключение в тактических действиях. Испытания направлены на то, чтобы выявить умение учащихся перестраивать свои действия в соответствии с требованиями. Даются два упражнения. Первое: учащиеся располагаются в защитной позиции: три у сетки - для блокирования, три - на задней линии. Из зоны 1 игрок выполняет подачу, после чего с противоположной стороны игроки выполняют удары из зон 4 и 2 в диагональном направлении (с передачи из зоны 3), затем по команде «доигровка» бросают мяч через сетку со стороны «нападающих». Защищающиеся принимают мяч и первой передачей направляют его игроку задней линии, который выходит к сетке (из зоны 1 или 5) и выполняет вторую передачу кому-либо из трех игроков передней линии. После трех ударов подряд снова блокирование. Выполняются 3 серии, затем линии меняются местами, еще 3 серии: одна подача, два блокирования и три удара в одной серии. Учитываются правильность выполнения действий и техническое качество исполнения. Второе - после приема подачи команда разыгрывает мяч в нападении, после чего выполняет защитные действия (блокирует или страхует). По команде «доигровка» выполняет нападающие удары. Выполняются по три серии в двух расстановках. В одной серии: прием подачи, нападающий удар, два защитных действия - два нападающих удара. Учитываются количество правильно выполненных заданий и ошибки.

3. Определение эффективности игровых действий. Эффективность игровых действий волейболистов определяется на основании результатов наблюдений в календарных и контрольных играх. Для этого применяют различные системы записи игр

(графически, на магнитофонную ленту, видеокамеру и др.). На каждого занимающегося должны быть данные наблюдений в нескольких играх - календарных и контрольных, главным образом в соревновательном периоде.

Успешное решение задач подготовки резерва волейболистов высших разрядов, невозможно без соревновательной практики, без участия в соревнованиях. Каждый занимающийся должен участвовать в определенном количестве соревнований. В разделах интегральной подготовки указано количество соревнований (игр) на каждый год в системе многолетней подготовки. Этот минимум должен быть обеспечен для каждого занимающегося.

Контрольные испытания по ОФП и СФП (девушки)

**Контрольно переводные нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления (девушки)**

Контрольные упражнения	Оценка в баллах	Базовый уровень			Углубленный уровень	
		1-2 годы	3-4 годы	5-6 годы	1 год	2 год
<b>Общая физическая подготовка</b>						
Бег 30 м, с	5	5.9	5.7	5.6	5.5	5.2
	4	6.1	5.8	5.7	5.6	5.5
	3	6.3	6.0	5.9	5.8	5.7
Челночный бег 5х6 м, с	5	12.2	11.9	11.5	11.2	11.0
	4	12.5	12.2	11.9	11.6	11.4
	3	12.8	12.4	12.2	11.9	11.7
Прыжки в длину с места	5	165	187	210	220	224
	4	163	175	200	210	220
	3	160	170	187	205	216
<b>Специальная физическая подготовка</b>						
Прыжок вверх толчком двух ног, см	5	34	44	50	55	60
	4	32	42	48	52	58
	3	30	40	46	50	56
Метание мяча 1 кг двумя руками из-за головы стоя, м	5	8.0	10.0	13.5	15.2	15.5
	4	7.5	9.5	10.8	14.5	15.2
	3	7.0	9.0	10.0	14.0	14.5

Выполнение норматива засчитываются при условии набора учащимися не менее 27 баллов.

**Контрольно переводные нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления (юноши)**

Контрольные упражнения	Оценка в баллах	Базовый уровень			Углубленный уровень	
		1-2 годы	3-4 годы	5-6 годы	1 год	2 год
<b>Общая физическая подготовка</b>						
Бег 30 м, с	5	5.5	5.1	4.8	4.6	4.4
	4	5.8	5.4	5.1	4.9	4.7
	3	6.1	5.7	5.4	5.2	5.1
Челночный бег 5х6 м, с	5	12.0	11.5	11.0	10.8	10.6
	4	12.3	11.8	11.3	11.0	10.8
	3	12.6	12.1	11.6	11.2	11.0
Прыжки в длину с места	5	185	208	230	248	250
	4	180	200	225	240	245
	3	175	195	220	235	240
<b>Специальная физическая подготовка</b>						
Прыжок вверх толчком	5	40	54	63	75	80

двух ног, см	4	37	51	60	70	73
	3	35	49	57	65	68
Метание мяча 1 кг двумя руками из-за головы стоя, м	5	11.0	12.5	13.8	17.0	17.3
	4	10.5	12.0	13.3	16.5	16.8
	3	10.0	11.5	12.8	16.0	16.3

Выполнение норматива засчитываются при условии набора учащимися не менее 27 баллов.

**Контрольно переводные нормативы по технической и тактической подготовке (девушки и юноши)**

Контрольные упражнения	Базовый уровень			Углубленный уровень	
	1-2 годы	3-4 годы	5-6 годы	1 год	2 год
<b>Техническая подготовка</b>					
Вторая передача из зоны 3 в зону 4	3	3	4	5	5
Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2	3	4	6	6
Подача на точность по зонам	3	4	4	5	6
Передачи снизу двумя руками, стоя в кругу 3м	10	10	10	10	10
<b>Тактическая подготовка</b>					
Нападающий удар	3	3	4	5	5
Командные действия организации защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад»	4	5	6	8	8
Прием снизу после нападающего удара	4	4	5	6	6

Выполнение норматива засчитываются при условии набора учащимися не менее 20 баллов.

**Методические указания по организации промежуточной (после каждого периода обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации учащихся.**

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

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки учащихся предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик учебно-тренировочного процесса - учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в волейболе.

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

3. Оценка сдачи промежуточной и итоговой аттестации обучающихся проводится по бинарной системе («зачтено», «не зачтено»). При получении отметки «не зачтено» (наборе недостаточного количества баллов) в контрольных испытаниях обучающемуся разрешается пересдать испытания общей физической и специальной подготовки в течение недели, после объявления результатов аттестации.

4. Этапные нормативы физической подготовленности, предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной физической

подготовленности учащихся, являются основанием для перевода обучающихся на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

5. Контроль подготовки на этапах годового цикла проводится не реже 1 раза в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности учащихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся волейболом.

5. Все виды контроля подготовленности учащихся осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения ДЮСШ, где учащиеся проходят подготовку. При проведении промежуточной и итоговой аттестации учащихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: учащийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода)).

Ежегодно приказом ДЮСШ утверждаются сроки сдачи аттестации по различным предметным областям (в течение месяца в конце учебного года) и состав аттестационной комиссии. Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления учащегося из ДЮСШ. Для учащихся, не явившихся на аттестацию по уважительной причине, аттестация назначается на другое время. В случае неудачной сдачи требований аттестации учащийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза. На следующий уровень подготовки переходят только учащиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования итоговой аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

### **Требования к результатам освоения Программы по предметным областям**

Результатами освоения Программы является приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

#### **в области теоретических основ физической культуры и спорта:**

- истории развития избранного вида спорта;
- места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- основ спортивной подготовки и учебно-тренировочного процесса;
- основ законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила волейбола, требования, нормы и условия выполнения спортивных разрядов и званий;
- общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- необходимых сведений о строении и функциях организма человека;
- гигиенических знаний, умений и навыков;
- режима дня, закаливания организма, здорового образа жизни;
- основ спортивного питания;
- требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требований техники безопасности при занятиях волейболом.

#### **в области общей и специальной физической подготовки:**

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий волейболом;

- укрепления здоровья, повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействия гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

**в области вида спорта и специальных навыков:**

- овладение основами техники и тактики в волейболе;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по волейболу. в области различных видов спорта и подвижных игр:
  - умение точно и своевременно выполнять задания;
  - умение развивать профессионально необходимые физические качества в волейболе средствами других видов спорта и подвижных игр;
  - умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений; - навыки сохранения собственной физической формы.

## ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### Список литературы

1. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. - М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
3. Волейбол. Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978. 5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Нечушкин, Ю.В. Обоснование методики специальной физической подготовки волейболистов высокой квалификации в соревновательном периоде. Ю.В. Нечушкин. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. - № 3.
8. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под редакцией М.Я. Набатниковой. - М.: ФиС, 1982.
9. Спортивные игры. Техника, тактика обучения: Учебник для студентов высш. пед. уч. Заведений. Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. М.: АКАДЕМИЯ, 2001.
10. Тинюков, А.Б. Совершенствование технической подготовленности квалифицированных волейболистов– 2016. - № 1.
11. Федосеева, О.Ю. Совершенствование методики воспитания физических качеств волейболистов 16-18 лет. О.Ю. Федосеева. Вестник Кемеровского государственного университета. – 2014. - № 4.

Перечень интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе

- Министерство спорта Российской Федерации [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
- Олимпийский комитет России [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)
- Спорт и здоровье [www.sportizdorove.ru](http://www.sportizdorove.ru)
- Теория и методика физического воспитания и спорта [www.fizkulturaisport.ru](http://www.fizkulturaisport.ru)