

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа – Физкультурно-оздоровительный
комплекс «Патвар» Ибресинского района Чувашской Республики

Утверждена

приказом директора

№ 19/1-П от 21.04.2020г.

**Дополнительная общеобразовательная
предпрофессиональная программа физкультурно-
спортивной направленности по виду спорта
«Волейбол»**

Возраст обучающихся 8- 17 лет

Срок реализации: 8 лет

Автор-составитель: Совин А.Н.,
тренер-преподаватель,
высшая квалификационная категория;

п. Ибреси
2020 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по волейболу (далее- Программа) является основным документом, определяющим направленность и содержание учебно-тренировочного и воспитательного процессов в отделении «волейбол» муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа».

Программа составлена в соответствии с:

- Приказ Министерства спорта России от 15 ноября 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», и с учетом основных положений и требований нормативных и правовых документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329 «О физической культуре и спорте» (в ред. Федерального закона от 28.12.2013 № 429-ФЗ);

- «Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол»;

- Приказ Минобрнауки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Минспорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Постановление ФСН СЗППБЧ от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

- Устав МАУ ДО «ДЮСШ-ФОК «Патвар» Ибресинского района Чувашской Республики.

Спорт в нашей стране стал важным фактором воспитания. Он помогает наиболее полно проявить способности, рационально использовать и развить физические и нравственные возможности, воспитать и закалить волю. Проблема физического воспитания детей является наиболее актуальной в настоящее время.

Цель реализации данной Программы: подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

Основным условием достижения этой цели является многолетняя целенаправленная подготовка, в процессе которой решаются следующие **задачи**:

- формировать и развивать творческие и спортивные способности детей, удовлетворять их индивидуальные потребности в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни, укреплять здоровье обучающихся;

- формировать навыки адаптации к жизни в обществе, профессиональной

ориентации;

- выявлять и поддерживать детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Деятельность по Программе имеет следующие **направления**:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;

- создание условий для физического воспитания и физического развития;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта – волейболе;

- подготовка к освоению программы спортивной тренировки;

- отбор одаренных детей;

- подготовка одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Волейбол – очень популярная спортивная игра, ведущая свою историю ещё со времён древнего Рима, когда уставшие от сражений легионеры в короткие перерывы отдыха перебрасывали мяч через различные преграды. Как современная игра волейбол возник в 1895 году в США.

Волейбол – игра смелых, темпераментных, решительных, физически развитых, обладающих мгновенной реакцией и смекалкой. Оставаясь игрой, развлечением, он является отличным средством физического развития человека. И тот, кто с раннего возраста занимается волейболом, отличается, как правило, красивым телосложением, ловкостью, выносливостью и силой.

Но все это достигается упорной тренировкой. Освоение большого количества игровых приемов требует терпения и настойчивости. Сама же игра в команде воспитывает чувство товарищества, взаимопомощи, взаимопонимания – бесспорно очень ценные качества человека.

Волейбол развивает быстроту перемещений и реакции, гибкость, силу, выносливость. Современные медико-биологические исследования показывают, что систематические занятия волейболом вызывают значительные изменения в

деятельности анализаторов, в опорно-двигательном аппарате, во внутренних органах и системах. В частности, улучшается глубинное и периферическое зрение, повышается способность нервно-мышечного аппарата к быстрому напряжению и расслаблению мышц. Выполнение прыжков в игровых действиях способствует укреплению мышечно-связочного аппарата нижних конечностей; при выполнении передач укрепляется связочный аппарат суставов рук, увеличивается подвижность в суставах.

Волейбол – это вид спорта, который отличается простотой и доступностью, эмоциональностью и зрелищностью. Он способен увлечь любого человека, независимо от его возраста и профессии.

Учебный материал программы охватывает разделы, отражающие два вида подготовки обучающихся: **теоретическую и практическую**.

Теоретическая подготовка – знания по следующим направлениям:

- история развития волейбола;

- место и деятельности анализаторов, в опорно-двигательном аппарате, во внутренних органах и системах. В частности, улучшается глубинное и периферическое зрение, повышается способность нервно-мышечного аппарата к

быстрому напряжению и расслаблению мышц. Выполнение прыжков в игровых действиях способствует укреплению мышечно-связочного аппарата нижних конечностей; при выполнении передач укрепляется связочный аппарат суставов рук, увеличивается подвижность в суставах.

Волейбол – это вид спорта, который отличается простотой и доступностью, эмоциональностью и зрелищностью. Он способен увлечь любого человека, независимо от его возраста и профессии.

Учебный материал программы охватывает разделы, отражающие два вида подготовки обучающихся: **теоретическую и практическую**.

Теоретическая подготовка – знания по следующим направлениям:

- история развития волейбола;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта;
- основы спортивной подготовки;
- строение и функции организма человека;
- гигиенические знания, умения, навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- правила волейбола;
- правила организации соревнований по волейболу;
- требования техники безопасности при занятиях волейболом.

Практическая подготовка содержит в себе следующие разделы:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- избранный вид спорта – волейбол (техничко-тактическая, интегральная подготовка, система участия в соревнованиях, самостоятельная работа обучающихся, контрольно-переводные нормативы).

Дополнительная предпрофессиональная программа по волейболу рассчитана на восемь лет комплексного обучения и воспитания детей и подростков в возрасте от 9 до 18 лет в зависимости от желания обучающегося закончить образование или продолжить его.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки волейболистов, по уровню подготовленности обладающих потенциалом для достижения высоких результатов на соревнованиях различного ранга.

На основании нормативно-правовых документов, определяющих функционирование спортивных школ, принципов построения спортивной тренировки определены следующие разделы учебной программы: пояснительная записка, нормативная часть, методическая часть, система контроля и зачётные требования, перечень информационного обеспечения.

Содержание работы с юными волейболистами на всём протяжении обучения определяется тремя основными **факторами**:

- специфика игры в волейбол;
- модельные требования к квалифицированным волейболистам;
- возрастные особенности и возможности обучающихся.

В **методической части** настоящей Программы раскрываются характерные

черты многолетней подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учётом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств. Приводятся допустимые тренировочные нагрузки и методические рекомендации по планированию тренировочного процесса. Для каждого этапа многолетней подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике, самостоятельной работе обучающихся. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

При написании Программы учитывались следующие **методические положения:**

- преемственность задач, средств и методов многолетней тренировки юных волейболистов;

- возрастание объёма средств общей и специальной физической подготовки, технико-тактической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется в сторону увеличения удельного веса технико-тактической подготовки и СФП (по отношению к общему объёму тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшения удельного веса ОФП;

- непрерывное совершенствование спортивной техники и тактики;

- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки юных волейболистов;

- учёт периодов полового созревания при планировании нагрузок;

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

В данной Программе представлено содержание работы в ДЮСШ на следующих **этапах подготовки:**

- этап начальной подготовки (3 года),

- тренировочный этап (этап спортивной специализации), включающий в себя два периода: период начальной (базовой) подготовки (2 года) и период углубленной специализации (3 года).

Основной показатель работы спортивной школы – стабильность состава обучающихся, динамика прироста индивидуальных показателей по уровню подготовленности обучающихся. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда – основное условие пребывания обучающихся в спортивной школе.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1. Этапы и периоды многолетней подготовки

Этап начальной подготовки (НП). На этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься волейболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа,

направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники волейбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (ТЭ).

Этап формируется из здоровых и практически здоровых обучающихся, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приёмные нормативы по общей физической и специальной подготовке. Основная работа на этом этапе ведётся в следующих направлениях: укрепление здоровья; повышение уровня физической подготовленности; освоение и совершенствование навыков выполнения технических приёмов с учётом специализации по игровым функциям (связующие, нападающие, либеро) и их способов; интегральную подготовку, соревновательную подготовку, в том числе приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях; воспитание морально-этических и волевых качеств.

Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке и избранному виду спорта:

- роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта;
- основы спортивной подготовки;
- строение и функции организма человека;
- гигиенические знания, умения, навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- правила волейбола;
- правила организации соревнований по волейболу;
- требования техники безопасности при занятиях волейболом.

Практическая подготовка содержит в себе следующие разделы:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- избранный вид спорта – волейбол (техничко-тактическая, интегральная подготовка, система участия в соревнованиях, самостоятельная работа обучающихся, контрольно-переводные нормативы).

Дополнительная предпрофессиональная программа по волейболу рассчитана на восемь лет комплексного обучения и воспитания детей и подростков в возрасте от 9 до 18 лет в зависимости от желания обучающегося закончить образование или продолжить его.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки волейболистов, по уровню подготовленности обладающих потенциалом для достижения высоких результатов на соревнованиях различного ранга.

На основании нормативно-правовых документов, определяющих функционирование спортивных школ, принципов построения спортивной тренировки определены следующие разделы учебной программы: пояснительная записка, нормативная часть, методическая часть, система контроля и зачётные требования, перечень информационного обеспечения.

Содержание работы с юными волейболистами на всём протяжении обучения определяется тремя основными **факторами**:

- специфика игры в волейбол;
- модельные требования к квалифицированным волейболистам;
- возрастные особенности и возможности обучающихся.

В **методической части** настоящей Программы раскрываются характерные черты многолетней подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учётом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств. Приводятся допустимые тренировочные нагрузки и методические рекомендации по планированию тренировочного процесса. Для каждого этапа многолетней подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике, самостоятельной работе обучающихся. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

При написании Программы учитывались следующие **методические положения**:

- преемственность задач, средств и методов многолетней тренировки юных волейболистов;
- возрастание объёма средств общей и специальной физической подготовки, технико-тактической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется в сторону увеличения удельного веса технико-тактической подготовки и СФП (по отношению к общему объёму тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшения удельного веса ОФП;
- непрерывное совершенствование спортивной техники и тактики;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки юных волейболистов;
- учёт периодов полового созревания при планировании нагрузок;
- осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

В данной Программе представлено содержание работы в ДЮСШ на следующих **этапах подготовки**:

- этап начальной подготовки (3 года),
- тренировочный этап (этап спортивной специализации), включающий в себя два периода: период начальной (базовой) подготовки (2 года) и период углубленной специализации (3 года).

Основной показатель работы спортивной школы – стабильность состава обучающихся, динамика прироста индивидуальных показателей по уровню подготовленности обучающихся. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда – основное условие пребывания обучающихся в спортивной школе.

2.2. Этапы и периоды многолетней подготовки

Этап начальной подготовки (НП). На этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься волейболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники волейбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (ТЭ).

Этап формируется из здоровых и практически здоровых обучающихся, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приёмные нормативы по общей физической и специальной подготовке. Основная работа на этом этапе ведётся в следующих направлениях: укрепление здоровья; повышение уровня физической подготовленности; освоение и совершенствование навыков выполнения технических приёмов с учётом специализации по игровым функциям (связующие, нападающие, либеро) и их способов; интегральную подготовку, соревновательную подготовку, в том числе приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях; воспитание морально-этических и волевых качеств.

Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке и избранному виду спорта.

Таблица 1

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки, наполняемость групп, требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке

Этап подготовки	Период		Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный объём тренировочной нагрузки в неделю (академические часы)	Требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке
Этап начальной подготовки		1 год	9	15	6	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
		2,3 годы	10-11	14	8	
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Начальной (базовой) специализации	1 год	12	12	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП, технико-тактической подготовке II юношеский разряд
		2 год	13	12	14	
	Углубленной специализации	1 год	14	12	16	Выполнение нормативов ОФП, СФП,

		2 год	15	12	18	ТТП, ИП I юношеский или II спортивный разряд
		3 год	16	12	18	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП, ИП I спортивный разряд

Завершение обучения на каждом этапе и возможность перехода на следующий этап обучения осуществляется по результатам тестирования, включающего в себя определение уровня физической подготовленности, технического мастерства, а также с учётом выполнения спортивных разрядов.

2.3. Соотношение средств на виды подготовки по этапам и периодам (%)

Таблица 2

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап				
	1 год	2, 3 годы	Период базовой специализации		Период углублённой специализации		
			1 год	2 год	1 год	2 год	3 год
Теоретическая подготовка 10-15%	10	10	10	10	10	10	10
Общая физическая подготовка 10-20%	20	18	14	14	10	10	8
Специальная физическая подготовка 10-20%	15	16	15	15	12	12	10
Избранный вид спорта - волейбол							
Техническая подготовка	19	18	14	14	14	14	12
Тактическая подготовка	9	9	10	10	11	11	12
Интегральная подготовка	8	8	10	10	11	11	12
Участие в соревнованиях	7	8	10	10	12	12	13
Инструкторская и судейская практика			1	1	2	2	3
Восстановительные мероприятия			4	4	6	6	8
Система контроля и зачётные требования	2	3	2	2	2	2	2
Самостоятельная работа до 10%	10	10	10	10	10	10	10
ВСЕГО ЧАСОВ	312	416	624	728	832	936	936

2.4. Учебный план

Подготовка спортсмена-волейболиста к успешному решению спортивных задач осуществляется в рамках тренировочного процесса, сущность которого заключается в

организованной, целенаправленной совместной деятельности тренера-преподавателя и спортсмена по подготовке к достижению высоких спортивных результатов.

Тренировочный процесс – это двусторонняя активная деятельность тренера и спортсмена, в ходе которой у спортсмена осуществляется формирование морально-волевых качеств, развитие физических качеств, приобретается опыт спортивной борьбы, а также специальные знания, умения и навыки. Залогом успеха в освоении Программы является сотрудничество тренера и спортсмена, построенное на отношениях взаимопонимания, взаимоуважения, взаимопомощи и поддержки тренера в становлении личности спортсмена, формировании у спортсмена и команды убежденности в победе.

Учебный план определяет содержание и организацию образовательного процесса по дополнительной предпрофессиональной программе по волейболу и объём тренировочной нагрузки обучающихся. Учебный план обеспечивает качество образования, установленное федеральными государственными требованиями; непрерывность обучения на этапах (периодах) подготовки; оптимальную нагрузку обучающихся.

Учебный план включает обучение по следующим этапам: этап начальной подготовки – 3 года; тренировочный этап – 5 лет.

Основу тренировочного процесса составляют следующие виды подготовки: теоретическая, физическая, техническая, тактическая, интегральная, психологическая.

Настоящая предпрофессиональная программа по волейболу содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- избранный вид спорта.

Программа учитывает особенности подготовки обучающихся в избранном виде спорта, в том числе:

- вариативность тренировочного процесса в соответствии со спецификой избранного вида спорта при возрастании тренировочных нагрузок в относительно короткие временные циклы и в сочетании с моделированием различных игровых соревновательных режимов;
- постепенное увеличение соотношения между общей и специальной физической подготовкой в сторону специальной на этапах (периодах) обучения;
- большой объём соревновательной деятельности.

Тренировочный процесс организуется в течение всего календарного года в соответствии с годовым календарным планом, рассчитанным на 52 недели. В том числе 46 недели учебно-тренировочных занятий и 6 недель каникул. Непрерывность освоения обучающимися дополнительной предпрофессиональной программы по волейболу в каникулярный период обеспечивается участием обучающихся в тренировочных сборах, а также самостоятельной работой.

Таблица 3

Учебный план
учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в ДЮСШ
на 52 недели (в академических часах)

Этапы подготовки Разделы подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап				
	1 год	2, 3 годы	Период базовой специализации		Период углублённой специализации		
			1 год	2 год	1 год	2 год	3 год
<i>Часов в неделю</i>	6	8	12	14	16	18	18
Теоретическая подготовка	31	42	62	73	83	94	94
Общая физическая подготовка	62	74	88	102	83	94	75
Специальная физическая подготовка	45	70	92	109	100	112	94
Избранный вид спорта - волейбол							
Техническая подготовка	60	74	88	102	116	130	112
Тактическая подготовка	30	36	62	73	92	103	112
Интегральная подготовка	25	32	62	74	92	103	112
Участие в соревнованиях	22	34	62	72	102	116	122
Инструкторская и судейская практика			6	7	17	19	28
Восстановительные мероприятия			26	28	50	56	75
Система контроля и зачётные требования	6	12	14	15	14	15	18
Самостоятельная работа	31	42	62	73	83	94	94
ВСЕГО ЧАСОВ	312	416	624	728	832	936	936

2.5. Возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях волейболом

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

Таблица 4

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

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

Однако необходимо учитывать, что в волейбольные группы для перспективной подготовки к достижению спортивного мастерства отбирают детей, имеющих определенные соматические и морфофункциональные особенности. Прежде всего, это высокорослые дети. Они отличаются от менее рослых и по темпам полового созревания, и по нарастанию физических способностей. Чаще всего такие дети опережают своих сверстников по соматическим показателям, а иногда и по физическим способностям. Без учета этих особенностей невозможно рационально построить тренировочный процесс.

Необходимо отметить тесную связь в планировании учебного материала по всем возрастным группам, то есть материал последующей возрастной группы должен основываться на предыдущем материале и дополнять его, раскрывая дальнейшие задачи обучения и совершенствования в зависимости от возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТНЫХ ОБЛАСТЕЙ

2.6. Теория и методика физической культуры и спорта

Этап начальной подготовки

1. История возникновения волейбола.
2. Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение.
3. Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.
4. Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособности мышц и подвижности суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.
6. Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.
7. Места занятий и инвентарь. Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в зале и на открытой площадке.
8. Требования техники безопасности при занятиях волейболом.

Тренировочный этап

1. История развития волейбола в России.
2. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Требования и нормы для присвоения спортивных разрядов и званий. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Общероссийские

и международные антидопинговые правила, утверждённые антидопинговыми организациями.

3. Физическая культура и спорт в России. Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Усиление роли и значения физической культуры в повышении уровня общей культуры и продлении творческого долголетия людей.

4. Международные соревнования по волейболу. Характеристика сильнейших команд по волейболу в нашей стране и за рубежом.

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

6. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок и сухожилий. Кровотечения, их виды и способы остановки. Доврачебная помощь пострадавшим, перевязки. Массаж как средство восстановления, понятие о методике его применения. Общие понятия о спортивном массаже, основные приемы массажа, массаж перед тренировочным занятием и соревнованием, во время и после соревнований. Значение массажа и самомассажа. Режим дня. Режим питания. Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена.

7. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения. Характеристика нагрузки в волейболе. Соревновательные и тренировочные нагрузки. Основные компоненты нагрузки.

8. Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Документация при проведении соревнований.

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

10. Основы методики обучения волейболу. Понятие об обучении технике и тактике игры. Характеристика средств, применяемых в тренировке. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования

двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима.

11. Оборудование и инвентарь. Тренажерные устройства для обучения технике игры. Технические средства, применяемые при обучении игре.

12. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр. Установка на предстоящую игру (на макете). Характеристика команды соперника. Тактический план игры команды и задания отдельным игрокам. Разбор проведенной игры. Выполнение тактического плана. Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Выводы по игре. Системы записи игр по технике, тактике и анализ полученных данных.

2.7. Общая физическая подготовка

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

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

Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах учебно-тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач занятия можно включать в подготовительную часть, в основную и, отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, ручной мяч, подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств волейбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре).

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

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы:

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

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка).

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

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

Бег:

- 20,30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет);
- эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет);

- бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10);

- бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки:

- через планку с прямого разбега;

- в высоту с разбега;

- в длину с места;

- тройной прыжок с места;

- в длину с разбега.

Метания:

- малого мяча в стенку или щит на дальность отскока; на дальность;

- метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Спортивные игры: Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

2.8. Специальная физическая подготовка

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

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц ног и т.д.), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы и т.п.). Важное место занимают специально отобранные игры.

Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам волейбола и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

Бег с остановками и изменением направления.

«Челночный» бег на 5, 6 и 10 м (пробег за одну попытку 20-30 м).

«Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д.

По принципу «челночного» бега передвижение приставными и скрестными шагами: в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки,

по сигналу – выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д.

То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Упражнения с различными мячами.

Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают обучающемуся партнеры.

Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку.

Сжимание теннисного (резинового) мяча.

Многочисленные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену.

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

Упражнения для развития прыгучести.

Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх.

Из положения стоя на гимнастической стенке: одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться).

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

Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков).

То же, но без касания мячом стены.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед.

Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд.

Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх.

Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.).

Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами.

Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами.

То же, но делая разбег в три шага.

Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные.

Прыжки со скакалкой.

Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

Бег по крутым склонам.

Бег по песку без обуви.

Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Упражнения для кистей с гантелями и кистевым эспандером.

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают).

То же, но опираясь о стену пальцами.

Упор лежа – передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте.

То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет).

Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер.

Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев).

Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование).

Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его.

Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают обучающемуся партнеры.

Упражнения с гантелями для кистей рук.

Упражнения с кистевым эспандером.

Сжимание теннисного (резинового) мяча.

Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену.

Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее.

Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д.

Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач).

То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом.

То же в рамках командных действий.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи.

Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами.

Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче).

Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед.

То же одной рукой (правой, левой).

То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед.

Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад.

То же, но круги руками.

Упражнения с набивным мячом.

Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе.

Броски мяча снизу одной и двумя руками.

Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой - вправо.

Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м.

С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд).

Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега.

Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку).

Подачи мяча слабой рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат).

Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг).

Метание теннисного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку.

Соревнование на точность метания малых мячей.

Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах.

То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс).

Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах.

Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера, у сетки и из глубины площадки.

Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах.

В парах.

С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал - или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно).

То же, но бросок через сетку.

То же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной.

В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча.

То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания).

После прыжка в глубину, вспрыгивание.

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета.

Учащийся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену.

То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п.

То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота.

Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки.

Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах.

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования.

То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°.

То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке.

То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу.

Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой.

То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу.

Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один занимающийся двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия.

То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера.

Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук.

Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении).

Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки двое (трое).

2.9. Избранный вид спорта – волейбол

Техническая подготовка

Этап начальной подготовки

Первый и второй годы подготовки

Техника нападения

1. Перемещения и стойки:

- стойки основная, средняя, низкая;
- ходьба, бег, перемещения приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед;
- двойной шаг, скачок вперед;
- остановка шагом;
- сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

2. Передачи:

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

3. ***Отбивание мяча кулаком*** через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

4. Подачи:

- нижняя прямая (боковая);
- подача в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м;
- через сетку - расстояние 3 м, 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки.

5. Нападающие удары.

Прямой нападающий удар:

- ритм разбега в три шага;
- ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом мате, стоя у стены,
- по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке;
- бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега;
- удар через сетку по мячу, подброшенному партнером;
- удар с передачи.

Техника защиты

1. Перемещения и стойки:

- скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки;
- сочетание перемещений с перекатами на спину и на бедро.

2. Прием сверху двумя руками:

- прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м);
- после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м);
- прием нижней прямой подачи.

3. Прием снизу двумя руками:

- прием мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения;
- в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается;
- прием подачи и первая передача в зону нападения.

4. Блокирование:

- одиночное блокирование резиновых мячей в зонах 3, 2, 4 стоя на подставке и в прыжке.

Третий год

Техника нападения

1. Стойки и перемещения:

- стойки в сочетании с перемещениями;
- сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной вперед);
- скачок назад, вправо, влево;
- остановка прыжком.

2. Передачи мяча:

- передачи в парах в сочетании с перемещениями
- встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку;
- передачи из глубины площадки для нападающего удара;
- передача, стоя спиной по направлению, стоя на месте в «тройке» на одной линии в зонах 4-3-2, 2-3-4; в треугольнике в зонах 6-3-2, 6-3-4;
- передача в прыжке (вверх-вперед);
- встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3.

3. Отбивание кулаком у сетки в прыжке на сторону соперника.

4. Подачи:

- верхняя прямая подача – по мячу в держателе, с руки, с подбрасывания на расстояние 3-6 м в стену, через сетку;
- в пределы площадки из-за лицевой линии.

5. Нападающий удар:

- прямой удар по ходу по мячу на амортизаторах;
- по мячу, подброшенному партнёром;
- удар из зоны 4 с передачи из зоны 3;

- удар из зоны 2 с передачи из зоны 3;
- удар из зоны 3 с передачи из зоны 2.

Техника защиты

1. Стойки и перемещения:

- стойки в сочетании с перемещениями;
- сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной вперед);
- скачок назад, вправо, влево;
- остановка прыжком.

2. Приём мяча сверху двумя руками:

- приём мяча, наброшенного партнёром через сетку;
- приём мяча, направленного ударом с 3-6 м.

3. Приём снизу двумя руками:

- приём мяча, наброшенного партнёром через сетку и в парах;
- приём мяча, направленного ударом через сетку с подставки;
- в стену и над собой многократно; приём верхней прямой подачи.

4. Блокирование:

- одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 2, 3, 4 – удар из зоны 4 (блокирующий на подставке);
- то же в прыжке.

Тренировочный этап

Период базовой подготовки

Первый и второй годы

Техника нападения

1. Перемещения:

- прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки;
- сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.

2. Передачи сверху двумя руками:

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

3. Подача:

- верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половину площадки;
- соревнования - на количество, на точность.

4. Нападающие удары:

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

Техника защиты

1. Перемещения и стойки:

- низкая стойка, скачок вправо, влево, назад, падения и перекаты после падений
- на месте и после перемещений;
- сочетание способов перемещений;
- сочетание перемещений и падений с техническими приемами защиты.

2. Приём мяча:

- приём подачи снизу двумя руками, прием мяча от передачи через сетку в прыжке;
- нападающего удара в парах, через сетку на точность;
- сверху двумя руками с последующим падением, снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим падением и перекатом на бедро (правой вправо, левой влево);
- прием отскочившего от сетки мяча.

3. Блокирование:

- одиночное в зонах 3, 2, 4 стоя на подставке, нападающего удара по мячу, подброшенному партнером и с передачи;
- блокирование в прыжке с площадки;
- блокирование нападающего удара с различных передач по высоте;
- блокирование удара с переводом вправо;
- блокирование поочередно ударов прямых и с переводом.

Период спортивной специализации

Первый год

Техника нападения

1. Перемещения:

- чередование способов перемещения на максимальной скорости;
- сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами нападения.

2. Передачи:

- передача мяча сверху двумя руками на точность («маяки» и т.п.) с собственного подбрасывания (варьируя высоту), посланного передачей:
 - а) первая передача постоянная (2-3 м), вторая - постепенно увеличивая расстояние (3-10 м);
 - б) первая - постепенно увеличивая расстояние, вторая - постоянная;
 - в) первая, и вторая - увеличивая расстояние мяча, посылаемого ударом одной руки; из глубины площадки для нападающего удара в зонах 2-4, 4-2, 6-4 на расстояние 6 м; в зонах 5-2, 1-4 на расстояние 7-8 м;
 - стоя спиной в направлении передачи: встречная передача (после передачи над собой и поворота на 180° (в зонах 2-4 6-4, расстояние 3-4 м), в тройках в зонах: 6-3-2, 6-3-4, 5-3-2, 1-3-4, из глубины площадки - с собственного подбрасывания в зонах 6-2, 6-4 (расстояние 2-3 м);
 - с набрасывания партнера и затем с передачи;
 - с последующим падением и перекатом на спину.
- Передача сверху двумя руками в прыжке (вверх назад):
- с собственного подбрасывания - с места и после перемещения;

- с набрасывания партнера - с места и после перемещения;
- на точность в пределах границ площадки.

2. Чередование способов передачи мяча:

- сверху,
- сверху с падением, в прыжке;
- отбивание кулаком;
- передачи, различные по расстоянию и высоте.

3. Подачи:

- верхняя прямая подача (подряд 20 попыток), с различной силой;
- через сетку в три продольные зоны: 6-3,1-2,5-4, ближе к боковым и лицевой линиям;

- соревнование на точность попадания в зоны;
- подачи в правую и левую половины площадки;
- соревнование на большее количество правильно выполненных подач;
- чередование нижней и верхней прямой подач на точность.

4. Нападающие удары:

- прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4,3,2;
- с различных передач - коротких по расстоянию, средних и высоких по высоте;
- средних по расстоянию - средних и высоких по высоте;
- длинных по расстоянию, средних по высоте;
- из зон 4 и 2 с передачи из зоны 6;
- при противодействии блокирующих, стоящих на подставке;
- из зон 4 и 2 с передачи назад за голову;
- удар с переводом вправо с поворотом туловища вправо;
- удар из зоны 4 с передачи из зоны 3;
- удар из зон 2,4 «мимо блока» (имитирует блок игрок, стоя на подставке);
- имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками;
- имитация нападающего удара в разбеге и передача подвешенного мяча;
- тоже в зонах 4 и 2 с передачи из зоны 3;
- удар с переводом влево с поворотом туловища влево по мячу на амортизаторах, по мячу в держателе, наброшенному партнером;
- удар из зон 3,4 с высоких и средних передач;
- прямой нападающий удар слабой рукой из зон 2,3,4 по мячу, наброшенному партнером, из зон 2,3 с передачи из соседней зоны (3-2,4-3);
- нападающие удары с удаленных от сетки передач.

Техника защиты

1. Перемещения и стойки:

- сочетание способов перемещений, падений и стоек с техническими приемами игры в защите;
- перемещения на максимальной скорости и чередование их способов, сочетание с падениями, остановками и приемом мяча.

2. Прием мяча:

- сверху двумя руками, нижней и верхней прямой подач, от удара одной рукой в парах и через сетку (стоя на подставке);
- прием снизу двумя руками нижней подачи, первая передача на точность;
- верхней прямой подачи и первая передача в зону нападения;
- нападающего удара;

- от передачи через сетку в прыжке;
- снизу одной рукой правой, левой в парах, у сетки, от сетки, сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину, от передачи мяча через сетку, передача в прыжке через сетку;
- прием подачи;
- приём нападающего удара;
- прием снизу двумя руками с падением и перекатом в сторону на бедро в парах;
- прием снизу подачи, нападающего удара;
- прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой) в парах (по заданию), у сетки, от сетки;
- прием подачи, нападавшего удара;
- чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.

3. Блокирование:

- одиночное прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4,2, 3), из двух зон в известном направлении, стоя на подставке и в прыжке с площадки;
- ударов из одной зоны в двух направлениях, стоя на подставке и в прыжке с площадки;
- ударов с переводом вправо (в зонах 3,4,2), стоя на подставке, в прыжке с площадки;
- групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4,2,3), стоя на подставке, и в прыжке с площадки.

Второй год

Техника нападения

1. Перемещения:

- сочетание способов перемещений, исходных положений, стоек, падений и прыжков в ответ на сигналы;
- сочетание стоек, способов перемещений с техническими приемами.

2. Передачи мяча:

- у сетки сверху двумя руками, различные по расстоянию: короткие, средние, длинные;
- различные по высоте: низкие, средние, высокие, сочетание передач из глубины площадки, стоя лицом и спиной к нападающему.

3. Нападающий удар:

- с передачи в прыжке;
- имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками,
- имитация замахов и передача в прыжке через сетку в зону нападения;
- нападающий удар с переводом влево с поворотом туловища влево из зон 3 и 4 с высоких и средних передач;
- прямой нападающий удар слабейшей рукой из зон 2, 3,4 с различных передач;
- нападающий удар с переводом вправо без поворота туловища.

Техника защиты

1. Перемещения:

- сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите;
- способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием.

2. Прием мяча:

- сверху двумя руками от подач и нападающих ударов средней силы на точность;
- снизу двумя руками верхних подач на задней линии и первая передача на точность;
- прием мяча снизу одной рукой (правой, левой).

Третий год

Техника нападения

1. Перемещения:

- совершенствование навыков перемещения различными способами на максимальной скорости, сочетание с остановками, прыжками, ответные действия на сигналы;
- сочетание перемещений с имитацией приемов нападения.

2. Передачи мяча:

- сверху двумя руками различные по расстоянию и высоте в пределах границ площадки;
- из глубины площадки для нападающего удара, различные по высоте и расстоянию, стоя лицом или спиной в направлении передачи;
- с отвлекающими действиями (руками, туловищем, головой);
- в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) назад в соседнюю зону;
- с последующим падением - на точность из глубины площадки к сетке.

3. Подачи:

- верхняя прямая в дальние и ближние зоны;
- в две продольные зоны 6-3, 1-2, на силу и точность;
- планирующая подача, соревнование на большее количество выполненных правильно подач;
- чередование способов подач при моделировании сложных условий (на фоне утомления и т.п.);
- чередование подач на силу и нацеленных.

2. Нападающие удары:

- прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных передач по расстоянию (короткие, средние, длинные) и высоте (низкие, средние, высокие) с удаленных от сетки передач, с передачи в прыжке назад (за голову);
- имитация нападающего удара и передача через сетку (скидка) двумя руками и одной;
- нападающий удар с переводом с поворотом туловища в ту же сторону;
- удар слабейшей рукой;
- удар с передач назад (за голову), с удаленных от сетки передач;
- нападающий удар с переводом влево без поворота туловища из зон 3, 4, 2;
- нападающие удары с задней линии из зон 6, 1, 5;
- нападающие удары из-за линии нападения с передачи параллельно линии нападения.

Техника защиты

1. Перемещения:

- сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите;

- сочетание способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием (одиночным и групповым).

2. Прием мяча:

- сверху и снизу двумя руками;

- отбивание мяча сомкнутыми кистями над головой;

- чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча, средства нападения.

3. Блокирование:

- одиночное прямого удара по ходу (в зонах 4,2, 3), выполняемого с различных передач;

- нападающих ударов по ходу, выполняемых из двух зон (4,2) в известном направлении;

- нападающих ударов с переводом вправо и влево в зонах 3,4,2;

- в одной зоне (3,4,2), удар выполняется в двух направлениях с различных передач;

- групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4,2,3) с различных передач;

- ударов с переводом вправо и влево (из зон 3,4,2);

- ударов по ходу в двух направлениях (из зон 4-3,2-3,4-2);

- ударов в двух направлениях (по ходу и с переводом);

- сочетание одиночного и группового блокирования: с высоких передач - групповое, с низких - одиночное.

Тактическая подготовка

Этап начальной подготовки

Первый и второй годы

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия:

выбор места для выполнения второй передачи у сетки;

для подачи;

для отбивания мяча через сетку, стоя двумя руками сверху, снизу, кулаком; то же в прыжке;

вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом;

подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию;

передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

2. Групповые действия:

взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче;

игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче;

игроков задней и передней линии при первой передаче;

игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

3. Командные действия:

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

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия:

выбор места при приеме подачи,
при приеме мяча, направленного соперником через сетку,
при блокировании (выход в зону «удара»),
при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей;
выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.

2. Групповые действия:

взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6;

игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1;

игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2;

игроков зон 5,1,6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы);

игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

3. Командные действия:

расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Третий год

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия:

выбор места для второй передачи, верхней прямой подачи, нападающего удара;
выбор места отбивания мяча через сетку – нападающим ударом, передачей сверху, кулаком, снизу (лицом и спиной к сетке);

вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращён спиной;
подача на игрока, слабо владеющего приёмом.

2. Групповые действия:

взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4, 2;

зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приёме подачи.

3. Командные действия:

система игры со второй передачи игроков передней линии – приём подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2 (чередование), стоя лицом и спиной по направлению передачи; приём подачи в зону 2, вторая передача в зону 3.

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия:

выбор места при приёме подачи;

определение места и времени для прыжка при блокировании;

своевременность выноса рук над сеткой;

при страховке партнёра, принимающего верхнюю подачу;

обманную передачу;

выбор способа приёма мяча от подачи;

выбор способа приёма мяча, направленного через сетку соперником.

2. Групповые действия:

взаимодействие игроков внутри линии (нападения и защиты) и между линиями при приёме подачи, нападающего удара, в доигровке.

3. Командные действия:

расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3;

игрок зоны 2;

игрок зоны 4, перемещающийся в зону 3;
система игры в защите углом вперед с применением групповых действий для данного года обучения.

Тренировочный этап **Период базовой подготовки**

Первый и второй годы

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия:

выбор места для выполнения второй передачи у сетки лицом и спиной в направлении передачи;

из глубины площадки – лицом;

подачи (способа и направления);

подача на игрока, слабо владеющего приёмом, вышедшего на замену;

нападающего удара (способа и направления);

выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху стоя или в прыжке, кулаком); снизу (лицом, спиной к сетке);

вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2, стоя лицом и спиной к нападающему, сильнейшему на линии;

имитация нападающего удара и «обман»;

имитация второй передачи и «обман» через сетку.

2. Групповые действия:

взаимодействие игроков передней линии при второй передаче (игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4);

игроков задней и линий (игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3 (2) при первой передаче.

3. Командные действия:

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

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия:

выбор места при приёме верхних подач;

при блокировании;

при страховке партнёра, принимающего подачу, нападающий удар;

блокирующих, нападающих;

выбор способа приёма подачи (сверху, снизу, в падении);

способа приёма мяча от обманных действий (в опорном положении и с падением);

способа перемещения и способа приёма нападающих ударов;

блокирование определённого направления.

2. Групповые действия:

взаимодействие игроков задней линии между собой при приёме подач, нападающих ударов, «обманов»;

взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании, с блокирующими;

игроков зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2;

игроков зон 4 и 2 (соответственно) при приёме нападающих ударов и «обманов».

3. Командные действия:

расположение игроков при приёме подачи, когда вторую передачу выполняет а) игрок зоны 3; б) игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут назад; в) игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2;

в положениях б) и в) игроки 4 и 2 идут на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 соответственно в зону 4 и 2 для нападающего удара;

система игры «углом вперёд» с применением групповых действий, изученных в данном году обучения.

Период спортивной специализации

Первый год

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия:

выбор места для выполнения второй передачи у сетки и из глубины площадки для нападающего удара,

для выполнения подачи и нападающего удара (при чередовании способов);

чередование способов подач;

подачи верхние на игроков, слабо владеющих навыками приема мяча; вышедших после замены;

выбор способа отбивания мяча через сетку нападающим ударом, передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу;

вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (стоя лицом и спиной к нему);

имитация второй передачи и «обман» (передача через сетку) в прыжке;

имитация прямого нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку;

чередование способов нападающего удара: прямой, перевод сильнейшей, прямой слабейшей рукой.

2. Групповые действия:

взаимодействие игроков передней линии при второй передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зон 4 и 2 в условиях различных по характеру первых и вторых передач;

игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 в условиях длинных первых передач;

взаимодействие игроков передней и задней линий при первой передаче: игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (при приеме мяча в дальней части площадки от подачи и нападающего удара);

игроков зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 при приеме верхних подач для второй передачи, в доигровках - для нападающего удара или передачи в прыжке.

3. Командные действия:

система игры через игрока передней линии, прием подачи (при чередовании способов) и первая передача в зону 3, вторая передача, стоя лицом и спиной (чередование) к нападающему;

прием верхней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной;

первая передача для нападающего удара, когда мяч соперник направляет через сетку без удара.

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия:

выбор места при приеме подач различными способами, нападающих ударов и обманных передач через сетку в прыжке (чередование); при страховке партнера, принимающего мяч, блокирующего, нападающего; выбор способа приема различных способов подач; выбор способа перемещения и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами и обманных действий; выбор способа приема мяча в доигровке и при обманных приемах нападения; зонное блокирование (выбор направления при ударах из зон 4,2 и 3 и «закрывание» этого направления).

2. Групповые действия:

взаимодействие игроков задней линии: игроков зон 1,6,5 между собой при приеме трудных мячей от подач, нападавших ударов, обманных действий;

взаимодействие игроков передней линии: а) двух игроков, не участвующих в блокировании, с блокирующим, б) двух игроков при блокировании (выход в зону, где будет произведен удар), в) не участвующего в блокировании с блокирующими;

взаимодействие игроков задней и передней линий: а) игрока зоны 6 с блокирующим (в зоне 3,4,2), с блокирующими зон 3-2; 3-4; игрока зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) игроков зон 1 и 5 с не участвующими в блокировании.

3. Командные действия:

расположение игроков при приеме подач различными способами в дальние и ближние зоны, вторую передачу выполняет игрок зоны 3 и 2;

расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 4;

то же, но в зонах 3 и 2 (чередование этих двух вариантов);

расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом вперед»;

переключение от защитных действий к нападающим - со второй передачи через игрока передней линии.

Второй год

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия:

выбор места для вторых передач, различных по высоте и расстоянию, стоя на площадке и в прыжке;

для нападающего удара (с различных передач мяча у сетки и из глубины площадки);

чередование подач в дальние и ближние зоны, на силу и нацеленных;

подача на игрока, слабо владеющего навыками приема, вышедшего после замены;

вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (различные по высоте и расстоянию);

передача двум нападающим на линии с применением отвлекающих действий руками, туловищем;

имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте и в прыжке (боком и спиной в направлении передачи);

имитация нападающего удара и передача в прыжке через сетку;

чередование способов нападающего удара.

2. Групповые действия:

взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 2 при второй передаче;

игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при скрестном перемещении в зонах - из центра на край сетки (при второй передаче);

игрока зоны 3 с игроком зоны 4 при передачах, различных по высоте и расстоянию, стоя лицом и спиной в направлении передачи; взаимодействие игроков зон 6 и 5 с игроком, выходящим к сетке из зоны 1.

Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 при приеме подач на силу и нацеленных, приеме нападающих ударов;

игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 4 (при приеме подачи - для второй передачи, в доигровке - для удара;

игроков зон 4,3 и 2 с игроком зоны 1, выходящим к сетке (при первой передаче);

игрока, выходящего из зоны 1 при 2 передаче с игроками зон 4, 3 и 2.

3. Командные действия:

система игры через игрока передней линии - прием подачи и первая передача: а) в зону 3, вторая передаче в зоны 4 и 2, стоя лицом и спиной к ним; б) в зону 4 и 2 (чередование), вторая передача в зоны 3 и 2 (3 и 4); в) в зону 2, вторая - назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3;

система игры через выходящего: прием подачи, первая передача игроку зоны 1, вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (в зоны 3 и 4) и спиной (в зону 2).

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия:

выбор места, способа перемещения и способа приема мяча от подачи, нападающего удара и обманных приемов;

выбор места, способа перемещения, определение направления удара и зонное блокирование;

выбор места и способа приема мяча при страховке блокирующих, нападающих, принимающих «трудные» мячи.

2. Групповые действия:

взаимодействие игроков передней линии: а) зон 3 и 2,3 и 4 при групповом блокировании (удары по ходу); б) игрока зоны 3, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 2 и 4;

игроков задней линии: страховка игроков, принимающих «трудные» мячи в пределах площадки и выходящих после приема за ее границы;

игроков задней и передней линии: а) зоны 6 с блокирующими (в рамках системы «углом вперед»); б) зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) зон 5 и 1 с блокирующими.

3. Командные действия:

прием подачи: расположение игроков при приеме подачи различными способами (в условиях чередования в дальние и ближние зоны),

когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3,2 (игрок зоны 3 оттянут назад);

игрок зоны 2 (4) стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2 (4), после приема игрок зоны 2 (4) идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 2 (4);
передача в зону 2, стоя спиной к нападающему;
расположение игроков при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок зоны 1 из-за игрока;
системы игры - расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом назад», с применением групповых действий по программе данного года обучения и в условиях чередования нападающих действий;
переключение в вариантах построения системы «углом вперед» и «углом назад» в соответствии с характером нападавших действий.

Третий год

Тактика нападения

Индивидуальные действия:

выбор места и чередование способов подач, подач на силу и нацеленных в дальнюю и ближнюю зоны;
выбор места и подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча, вышедшего после замены,
в зону 1 при выходе с задней линии из этой зоны;
имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте (с применением отвлекающих действий) и в прыжке;
имитация второй передачи вперед и передача назад;
имитация передачи назад и передача вперед; имитация нападающего удара и передача в прыжке (откидка) вперед через зону, назад в соседнюю зону (бокком к сетке);
нападающий удар через «слабого» блокирующего;
имитация нападающего удара и «скидка» одной рукой в зону нападения.

2. Групповые действия:

взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 - в прыжке, стоя на площадке - с отвлекающими действиями;
игрока зоны 2 с игроком зоны 3 в прыжке - откидка,
игрока зоны 2 с игроком зоны 4 (с отвлекающими действиями);
игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 (при скрестном перемещении в зонах);
игроков зон 2,3,4 в доигровке при первой передаче на удар;
игроков зон 5 и 1 с игроком, выходящим к сетке из зоны 6 (при первой передаче);
игрока, выходящего к сетке из зоны 1, с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии;
игроков зон 6,5 и 1 с игроками зон 3,2, 4 при первой передаче для удара и откидки, для второй передачи;
игрока зоны 2 с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии;
игрока, выходящего к сетке из зоны 1(6) с игроками зон 4, 3 и 2 при второй передаче.

3. Командные действия:

система игры через игрока передней линии - прием подачи (планирующей) и первая передача в зону 2, вторая передача в зоны 3 и 4 (в прыжке и стоя на площадке с отвлекающими действиями);

первая передача в зону 2, вторая назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3;

в доигровке и после несильной подачи первая передача в зону 4, 3, 2, где игрок выполняет нападающий удар;

первая передача в зоны 2,3,4, где игрок имитирует нападающий удар и выполняет откидку: из зоны 2 - в зоны 3, 4; из зоны 3 - в зоны 4 и 2 спиной к нападающему;

система игры через выходящего - прием подачи и первая передача игроку зон 1(6), вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому выходящий обращен лицом (три нападающих активны);

в доигровке передача на выходящего и выполнение тактических комбинаций.

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия:

выбор места и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами, на страховке (в рамках изученных групповых действий);

выбор места, определение направления удара и своевременная постановка рук при одиночном блокировании.

2. Групповые действия:

взаимодействие игроков зон 5 и 1 с игроком зоны 6 в рамках системы «углом назад» (на страховке и при приеме мяча от нападающих ударов);

игрока зоны 6 с игроками зон 1 и 5 в рамках системы «углом назад»;

игроков зон 3 и 2, 3 и 4; 2,3,4 при блокировании игрока зоны 4, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 3 и 2 (прием мяча от удара или страховка);

игрока зоны 2, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 3 и 4 (прием удара и страховка);

игрока зоны 3 с блокирующим игроком зоны 2 или 4;

игрока зоны 6 с блокирующими игроками зон 4 и 3, 2 и 3; 4, 3, 2 (при системе защиты «углом вперед»);

крайних защитников на страховке с блокирующими игроками;

игроков зон 1, 6, 5 с блокирующими при приеме мячей от нападающих ударов;

сочетание групповых действий «углом вперед» и «углом назад».

3. Командные действия:

расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок передней линии (зон 3,2,4); при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок задней линии (из зон 1,6,5) из-за игрока;

системы игры - при приеме мяча от соперника «углом вперед» (варьирование групповых действий соответственно характеру построения игры в нападении соперником);

при приеме мяча от соперника «углом назад», когда страховку блокирующих осуществляет крайний защитник;

сочетание систем игры «углом вперед» и «углом назад».

Интегральная подготовка **Этап начальной подготовки**

Первый и второй годы

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

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

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

4. Многократное выполнение технических приемов подряд; то же - тактических действий.

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

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

Третий год

1. Чередование упражнений на развитие качеств, применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.

2. Чередование технических приемов в различных сочетаниях.

3. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.

4. Многократное выполнение технических приемов - одного и в сочетаниях.

5. Многократное выполнение тактических действий.

6. Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами и др.

7. Учебные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в полном объеме; система заданий по технике и тактике.

8. Календарные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.

Тренировочный этап

Период базовой подготовки

Первый и второй годы

1. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов.

2. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов - на основе программы для данного года обучения.

3. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного их выполнения (в объеме программы).

4. Переключения в выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты: подача - прием, нападающий удар - блокирование, передача - прием. Поточное выполнение технических приемов.

5. Переключения в выполнении тактических действий в нападении, защите, защите и нападении - отдельно по индивидуальным, групповым и командным.

6. Учебные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке.

7. Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач, а также для лучшей подготовки к соревнованиям.

8. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр.

Период спортивной специализации

Первый год

1. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приёмов.

2. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приёмов – на основе программы для данного года обучения.

3. Упражнения для совершенствования навыков технических приёмов посредством многократного их выполнения (в объёме программы).

4. Переключения в выполнении технических приёмов нападения, защиты, нападения и защиты: подача-приём, нападающий удар-блокирование, передача-приём. Поточное выполнение технических приёмов.

5. Переключения в выполнении тактических действий в нападении, защите, защите и нападении – отдельно по индивидуальным, групповым, командным.

6. Учебные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке.

7. Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач, а также для улучшения подготовки к соревнованиям.

8. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр.

Второй год

1. Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.

2. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов, сочетать с выполнением приема в целом.

3. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов (в объёме программы).

4. Совершенствование навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.

5. Переключения в выполнении технических приемов и тактических действий нападения и защиты в различных сочетаниях.

6. Учебные игры: задания, включающие основной программный материал по технической и тактической подготовке; игры уменьшенными составами (4x4, 3x3, 2x2, 4x3 и т.п.)

7. Контрольные игры проводятся для более полного решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.

8. Календарные игры содействуют решению задач соревновательной подготовки, умению применить освоенный технико-тактический арсенал в условиях соревнований.

Третий год

1. Развитие специальных качеств в рамках структуры технических приемов и посредством многократного выполнения технических приемов в упражнениях повышенной интенсивности.

2. Упражнения на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств.

3. Упражнения на переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств.

4. Учебные игры: система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Задания дифференцируются также с учетом игровых функций учащихся.

5. Контрольные игры: применяются в учебных целях, как более высокая ступень учебных игр с заданиями, проводятся регулярно, кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

6. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр. Отражение в заданиях, в учебных играх результатов анализа проведения игр.

УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Участие в соревнованиях является обязательным условием для обучения по предпрофессиональной программе. Юные спортсмены уже с этапа начальной подготовки участвуют в контрольных играх, в конце этапа принимают участие в матчевых встречах. На тренировочном этапе учащиеся принимают участие в официальных соревнованиях различного уровня.

Спортивные соревнования являются не только непосредственной целью тренировки, но и эффективным средством специальной подготовки. В настоящее время в спорте трудно добиться успехов только за счёт тренировочного процесса, наращивания объёма и интенсивности тренировочных нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надёжность игровых навыков и тактическое мастерство.

Соревновательная подготовка имеет целью научить игроков уверенно применять изученные технические приёмы и тактические действия в сложных условиях спортивной борьбы. Эффективное применение в соревновательной деятельности полученных на тренировках знаний, умений и навыков возможно только при условии хорошей физической подготовленности, а также устойчивой мотивации и правильного психологического настроения.

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

В спортивной школе целесообразно проводить соревнования по волейболу уменьшенными составами. Такие соревнования в сочетании с соревнованиями по физической и технической подготовке совершенствуют соревновательные качества, которые затем проявляются в коллективных действиях в игре в волейбол полными составами.

Для юных волейболистов 10-12 лет проводят соревнования по мини-волейболу, а также соревнования неполными составами на уменьшенной площадке с использованием освоенных технических приёмов. Для обучающихся тренировочного этапа такие соревнования проводятся на полной волейбольной площадке.

Соревнования по физической подготовке

Этап начальной подготовки и тренировочный этап.

1. Бег 30 м.
2. Бег с изменением направления (5х6 м).
3. Прыжок в длину с места.
4. Прыжок вверх с места
5. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками
6. Бег 92 м с изменением направления («ёлочка») – для тренировочного этапа

Соревнования по технической подготовке

Этап начальной подготовки.

1. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.
2. Поддача нижняя прямая на точность.
3. Приём на точность из зоны 6 в зону 3.

Тренировочный этап.

1. Вторая поддача на точность из зоны 2 в зону 4.
2. Поддача верхняя прямая на точность.
3. Поддача в прыжке на точность (в левую и правую половины площадки).
4. Приём поддачи из глубины площадки в зону 2.
5. Нападающий удар прямой из зоны 4 в зоны 4-5 с высокой и средней передач; из зоны 3 в зоны 4-5; из зоны 2 в зоны 1-2.
6. Нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1; из зоны 2 в зону 5.
7. Одиночное блокирование прямого удара по ходу.

Соревнования по игровой подготовке

Этап начальной подготовки.

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

Тренировочный этап.

1. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

Таблица 5

Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле (количество встреч-игр)

Виды соревнований	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап				
				Период базовой подготовки		Период спортивной специализации		
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	1 год	2 год	3 год
По физической и технической подготовке	6	7	7	8	8	8	6	6
Контрольные	6	13	13	16	16	14	12	12
Подводящие	-	-	-	4	4	10	12	12
Основные	-	-	-	6	6	12	20	20

Судейская и инструкторская практика

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на тренировочном этапе в каждом году подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей.

Период базовой подготовки

Первый год

1. Освоение терминологии, принятой в волейболе.
2. Овладение командным языком, умение отдать рапорт.
3. В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.

Второй год

1. Умение вести наблюдение за учащимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки.
2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, подаче нижней и верхней прямой.
3. Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).

Период спортивной специализации

Первый год

1. Наблюдение за учащимися, выполняющими технические приемы в двусторонней игре и на соревнованиях.
2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения).
3. Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического отчета.

Второй год

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения.
2. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.
3. Судейство на учебных играх и соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей спортивной школе по мини-волейболу и волейболу. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судей на линиях

Третий год

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

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть Программы включает содержание и методику работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки; рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок; организацию и проведение врачебно-педагогического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, воспитательной работы, самостоятельной работы обучающихся; требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

3.1. Принципы спортивной тренировки

Многолетнюю подготовку от новичка до квалифицированного волейболиста целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определённым закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учётом возрастных и индивидуальных возможностей юных спортсменов.

При построении тренировочного процесса учитываются основные *принципы спортивной тренировки*.

- *Направленность на максимально возможные достижения, углублённая специализация и индивидуализация.* Построение спортивной тренировки с использованием средств и методов, направленных на предельно возможную степень достижений; обеспечение максимально возможной углублённой степени совершенствования в избранном виде спорта.

- *Единство общей и специальной подготовки.* Соотношение общей и специальной подготовки во многом определяются особенностями построения многолетней и годичной тренировки.

- *Непрерывность тренировочного процесса.* Обеспечение преемственности положительного эффекта тренировочных занятий, исключение неоправданных перерывов между ними, сведение к минимуму регресса тренированности. Спортивная тренировка строится как многолетний и круглогодичный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и подчинены задаче достижения максимальных спортивных результатов.

- *Волнообразность и вариативность тренировочной нагрузки.* Волнообразное изменение тренировочных нагрузок позволяет избежать несоответствия между видами работы различной преимущественной направленности, объёмом и интенсивностью, процессами утомления и восстановления.

- *Цикличность тренировочного процесса* проявляется в систематическом повторении относительно законченных структурных единиц тренировочного процесса – отдельных занятий, микроциклов, периодов и макроциклов.

- *Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок.* Содействие более эффективному повышению тренированности и, как следствие – прогрессу спортивных достижений, при условии соответствия объёма и интенсивности нагрузок функциональным возможностям организма обучающегося.

3.2. Средства, методы, направленность тренировок

Основная цель многолетней спортивной тренировки – утверждение в выборе спортивной специализации волейбол и овладение основами техники игры для успешного участия в соревновательной деятельности.

На пути достижения основной цели тренировочного процесса решаются следующие задачи:

- укреплять здоровье и создавать условия для всестороннего физического развития подростков;
- осуществлять постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
- обучать технике волейбола;
- повышать уровень физической подготовки обучающихся;
- проводить отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшего совершенствования в избранном виде спорта.

Основными специфическими *средствами* спортивной тренировки являются физические упражнения. Упражнения могут быть разделены на три группы: *избранные*, *соревновательные*, *специально-подготовительные*, *общеподготовительные*.

Избранные соревновательные упражнения – это целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий), которые являются средством ведения спортивной борьбы и выполняются по возможности в соответствии с правилами игры в волейбол.

Специально-подготовительные упражнения включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно сходные с ними по форме и характеру проявляемых способностей. Смысл любого специально-подготовительного упражнения состоит в том, чтобы ускорить и улучшить процесс подготовки в соревновательном упражнении. Именно поэтому они специфичны в каждом конкретном случае.

Общеподготовительные упражнения являются преимущественно средствами общей подготовки обучающихся. *Общеподготовительные упражнения* не имеют прямой связи с соревновательными и предназначены расширить запас двигательных навыков и физических качеств обучающихся, повысить их общую тренированность.

Основные средства:

- двусторонняя игра в волейбол;
- многочисленные разнообразные упражнения с волейбольным мячом, выполняемые индивидуально или в виде групповых и командных заданий;
- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и самостраховки (кувырки, падения, повороты и проч.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- различные виды метаний (набивных, теннисных мячей и др.);
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- упражнения с различными видами отягощений (гантели, эспандеры, манжеты и др.);
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (домашние задания).

Основные *методы* спортивной тренировки можно разделить на три группы: *словесные*, *наглядные* и *практические*. Выбор метода определяется задачей занятия, возрастом, состоянием здоровья, подготовленностью, квалификацией спортсмена, применяемыми средствами и другими факторами.

Словесный метод – с его помощью сообщаются теоретические сведения по технике, тактике, правилам соревнований.

Метод обеспечения наглядности применяют для создания зрительных двигательных образов.

Практические методы основаны на двигательной активности.

Основные методы:

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- контрольный;
- соревновательный.

Основные направления тренировки.

При подборе средств и методов тренировки важно учитывать этап (период) многолетнего тренировочного процесса.

На этапе начальной подготовки целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники волейбола, целенаправленно развивать физические качества и технические умения путём специально подобранных комплексов упражнений и игр с учётом подготовленности юных спортсменов. На последующих этапах следует развивать и совершенствовать игровые навыки с целью использования их в соревновательной деятельности.

Результат подготовки резервов квалифицированных волейболистов должен состоять в том, чтобы юные спортсмены, окончившие ДЮСШ, обладали навыками игры в командах на уровне I-II спортивных разрядов, а также потенциалом для достижения более высоких спортивных результатов.

Программа составлена из расчёта, что ведущая тенденция многолетней тренировки – обучающая, и конечная цель многолетнего процесса – это подготовка квалифицированных волейболистов, а не узконаправленная ежегодная подготовка юных спортсменов к очередным соревнованиям.

Содержание работы с юными волейболистами на всём многолетнем протяжении определяется тремя основными факторами: спецификой игры в волейбол, модельными требованиями квалифицированных волейболистов, возрастными особенностями и возможностями волейболистов 9-18 лет.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации) высоких спортивных результатов.
2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечивать организацию врачебно-педагогического контроля состояния здоровья, подготовленности обучающихся и их физического развития.
4. Надёжной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, развитие физических качеств.

5. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса при планировании спортивной тренировки.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются.

3.3. Методические рекомендации по организации и проведению тренировки

Специализированные занятия волейболом начинаются с 9-10 лет. Многолетний период подготовки юных спортсменов делится на этапы.

Этап начальной подготовки предусматривает воспитание у детей интереса к спорту и приобщение их к волейболу, начальное обучение технике и тактике, правилам игры; развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики волейбола; воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка), коллективно (подвижные игры, мини-волейбол).

Возраст 9-11 лет.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) состоит из 2 периодов.

Период начальной (базовой) специализации посвящен базовой технико-тактической и физической подготовке. В этот период осуществляются освоение основ техники и тактики (без акцента на специализацию по игровым функциям), воспитание соревновательных качеств применительно к волейболу.

Возраст 12-14 лет. Сочетается этот этап с первым и вторым годами обучения в учебно-тренировочных группах ДЮСШ.

Период углублённой специализации направлен на специальную подготовку: технико-тактическую, физическую и интегральную, в том числе игровую, соревновательную. Вводятся элементы специализации по игровым функциям.

Возраст 15-17 лет. Сочетается этот этап с 3-5 годами обучения в учебно-тренировочных группах ДЮСШ.

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

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

- усиление индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов;
- увеличение объёма индивидуальной тактической подготовки как важнейшее условие реализации технического потенциала отдельных игроков и команды в целом в рамках избранных систем игры и групповой тактики в нападении и защите;
- осуществление интегральной подготовки посредством взаимосвязи технико-тактической и физической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки;
- повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к волейболу и прохождение их через всю систему многолетней подготовки;

- разработка эффективной системы оценки уровня спортивной подготовленности обучающихся. Основу оценки составляют количественно-качественные показатели по видам подготовки, результаты участия в соревнованиях.

3.4. Психологическая подготовка

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:

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

Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива. В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят квалифицированного волейболиста в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.

Особенности формирования моральных черт и качеств личности волейболистов и их проявления находятся в тесной связи с коллективным характером этого вида спорта. Многое зависит от состава коллектива; какие в нем преобладают традиции, взаимоотношения и связи. Решение данной задачи органически связано с воспитательной работой.

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. Лучше других воспринимается белый цвет, затем желтый и зеленый. При длительном восприятии темных цветов (красного, фиолетового, синего) утомление наступит 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, «чувства дистанции» главное требование - варьирование дистанции при приеме мяча, при передачах, подачах, различных бросках, нападающих ударах и т.д. Для этого надо больше проводить передачи на разное расстояние с разной скоростью и траекторией; подачи мяча в цель различными способами и с различного расстояния; нападающие удары по сигналу тренера в различные зоны площадки. Волейболист должен постоянно приучать себя следить за изменениями дистанции.

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 и 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».

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 воспринять 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.

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.

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 учащийся полностью овладел этими приемами в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

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

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

Целеустремленность и настойчивость выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимися, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т.п.), в преодолении нарастающего утомления.

Решительность и смелость выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманное решение в ответственные моменты игры и без колебания приводить их в исполнение. Применять упражнения, выполнение которых связано с известным риском и требующие преодоления чувства боязни, колебания.

Инициативность и дисциплинированность выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий. Игрок, обладающий инициативностью, является организатором, ведет за собой команду. А дисциплинированность выражается в умении игрока подчинить свои действия задачам коллектива, плану действия всей команды.

Эффективным средством воспитания инициативности являются двусторонние игры, проводимые со специальными заданиями и в условиях, требующих от игроков максимального проявления инициативности.

Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса обучения и тренировки. В воспитании дисциплинированности особую роль играет коллектив и тренер. Тренер должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

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

Каждый волейболист испытывает перед игрой, да и во время игры сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни волейболисты испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других игроков возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – всё это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Одни волейболисты в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время игры их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- 1) состояние боевой готовности;
- 2) предсоревновательная лихорадка;
- 3) предсоревновательная апатия;
- 4) состояние самоуспокоенности.

Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к игре. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящей спортивной борьбе, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

Предыгровая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности. Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

Предыгровая апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предыгровой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т.п.

Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д. Имеется еще множество промежуточных предыгровых состояний.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- учащийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений

- различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности; о 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;

- воздействие при помощи слова; большую роль, играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен»).

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления командой.

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.

Разминка имеет большое значение как для регуляции неблагоприятных эмоциональных состояний, так и для формирования готовности к игре и ускорения вработываемости. Разминку спортсмены должны проводить самостоятельно, исходя из индивидуальных особенностей. Обязательно включить в разминку несколько групповых упражнений. Очень важно собрать всех игроков вместе (с запасными) и провести 2-3-минутную беседу, в которой напомнить основные положения об игре, сказать что-нибудь одобряющее, мобилизующее.

В процессе игры возникают множество ситуаций, которые требуют оперативного вмешательства тренера: внести некоторые коррективы в действия игроков команды, которые почему-либо отходят от принятых установок или не учитывают игры соперника; акцентировать внимание спортсменов на определенные действия игроков соперника как в защите, так и в нападении и т.п. Для этого тренер использует замену игроков и перерывы, предусмотренные правилами игры и другие приемы «психологической защиты» в игре.

Замены могут быть произведены и по различным причинам – для отдыха игроков, для увеличения или сбивания темпа игры, для смены тактических действий, при неуверенной игре спортсмена, при неоднократных ошибках и т.д. Но при этом необходимо соблюдать следующее: не следует злоупотреблять заменами и проводить их без основания, тренер должен хорошо знать своих игроков и особенности их поведения в различные периоды игры и в различных ситуациях, никоим образом недопустима замена при однократных ошибках, это может вызвать у спортсмена состояние неуверенности, нервозности.

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

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

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

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей волейболистов.

3.5. Восстановительные средства и мероприятия

Восстановительные процессы подразделяются на:

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

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации отдельных функций организма. Это объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

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

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

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительные (плавание, настольный теннис).

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

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон-отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующих выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), мероприятиями личной гигиены.

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

Таблица 6

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие	Восстановление	Педагогические:	Чередование раз-

физических качеств с учётом специфики волейбола, физическая и техническая подготовка	функционального состояния организма и работоспособности	рациональное чередование нагрузок на занятия, в течение дня, в циклах подготовки. Гигиенический душ водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	личных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, занятия в игровой форме
Тренировочный этап			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм	Упражнения на растяжение; разминка; массаж; искусственная активизация мышц	3 мин 10-20 мин 5-10 мин растирание массажным полотенцем
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности; восстановительный массаж	В процессе тренировки 3-5 мин
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардио респираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ	5-8 мин
Через 2-4 часа после тренировочного занятия, соревнования	Ускорение восстановительного процесса	Самомассаж; душ: тёплый/прохладный/тёплый	5-6 мин 5-6 мин
Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
В свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
После соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности; сауна, самомассаж, душ	Восстановительная тренировка после тренировки
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, режим сна	

3.6. Самостоятельная работа обучающихся

Самостоятельная работа ориентирована на поддержание физической формы обучающихся, закрепление приобретённых в тренировочном процессе специальных навыков, на воспитание духовно-нравственной личности. К числу планируемых результатов освоения программы отнесены личностные результаты, готовность и способность обучающихся к саморазвитию, познанию.

Самостоятельная работа обучающихся ведётся по следующим направлениям:

- подготовка обучающихся к новому учебному году;
- сохранение оптимальной физической формы обучающихся;
- укрепление здоровья обучающихся, овладение навыками здорового и безопасного образа жизни;
- увеличение объёма знаний в области физической культуры и спорта;
- профилактика вредных привычек и зависимостей.

Самостоятельную работу обучающихся координирует тренер-преподаватель, ставя перед ними конкретные цели и задачи на период определённого времени. Контроль за выполнением самостоятельной работы тренер-преподаватель проводит путём проверки дневника самоконтроля обучающегося. Самоконтроль необходимо вести регулярно, каждый день во все периоды тренировки, а также во время отдыха.

Ведение дневников самоконтроля спортсменами – давно известный метод повышения мастерства в любом виде спорта. Он позволяет эффективно работать над ошибками, контролировать самочувствие, анализировать влияние физических нагрузок на организм, что способствует обнаружению ранних признаков утомления, перенапряжения и, соответственно, коррекции тренировочного процесса.

В дневник самоконтроля вносятся следующие сведения:

- *сон* – характеризует состояние здоровья спортсмена и переносимость физической нагрузки. Если спортсмен быстро засыпает, спит спокойно и глубоко, а утром чувствует себя бодрым, полным сил и энергии, то сон нормальный. А если спортсмен длительно и трудно засыпает, спит беспокойно, с неприятными сновидениями, часто просыпается, сон считается плохим.

- *желание заниматься* – характеризует правильность дозирования физических нагрузок. Если тренировочная нагрузка определена правильно, у спортсмена возникает большое желание тренироваться. При неправильной, чрезмерной нагрузке наступает переутомление, возникает нежелание заниматься физическими упражнениями.

- *аппетит* – один из признаков нормальной жизнедеятельности организма. С началом занятий физической культурой аппетит повышается. Это связано с увеличением энергозатрат, расходом накопленных жиров, повышенной потерей воды с потом.

- *настроение* – выражает эффективность тренировочного процесса и психическое состояние спортсмена. При плохом настроении ухудшается физическое состояние, в частности, уменьшается сила, выносливость, понижается уровень тренированности. При хорошем настроении спортсмен ощущает радость, бодрость, уверенность в своих силах. Настроение можно квалифицировать как хорошее, удовлетворительное (неустойчивое эмоциональное состояние), неудовлетворительное (растерян, подавлен).

- *комплексы упражнений по общей и специальной физической подготовке* – составляются тренером-преподавателем либо самим обучающимся совместно с тренером.

- изучение спортивной литературы – неотъемлемая часть самостоятельной работы. В неё входит чтение специальной литературы о спортивных событиях в стране и мире, о спортивных достижениях и проч. Список рекомендуемой литературы составляет тренер-преподаватель.

- самооценка – составляется путём анализа собственных действий.

3.7. Материально-техническое обеспечение

Минимальные требования к материально-техническому обеспечению для реализации программы:

- Мяч волейбольный – 20 шт.
- Сетка волейбольная – 1 шт.

Также для освоения программы рекомендуется использовать дополнительный спортивный инвентарь

Таблица 7

№ п/п	Наименование	Количество
1.	Доска тактическая для волейбола	1 шт.
2.	Мяч утяжелённый 1 кг	10 шт.
3.	Мяч тренировочный утяжелённый 0.5 кг	5 шт.
4.	Мяч волейбольный на растяжках	1 шт
5.	Скакалка	20 шт.
6.	Эспандер лыжника	10 шт.
7.	Гантели 0.5 кг	10 пар
8.	Гантели 1 кг	10 пар
9.	Гантели 1.5 кг	10 ар

4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФИОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

Воспитательная работа

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность юного спортсмена, задач этапа начальной подготовки и тренировочного этапа. Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно-соревновательную деятельность и жизнь спортивной школы.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности юного спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, а также педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

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

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсмена. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, спортивных листков, проводить походы, тематические вечера, праздники, конкурсы самодеятельности.

Осуждение или похвала коллектива – одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Как правило, коллективно должны обсуждаться только аморальные поступки, если индивидуальная воспитательная работа тренера при этом не достигает цели.

Инициатива в реализации нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру-педагогу. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников.

Использование тренером принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач. Реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе тренировочных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.) Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований.

В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсмена, поощряться или осуждаться.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом. Самоанализ завершается самооценкой личности.

Самовоспитание включает принятие самообязательств с целью активизировать себя и определять комплекс качеств и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию. Спортсмен воспитывает в себе чувство патриотизма, доброту, честность, критичность, целеустремленность, смелость, решительность и другие качества. Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами и методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями.

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

При планировании воспитательной работы необходимо определить цель и избрать комплекс средств и методов, ведущих к ее достижению; рассчитать время, необходимое для их использования; разработать тематическую последовательность воспитательных воздействий на спортсменов в отдельных тренировочных занятиях, соревнованиях, распорядке жизни юного спортсмена.

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

Годовой план воспитательной работы содержит следующие разделы:

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

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

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

1) организационно-педагогическая работа – планируется организационно-методическая работа с активом; намечаются меры по контролю за соблюдением порядка;

2) воспитание сознательного отношения к учению, культуре умственного труда – предусматриваются меры по овладению умениями и навыками самостоятельной работы; осуществляется контроль за успеваемостью по общеобразовательным предметам;

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

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

5) физическое воспитание – предусматривается система мероприятий по дальнейшему расширению знаний в области физической культуры и спорта, формированию потребности в занятиях физической культурой и спортом;

6) работа с родителями и связь с общественностью – указываются формы и методы сотрудничества педагогического коллектива спортивной школы с родителями.

Цель: Формирование готовности обучающихся к профессиональному самоопределению в качестве тренера-преподавателя, с учетом востребованности профессии на рынке труда, Организация психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения обучающихся

Задачи:

- оказывать профориентационную поддержку обучающимся в процессе выбора профессии тренера-преподавателя с учетом построения индивидуальной образовательной траектории;

- расширить возможности социализации обучающихся, обеспечение преемственности и непрерывности общего и профессионального образования,

формирование творческого отношения к качественному осуществлению трудовой деятельности;

- продолжить работу по повышению квалификации педагогических работников в области психолого-педагогического сопровождения профессионального выбора;

- совершенствовать организацию деятельности с родителями и обучающимися по профориентационной работе;

- выработать гибкую систему сетевого взаимодействия и сотрудничества с образовательными учреждениями города;

Рекомендуемые педагогические технологии:

Идеи деятельностного подхода;

Технология личностно-ориентированного подхода;

Технология обучения в сотрудничестве;

Технология проектной и исследовательской деятельности;

Технология оценочной деятельности – «портфолио»

Технология развития критического мышления;

Технология обучения на примере конкретных ситуаций (кейс-технология).

№ п/п	Содержание	Сроки	Ответственный
I. ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ			
1.	Анализ трудоустройства и поступления в учебные заведения выпускников групп ТЭ–5	сентябрь	Заместитель директора Тренеры-преподаватели
2.	Проведение социологического опроса выпускников МБУДО «ДЮСШ» с целью выявления профессиональных намерений и их реализации	2 раза в год Сентябрь, март	Методист Тренеры-преподаватели
3.	Выявление обучающихся на тренировочном этапе 4 и 5 года обучения не определившихся с выбором профессии	март	Методист Тренеры-преподаватели
4.	Анализ работы по реализации программы	май	Администрация
5.	Анализ работы по профориентации с обучающимися и их родителями	март-апрель	Администрация
II. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА			
1.	Подготовка плана работы по профориентации на учебный год	Май-июнь	Администрация
2.	Организация взаимодействия (в том числе и сетевое взаимодействие) ДЮСШ с заинтересованными организациями (ССУЗ, ВУЗы)	Май	Методист
3.	Создание информационного стенда с информацией: - потребности рынка труда; - профессиограмма тренера-преподавателя (описание профессии); - справочники о профильных учебных заведениях (ССУЗ, ВУЗы); - методические материалы по вопросам	В течение года	Заместитель директора Методист

	профориентации для педагогических работников		
4	Проведение для обучающихся на тренировочном этапе дней профориентации в форме теоретических занятий рассказывающих о работе тренера-преподавателя	В течение года	Тренеры-преподаватели
5	Обзор новинок методической литературы по профориентации, проведение выставки книг под условным названием «Профессия - тренер»	регулярно	Методист
6	Обеспечение ОУ документацией и методическими материалами по профориентации	регулярно	Методист
7	Вовлечение обучающихся в тренерскую деятельность через реализацию раздела «Инструкторская и судейская практика» образовательной программы отделения	Регулярно, в соответствии с учебным планом	Тренеры-преподаватели
8	Разработка опросных листов для проведения анкетных опросов обучающихся и их родителей	октябрь	Методист

III. РАБОТА С ПЕДАГОГИЧЕСКИМИ КАДРАМИ

1.	Разработка рекомендаций тренерам-преподавателям по планированию профориентационной работы с обучающимися на различных этапах обучения	апрель	Заместитель директора
2.	Предусмотреть в планах работы рассмотрение вопросов методики профориентационной работы, обмен опытом ее проведения		Заместитель директора
3.	Проведение совещаний при директоре ДЮСШ с условной темой «Состояние профориентационной работы с обучающимися»	1 раз в квартал	Директор
4.	«Круглые столы» тренеров-преподавателей по обмену опытом профориентационной работы	1 раз в четверть	Заместитель директора

IV. РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

1.	Включение в повестку родительских собраний вопросов профориентационной тематики	По графику проведения	Тренеры-преподаватели
2.	Индивидуальные консультации для родителей по вопросам профориентации	Постоянно	Тренеры-преподаватели
3.	Проведение анкетирования родителей с целью выявления их отношения к профессии тренера-преподавателя	Ежегодно	Методист Тренеры-преподаватели
4.	Обобщение и пропаганда лучшего опыта воспитания в семье по подготовке детей к сознательному выбору профессии	1 раз в год	Методист Тренеры-преподаватели

5.	Организация для родителей встреч с выпускниками ДЮСШ, обучающимися в профильных образовательных учреждениях или работающими в сфере образования	март	Заместитель директора
V. РАБОТА С ОБУЧАЮЩИМИСЯ			
1	Профориентационные занятия в рамках реализации раздела образовательной программы «инструкторская и судейская практика».	Согласно учебного плана	Тренеры-преподаватели
2	Проведение индивидуальных профконсультаций с неопределившимися обучающимися, в первую очередь «группы риска»	регулярно	Методист Тренеры-преподаватели
3	Организация посещения обучающимися профильных учебных заведений в Днях открытых дверей учебных заведений	регулярно	Методист Тренеры-преподаватели
4	Мониторинг профнамерений обучающихся	Сентябрь-октябрь	Методист Тренеры-преподаватели
5	Профориентационные встречи с представителями профильных учебных заведений.	В течение года	Методист Тренеры-преподаватели
6	Организация встреч с бывшими выпускниками с профориентационной целью	Ежегодно февраль	Методист Тренеры-преподаватели

Развивать интересы и способности обучающегося, создавать условия для самоактуализации обучающихся младших классов и подростков в различных сферах деятельности, формировать потребности ребят в профессиональном самоопределении.

Помочь подросткам сформулировать конкретные личностные задачи профессионального и личностного самоопределения, обеспечить психолого-педагогическое сопровождение выбора выпускников основной общей школы.

Подготовить выпускников школы к адекватному выбору профессии, карьеры, жизненного пути с учетом способностей, состояния здоровья и потребностей на рынке труда.

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

5.1. Педагогический и врачебный контроль

Основная цель *педагогического и врачебного контроля* – всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность обучающихся.

Должны проводиться углубленные медицинские обследования: предварительное - при поступлении в спортивную школу и периодические (этапный контроль) – два аза в год.

Особое внимание при врачебном контроле обучающихся обращается на состояние здоровья и функциональные системы организма.

При контроле состояния здоровья решаются следующие вопросы:

- возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия избранным видом спорта (волейболом);

- выявление у данного занимающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям волейболом и необходимости коррекции тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской или физической реабилитации;

- отвечают ли условия занятий и образ жизни занимающихся (помещение, одежда, оборудование, питание), учебный режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

При проверке функционального состояния организма обучающегося решаются следующие вопросы:

- соответствует ли уровень функционального состояния организма модельному на данном этапе спортивной подготовки;

- соответствуют ли тренировочные и соревновательные нагрузки возможностям функционального состояния организма юного спортсмена.

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

- выявление начальных стадий заболеваний (скрытой патологии), проявляющихся только при значительных тренировочных и соревновательных нагрузках;

- оценка функционального состояния организма по переносимости нагрузок;

- оценка гигиенических условий занятий (характеристика помещений для тренировок, спортивной одежды и обуви);

- соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, восстановительные средства на тренировках, соревнованиях, заключительная часть тренировочного занятия).

При проведении оперативного контроля выявляются также перенапряжения, заболевания, производится оценка функционального состояния спортсмена после тренировки, соревнований. При признаках перетренировки производится углубленное медицинское обследование с использованием лабораторных методов исследования, регистрируется электрокардиограмма.

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

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

При проведении педагогического и врачебного контроля используются комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной и технико-тактической подготовленности учащихся, которые выполняются на основе стандартизованных тестов.

Тестирование по ОФП учащихся спортивных школ осуществляется два раза в год - в начале и в конце учебного года. Перед тестированием производится разминка.

5.2. Содержание и методика контрольных испытаний

Физическое развитие. Обследование физического развития производится врачом по общепринятой методике биометрических измерений.

Общая физическая подготовка.

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

2. Бег 10 секунд. Испытуемый бежит на месте, высоко поднимая колени (угол между туловищем и бедром согнутой ноги составляет 90 градусов) с максимальной скоростью в течение 10 секунд

3. Челночный бег 3 x 10 м. Обозначена линия старта (линия А). На расстоянии 10 м проводится параллельная ей линия (линия В). На расстоянии 10 см от линии В находится деревянный брусок. Испытуемый на линии старта принимает исходное положение «стойка волейболиста». По команде «марш» он бежит по дистанции, берёт брусок, возвращается к линии старта, кладёт брусок на линию старта и вновь пробегает дистанцию. Финиш – на линии В. Время фиксируется секундомером.

4. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Число попыток - три. Учитывается лучший результат.

5. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами. Для этой цели используется приспособление конструкции В.М. Абалакова с поясом и измерительной лентой. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50x50 см. Число попыток - три. Учитывается лучший результат.

6. Прыжки с прибавками. Разметка: проведена линия А. Для каждого испытуемого разметка делается индивидуально, учитывается лучший результат при выполнении прыжка в длину с места. Линия В проводится параллельно линии А на расстоянии, равном $\frac{1}{4}$ этого результата; линия С проводится параллельно линии В на расстоянии, равном $\frac{1}{2}$ результата. Испытуемый располагается у линии старта, выполняет прыжок с места, стараясь приземлиться так, чтобы точка приземления (отмечается по пятке ноги, ближней к линии старта) была несколько дальше линии В. Тестирующий делает мелом отметку В-1, параллельную линии В. Испытуемый возвращается на линию старта и вновь выполняет прыжок с места, стараясь приземлиться дальше линии В-1. Делается отметка В-2. И так далее. Спортсмен выполняет прыжки, стараясь каждый раз приземлиться несколько дальше, чем в предыдущей попытке. «Прибавки» выполняются на расстоянии от линии В до линии С. Испытание завершается, если спортсмен приземлился ближе линии предыдущего прыжка или дальше линии С. Учитывается количество правильно выполненных «прибавок». До начала прыжков «на результат» даётся две пробные попытки.

7. Метание набивного мяча массой 1 кг двумя руками из-за головы из и.п. сидя. Плечи испытуемого находятся на контрольной линии. Бросок осуществляется двумя руками из-за головы. Дается три попытки и учитывается лучший результат.

8. Наклон вперёд. Испытуемый располагается на деревянном кубе, на одной из вертикальных граней которого укреплен линейка с разметкой в см (верхняя грань куба – отметка 0, ниже горизонтали +1, +2 и т.д., выше горизонтали -1, -2 и т.д.). Испытуемый выполняет максимальный наклон вперёд, не сгибая колени, касается разметки пальцами рук.

За выполнение каждого теста испытуемый получает определённое количество баллов (см. *Таблицу 7*). Считается, что обучающийся успешно прошёл тестирование, если в сумма баллов за все упражнения 22 или больше.

Специальная физическая подготовка

1. Бег 30 м: 5x6 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.

2. Бег 92 м в пределах грани волейбольной площадки. На волейбольной площадке располагаются 7 набивных мячей: мяч №7 на расстоянии 1 м от лицевой линии. Мячи № 1 и № 4 расположены на пересечении средней линии и боковых линий, мячи № 2 и № 5 - на пересечении линии нападения и боковых линий, мячи №3 и №6 - на пересечении линии, удаленной от средней на 6 м и боковых линий. 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 №7. Время по секундомеру.

3. Метание набивного мяча массой 1 кг двумя руками из-за головы из и.п. сидя. Плечи испытуемого находятся на контрольной линии. Бросок осуществляется двумя руками из-за головы.

4. Метание набивного мяча массой 1 кг стоя двумя руками из-за головы. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, он производит замах назад за голову и сразу же бросок вперед.

В каждом виде метания дается три попытки и учитывается лучший результат.

Подведение итогов: за выполнение каждого теста испытуемый получает определенное количество баллов (см. *Таблицу 8*). Считается, что обучающийся выдержал испытание, если среднее арифметическое всех результатов больше или равно 3.5 балла.

Таблица 8

Контрольно-переводные нормативы по ОФП

Упражнение	балл	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет						
1. Бег 30 м (сек)	5	5.8 и <		5.6 и <		5.3 и <		5.0 и <		4.8 и <		4.5 и <	
	4	5.9	6.3	5.7	6.1	5.4	5.8	5.1	5.5	4.9	5.3	4.6	5.0
	3	6.4	6.8	6.2	6.6	5.9	6.3	5.6	6.0	5.4	5.8	5.1	5.5
	2	6.9	7.3	6.7	7.1	6.4	6.8	6.1	6.5	5.9	6.3	5.6	6.0
	1	7.4 и >		7.2 и >		6.9 и >		6.6 и >		6.4 и >		6.1 и >	
2. Бег на месте 30 сек (кол-во)	5	66 и больше											
	4	57 – 65											
	3	47 – 56											
	2	37 – 46											
	1	36 и меньше											
3. Челночный бег 3 x10 м (сек)	5	8.0 и <		7.7 и <		7.5 и <		7,1 и <		6.9 и <		6,7 и <	
	4	8.1	8.6	7.8	8.2	7.6	8.0	7.2	7.7	7.0	7.5	6.8	7.2
	3	8.7	9.2	8.3	8.7	8.1	8.5	7.8	8.3	7.6	8.1	7.3	7.7
	2	9.3	9.8	8.8	9.2	8.6	9.0	8.4	8.9	8.2	8.7	7.8	8.2
	1	9.9 и >		9.3 и >		9.1 и >		9.0 и >		8.8 и >		8.3 и >	
4. Прыжок в длину с места (см)	5	171 и >		181 и >		191 и >		206 и >		221 и >		231 и >	
	4	161	170	171	180	181	190	196	205	211	220	221	230
	3	151	160	161	170	171	180	186	195	201	210	211	220
	2	141	150	151	160	161	170	176	185	191	200	201	210
	1	140 и <		150 и <		160 и <		175 и <		190 и <		200 и <	
5. Прыжок вверх с места (см)	5	35 и >		41 и >		45 и >		49 и >		51 и >		54 и >	
	4	31	34	36	40	40	44	44	48	47	50	50	53
	3	27	30	31	35	35	39	39	43	43	46	46	49
	2	23	26	26	30	30	34	34	38	39	42	42	45
	1	22 и <		25 и <		29 и <		33 и <		38 и <		41 и <	
6. Прыжки с	5	16 и больше				21 и больше				26 и больше			
	4	10 – 15				11 – 20				16 – 25			

прибавками (кол-во)	3	7 – 9				8 – 10				9 – 15			
	2	4 – 6				5 – 7				6 – 8			
	1	3 и меньше				4 и меньше				5 и меньше			
7. Бросок н/мяча 2 кг из и.п. сидя (см)	5	271 и >		301 и >		361 и >		391 и >		431 и >		501 и >	
	4	241	270	271	300	321	360	351	390	401	430	461	500
	3	211	240	241	270	281	320	311	350	371	400	421	460
	2	181	210	211	240	241	280	271	310	341	370	381	420
	1	180 и <		210 и <		240 и <		270 и <		340 и <		380 и <	
8. Наклон вперёд (см)	5	16 и больше											
	4	5.5 – 15.5											
	3	+5 – 5											
	2	+5.5 – +15											
	1	+16 и больше											

Таблица 9

Контрольно-переводные нормативы по СФП

№ п/п	Упражнение	балл	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап					
					Период базовой подготовки		Период углублённой специализации			
					1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	1 год
1.	Бег 30 м, (5х6м) сек	5	12.2	11.9	11.5					
		4	12.3	12.2	11.6					
		3	12.4	12.3	11.7					
		2	12.6	12.4	11.9					
		1	12.8	12.6	12.2					
2.	Бег 92 м с изменением направления («ёлочка»), сек	5				28.7	28.0	27.4	26.8	26.2
		4				28.9	28.2	27.6	27.0	26.4
		3				29.1	28.4	27.8	27.2	26.8
		2				29.3	28.6	28.0	27.6	27.2
		1				29.7	29.0	28.3	20.0	27.6
3.	Метание н/ мяча 1 кг 2 руками из-за головы сидя, см	5	400	500	540	570	650	720	750	790
		4	390	480	520	550	630	700	720	760
		3	380	460	500	530	610	680	690	730
		2	370	440	480	510	590	640	660	700
		1	350	420	460	490	550	600	620	660
4.	Метание н/ мяча 1 кг 2 руками из-за головы стоя, см	5	800	900	1000	1080	1350	1450	1520	1550
		4	780	860	960	1040	1300	1400	1450	1500
		3	760	820	920	1000	1250	1350	1400	1450
		2	740	800	900	960	1200	1300	1300	1400
		1	700	760	860	900	1100	1200	1200	1300

Техническая подготовка

1. Испытания на точность второй передачи. В испытаниях создаются условия, в которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. При передаче 3-4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м.

При передаче 2-4 расстояние передачи 5-6 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки 0,5 м, от боковой линии - 1 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитывается количество передач, отвечающих требованиям.

2. Испытания на точность подачи. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки (правая - левая половина). Учащийся выполняет 5 попыток в каждую половину площадки.

3. Испытания на точность нападающих ударов. Основные требования: при качественном техническом исполнении нападающего удара достаточно сильно направить мяч в определенный участок площадки. При ударах 4 - 4-5 площадь попадания ограничивается лицевой, боковой линиями и линией нападения, на расстоянии 3 м от боковой. При ударах с переводом площадь ограничена боковой линией и линией, параллельной ей на расстоянии 2 м. Учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону.

4. Испытания на точность первой передачи (прием мяча). Выполняется подача, нацеленная в ту зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии идут в зачет попытки. Принимая мяч зоне 5(6), учащийся должен направить его в зону 2(3) через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, такая попытка не засчитывается. При приеме 5-2 учащемуся дается 8 попыток, при приеме 6-3 дается 5 попыток.

5. Испытания в блокировании. При одиночном блокировании учащийся располагается в зоне 3 и в момент передачи выходит в соответствующую зону для постановки блока. Направление удара и высота передачи известны. Учащемуся дается 5 попыток.

Таблица 10

Контрольно-переводные нормативы по технической подготовке

№ п/п	Упражнение	балл	Тренировочный этап								
			Этап начальной подготовки			Период базовой подготовки		Период углублённой специализации			
			1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	5	3	3	4	5	5	5			
		4	2	2	3	4	4	4			
		3	1	1	2	3	3	3			
		2			1	2	2	2			
		1				1	1	1			
2.	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4	5				3	4	5	5	5	
		4				2	3	4	4	4	
		3				1	2	3	3	3	
		2					1	2	2	2	
		1						1	1	1	
3.	Подача на точность в определённую зону	5	3	3	4	3	4	3	3	4	
		4	2	2	3	2	3	2	2	3	
		3	1	1	2	1	2	1	1	2	
		2			1		1			1	
		1									
4.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5	1				3	3	4	3	4	
		4				2	2	3	2	3	
		3				1	1	2	1	2	
		2						1		1	
		1									
5.	Нападающий	5				2	3	4	3	3	

	удар с переводом из зоны 4 (2) в зону 1 (5)	4				1	2	3	2	2
		3					1	2	1	1
		2						1		
		1								
6.	Приём подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	5	2	3	3	4				
		4	1	2	2	3				
		3		1	1	2				
		2				1				
		1								
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>
1.	Приём подачи из зоны 5 в зону 2 на точность	5				2	3	4	6	7
		4				1	2	3	4	5
		3					1	2	3	4
		2						1	2	2
		1							1	1
2.	Блокирование одиночного нападающего удара из зоны 4 по диагонали	5					2	3	4	5
		4					1	2	3	4
		3						1	2	3
		2							1	2
		1								1

Считается, что учащийся выдержал испытания, если среднее арифметическое всех результатов больше или равно 3,5 балла.

Тактическая подготовка

1, 2. *Действия при второй передаче стоя и в прыжке.* Расположение испытуемого в зоне 3. Сигналом служат: положение рук тренера за сеткой, звуковой сигнал. Мяч первой передачей посылается из глубины площадки. Сигнал подается в тот момент, когда мяч начинает опускаться вниз. Задания следуют в различном порядке. Даются 6 попыток. Учитываются количество правильно выполненных заданий и точность передачи с соблюдением правил

3. *Действия при нападающих ударах.* Нападающий удар или «скидка» (передача через сетку в прыжке) в зависимости от того, поставлен блок или нет. Блок имитируется специальным приспособлением или партнером, стоящим на подставке, во время отталкивания нападающего при прыжке. Учитываются количество правильно выполненных заданий и точность полета мяча с соблюдением правил игры.

4. *Действия при одиночном блокировании.* Основное требование – выявить умения в блокировании: выбор места, своевременная постановка рук на пути мяча. Надо определить зону, откуда будет произведён удар. Направление удара по диагонали. Дается 10 попыток. Учитываются количество правильно выполненных заданий и качество блокирования.

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 2 расстановках, после 5 попыток игроки передней и задней линий меняются местами. Учитывается количество правильно выполненных действий с соблюдением правил игры.

Таблица 11

Контрольно-переводные нормативы по тактической подготовке

№ п/п	Упражнение	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап				
					Период базовой подготовки		Период углублённой специализации		
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	1 год	2 год	3 год
1.	Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом				3	3	4	4	5
2.	Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) по сигналу							2	4
3.	Нападающий удар или «обман» в зависимости от того, поставлен блок или нет				3	4	4	5	5
4.	Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4, 3, 2 со второй передачи. Зона не известна. Направление – диагональ				4	5	5	5	4
5.	Командные действия: защита по системе «углом вперёд» и «углом назад» по заданию после нападения соперников		4	4	5	6	7	8	8

Интегральная подготовка

Упражнение на переключение в выполнении технических приёмов.

1. *Приём мяча снизу двумя руками – верхняя передача.* Испытуемый в зоне 2 принимает мяч от скидки из зоны 4 и после этого выполняет верхнюю передачу в зону 4. Учитываются качество приёма и передачи. 10 серий.

2. *Нападающий удар – блокирование.* Испытуемый в зоне 4 (3, 2) выполняет удар определённым способом и в определённом направлении, затем блокирует известные ему способы и направления удара. Один удар и одна постановка блока составляют серию. Учитываются точность нападающего удара и качество блокирования. Выполняется 10 серий.

3. *Блокирование – вторая передача.* Испытуемый 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. Блок – передача – блок составляют серию. Учитывается качество блокирования и второй передачи. Выполняется 10 серий.

Упражнение на переключение в тактических действиях. Обучающиеся 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, затем по команде «доигровка» бросают мяч через сетку со стороны «нападающих». Защищающиеся принимают мяч и первой передачей направляют его игроку задней линии, выходящему к сетке (из зоны 1 или 6) и выполняет вторую передачу кому-либо из трёх игроков передней линии. Выполняются три серии, затем линии меняются местами, ещё три серии: одна подача, два блокирования, три удара в одной серии. Учитываются правильность выполнения действий и технической качество исполнения.

Контрольно-переводные нормативы по интегральной подготовке

№ п/п	Упражнение	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап				
					Период базовой подготовки		Период углублённой специализации		
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	1 год	2 год	3 год
1.	Приём снизу – верхняя передача	5	6	7	8	6	7	7	
2.	Нападающий удар – блокирование					4	5	6	8
3.	Блокирование – вторая передача					5	6	7	8
4.	Переход: подача - защита - нападение				3	3	3	3	6

Теоретическая подготовка, инструкторская и судейская подготовка

Специальные знания проверяются систематически при помощи контрольных бесед во время практических тренировочных занятий.

Определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в волейбол, методике тренировки, правилам соревнований и их организации. Определяется уровень практических умений и навыков по составлению комплексов упражнений по всем видам подготовки, проведению отдельных частей и всего тренировочного занятия, судейства тренировочных и календарных игр, проведения соревнований.

Эта работа осуществляется во время практических тренировочных занятий, на игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ**6.1. Нормативные документы**

1. Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 01.09.2013г.
2. Приказ Минспорта РФ № 1125 от 27.12.2013 г. «Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
3. - Постановление 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»
4. - Приказ Министерства спорта России от 15 ноября 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»;

6.2. Интернет ресурсы

Министерство спорта РФ

www.minsport.gov.ru

Министерство образования и науки РФ

<http://минобрнауки.рф/>

Всероссийская Федерация волейбола

www.volley.ru

6.3. Методическая литература

1. Волейбол. Программа Железняк Ю.Д. Чачин А.В. Сыромятников Ю.П. Советский спорт М., 2003
2. Волейбол Фурманов А.Г. ООО «Современная школа» Минск 2009
3. Волейбол Рыцарев В.В. Физкультура и спорт М., 2009
4. Волейбол под редакцией Беляева А.В. Савина М.В. Пресс М., 2002
5. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям Клецёв Ю.Н. Пресс М., 2002
6. Волейбол. Шаги к успеху Виера Б.Л. Астрель Москва 2004
7. Подготовка юных чемпионов Бомпа Т. Астрель Москва 2003
8. Подвижные игры Курьсь В.Н. Баршай В.М. Книжный дом Москва 2012
9. Подвижные игры Былеева Л.В. Коротков И.М. ТВД Дивизион Москва 2005
10. Психология спорта Тарас А.Е. АСТ, Харвест Минск 2005
11. Теория и методика физического воспитания и спорта Барчуков И.С. ООО «КноРус» Москва 2011
12. Теория и методика физического воспитания и спорта Холодов Ж.К. Кузнецов В.С. ИЦ Академия Москва 2000
13. Техника игры Чесноков Ю.Б. ВФВ Москва 2008
14. Справочник Волейбол Эдельман А.С. Физкультура и спорт М., 1984
15. Современный волейбол Веласко Х. ВФВ М., 2008
16. Спортивные игры и методика преподавания Портных Ю.И. Физкультура и спорт М., 1986
17. Учитель. Личность, общение Станкин М.И. Просвещение М., 1983
18. Шесть в защите Булдаков Л. Никитин Л. Советская Россия М., 1979
19. Энциклопедия Физкультура и спорт Радуга М., 1982
20. К мастерству в волейболе Железняк Ю.Д. М., 1978
21. Юный волейболист Железняк Ю.Д. М., 1988
22. У истоков мастерства Железняк Ю.Д. Кунянский В.А. М., 1998
23. Руководство тренера по волейболу Марков К.К. Иркутск 1999
24. Система подготовки спортивного резерва М., 1999
25. Тренер – педагог и психолог Марков К.К. Иркутск 1999