

Комитет по социальным вопросам администрации муниципального образования Веневский район

**Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Веневская детско-юношеская спортивная школа»**

СОГЛАСОВАНА

на заседании педагогического совета
МУДО «Веневская ДЮСШ»
Протоколом №2
от «29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор
МУДО «Веневская ДЮСШ»
Приказ от 29.08.2025г. №35
С. И. Клевков



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
по волейболу для групп начальной подготовки**

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: общеразвивающий
Срок реализации: 3 года обучения
Форма обучения: очная

Автор- составитель программы:
Кулякин Владислав Юрьевич,
тренер- преподаватель
дополнительного образования

г. Венёв, 2025 год

Внутренняя экспертиза дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по волейболу для групп начальной подготовки проведена «29» августа 2025 г.

Ответственный Сапегина Сапегина Ю. А., методист по спортивной работе МУДО «Веневская детско-юношеская спортивная школа»

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. Пояснительная записка.**
 - 1.1 Минимальный возраст для зачисления на обучение.
 - 1.2 Режим тренировочной работы.
 - 1.3 Медицинские, возрастные и психофизиологические требования к учащимся.
 - 1.4 Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в виде спорта волейбол.
 - 1.5 Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта волейбол.
 - 1.6 Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки по виду спорта волейбол.
- 2. Годовой учебный план.**
 - 2.1 Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям.
 - 2.2 Оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в соотношении к объемам аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта, спортивной дисциплине);
 - 2.3 Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе по индивидуальным планам.
 - 2.4 Объемы максимальных тренировочных нагрузок.
 - 2.5 Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.
- 3. Методическая часть.**
 - 3.1 Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки.
 - 3.2 Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки.
 - 3.3 Требования к технике безопасности в процессе реализации программы.
 - 3.4 Рекомендации по планированию спортивных результатов.
 - 3.5 Рекомендации по планированию применения восстановительных средств.
 - 3.6 Рекомендации по планированию антидопинговых мероприятий.
- 4. Система контроля и зачетные требования.**
 - 4.1 Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы.
 - 4.2 Методические указания по организации промежуточной (после каждого периода обучения) и итоговой (после освоения программы этапа) аттестации обучающихся.
 - 4.3 Требования к результатам освоения программы, служащих основанием для перевода обучающегося на программу спортивной подготовки.
 - 4.4 Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.
- 5. Перечень информационного обеспечения.**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа по волейболу МУДО «Веневская ДЮСШ» утверждена на педагогическом совете, разработана и составлена на основе следующих нормативных актов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон от 13.07.2020 № 189-ФЗ

«О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»;

4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

5. Паспорт федерального проекта "Все лучшее детям"(утвержден протоколом регионального проектного комитета от 30.01.2025 №2025-1);

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07. 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";

10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

12. Постановление администрации муниципального образования Вениковского района №322 от 04 апреля 2022 года «Об утверждении административного регламента предоставления муниципальной услуги «Запись на обучение по дополнительным общеобразовательным программам»;

13. Устав и нормативно - правовые акты МУДО «Вениковская детско-юношеская спортивная школа».

Образовательная программа по волейболу предназначена для ДЮСШ и является основным документом планирования и организации учебно-тренировочного и воспитательного процесса. Она охватывает весь комплекс параметров подготовки юных спортсменов.

Спортивная игра с мячом двух команд по шесть человек в каждой. Игроки одной команды направляют мяч через натянутую над площадкой сетку на сторону другой команды так, чтобы он коснулся площадки в ее границах или был отбит соперником с нарушением правил игры.

В 1895 г. в одном из колледжей США доктор Уильяме Морган придумал новую игру. Назвал ее «волейбол», что дословно означает «мяч в воздухе» (летающий мяч).

В 1934 г. была организована первая международная комиссия по волейболу, в которую вошли 13 европейских и 4 азиатских стран.

В 1964 г. волейбол наконец включают в программу Олимпийских игр в столице Японии Токио.

С 1923 г. волейбол официально получил «права гражданства» в России.

Площадка в волейболе ограничена двумя боковыми линиями длиной 18 м. и двумя лицевыми линиями длиной 9 м. Она делится средней линией на 2 квадрата. Параллельно

средней линии на расстоянии 3 м. от нее по каждому из квадратов проходят линии нападения, которые определяют зоны нападения. На расстоянии не менее 1 м. от обеих боковых линий на воображаемом продолжении средней линии за территорией площадки устанавливаются стойки для сетки. Верхний край сетки для мужчин - 2,34 м., для женщин - 2,24 м.

Мяч разрешается отбивать руками или любой частью тела, соприкосновение с мячом должно быть отрывистым и однократным. Нарушение этого правила штрафуются очком. Каждая команда имеет право на три касания мяча, но защищающаяся команда имеет право на четыре касания мяча если одно из них пришлось на блокирующего (игрок, который преграждает руками путь мячу).

Соревнования состоят из трех или пяти партий, каждая из которых продолжается (за исключением 5 партии) до тех пор, пока команда не наберет 25 очков (счет теннисный), обязательна разница в 2 очка. 5 партия ведется до 15 очков, при наборе одной из команд в 5 партии 8 очков происходит смена площадки. Подача производится из-за лицевой линии с любой ее точки, не переступая эту линию. Игра начинается с подачи через сетку. Прежде чем ударить по мячу, нужно его подбросить. Удар «с руки» считается ошибкой. Касание сетки при подаче не считается ошибкой. Если игрок команды ввел подачей мяч в игру, и команда выиграла очко, то следующую подачу выполняет тот же игрок. В случае проигрыша очка подача переходит на другую сторону. После каждой отыгранной подачи игроки делают переход из одной зоны в другую по часовой стрелке.

Правилами игры не разрешается: касаться сетки любой частью тела; переступать среднюю линию во время игры; переступать лицевую линию при подаче; задерживать мяч при передачах или ударах; делать двойные удары; производить больше трех ударов на одной стороне; нельзя блокировать пасующего.

Правилами игры разрешается: переносить руки через сетку на сторону соперника при блокировании; выполнять дополнительный (четвертый) удар после касания мячом блокирующих игроков; касаться мячом любой части тела игрока.

Волейбол - одна из самых популярных игр во многих странах. Для нее характерны разнообразные движения: перемещения, повороты, прыжки, удары и приемы мяча. Такое разнообразие движений способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма. Волейбол является средством активного отдыха для многих учащихся, занятых умственной деятельностью.

Для достижения успеха необходимы согласованные действия всех членов команды, подчинение своих действий общей задаче. Действия каждого игрока команды имеют конкретную направленность, соответственно которой волейболистов различают по амплуа:

а) центральной игрок - должен быть высокого роста, атлетического телосложения, обладать отличной выносливостью и прыгучестью;

б) крайний нападающий - это прежде всего высокий рост, быстрота и прыгучесть, хорошо развитое чувство времени и пространства, снайперские способности, умение оценить игровую обстановку и атаковать смело и решительно;

в) защитник должен быть максимально быстрым, подвижным и выносливым, рассудительным и внимательным.

Распределение игроков по функциям - один из основных принципов игровой деятельности. Отличают игроков по амплуа не только игровые приемы и расположение на площадке, но и их психофизиологические особенности.

Результативность игровых действий тесно связана с показателями сенсомоторного реагирования. Наиболее интегративным сенсомоторным показателем является «чувство времени», которое можно рассматривать как компонент специальных способностей волейболистов. В основе развития «чувства времени» лежит деятельность комплекса анализаторов, так как восприятие времени связано с пространственным восприятием. Волейболистам разных амплуа необходимо владеть специализированным восприятием

временных интервалов. Игроки задней линии должны хорошо ориентироваться в пространстве, что связано с организацией игры, центровые и игроки передней линии – около сетки и близость блока соперника.

Команды стремятся достичь преимущества над соперником, маскируя свои замыслы и одновременно пытаясь раскрыть планы противника. Игра протекает при взаимодействии игроков своей команды и сопротивления игроков противника, прилагающих все усилия и умения, чтобы «сохранить» мяч и организовать нападение. В связи с этим на первый план выступают требования к оперативному мышлению игрока. Доказано, что представители спортивных игр имеют существенное преимущество в скорости принятия решения по сравнению с представителями многих других видов спорта. Быстрота мышления особенно важна при необходимости учета вероятности изменения ситуации, а также при принятии решения в эмоционально напряженных условиях.

Для того чтобы забить мяч, необходимо преодолеть сопротивление противника, а это возможно, лишь, в том случае, если игроки владеют определенными приемами техники и тактики, умеют быстро передвигаться, внезапно изменять направление и скорость движения.

Деятельность волейболиста в игре - не просто сумма отдельных приемов защиты и нападения, а совокупность действий, объединенных общей целью в единую динамическую систему. Правильное взаимодействие игроков команды - основа коллективной деятельности, которая должна быть направлена на достижение общих интересов команды и, опираться на инициативу и творческую активность каждого игрока.

Каждый игрок должен не только уметь нападать, но и активно защищаться. Чтобы забить мяч и не дать противнику возможности произвести результативный удар, необходимо своевременно и правильно реагировать на все его действия, учитывая расположение игроков команды противника, партнеров и местонахождение мяча. Игровая деятельность базируется на устойчивости и вариативности двигательных навыков, уровне развития физических качеств, состоянии здоровья и интеллекта игроков.

Участвуя в соревнованиях, волейболист совершает большую работу: за игру спортсмен высокой квалификации преодолевает расстояние 5000-7000 м, делая при этом 130-140 прыжков, множество рывков (до 120-150), ускорений и остановок. Передвижения сочетаются с передачами, ударами. Исследования показали, что волейболист, участвующий в игре без замены, непосредственно оперирует с мячом всего 3,5-4 мин, а остальное время играет без мяча.

За последнее время игра значительно интенсифицировалась. Это выражается, прежде всего, в повышении маневренности, подвижности игроков, в стремлении интенсивно бороться за мяч или место на каждом участке площадки. Интенсивная физическая деятельность в течение игры требует огромных затрат сил.

Установлено, что энергетическое обеспечение игровой деятельности носит смешанный характер (аэробно-анаэробный). Основным показателем аэробных возможностей - величина максимального потребления кислорода (МПК) у волейболистов с ростом квалификации растет и мастеров спорта достигает 5,1 л/мин (примерно 60 мл на 1 кг веса). Во время игры волейболисты используют 80-90% максимального энергетического потенциала.

Важный показатель функционального состояния организма - сердечно-сосудистая система. Частота сердечных сокращений (ЧСС) является кардиологическим критерием, отражающим степень физиологической нагрузки. Установлено, что ЧСС у волейболистов во время игры достигает 180-210 уд/мин.

Величина тренировочной нагрузки отражает степень воздействия тех или иных упражнений, выполняемых игроком, на его организм. Каждому тренеру важно знать тренирующее воздействие используемых упражнений и их систематизацию по характеру изменений в организме. Исследования показали, что специальные упражнения существенно различаются по ответной реакции организма. Например, при выполнении подачи ЧСС

составляет в среднем 128 уд/мин, уровень потребления кислорода - 30 % от максимальной величины; при выполнении специальных упражнений средней интенсивности ЧСС находится в пределах 140-150 уд/мин, уровень употребления кислорода в пределах 50% от МПК; при выполнении игровых упражнений ЧСС достигает 172-187 уд/мин, величина кислородного долга 5-7 л/мин.

За игру спортсмен теряет в весе 2-5 кг. Энерготраты у спортсменов разного пола и квалификации различны.

Сущность игры будет раскрыта неполно, если не учесть большого напряжения нервной системы игроков и необходимости морально-волевых усилий для достижения победы. Знание всех сторон, характеризующих деятельности спортсмена, помогает планировать учебно-тренировочный и соревновательный процессы, создавать нормативные основы или модельные характеристики, на достижение которых должен быть направлен учебно-тренировочный процесс.

Главная задача по волейболу заключается в подготовке физически крепких, с гармоническим развитием физических и духовных сил спортсменов высокой квалификации. Одним из условий выполнения этой задачи является многолетняя целенаправленная подготовка юных волейболистов, которая предусматривает:

- содействие гармоническому физическому развитию, всесторонней подготовленности и укрепления здоровья учащихся;
- подготовку спортсменов высокой квалификации;
- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки;
- подготовка волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командой игровой подготовки;
- подготовку инструкторов-общественников и судей по спорту.

Основной показатель работы ДЮСШ по волейболу – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженной в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки. Выполнение нормативных требований.

Перед группами начальной подготовки (НП) ставятся следующие задачи: основной принцип учебно-тренировочной работы – универсальность подготовки учащихся.

Задачи: программы - укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости; обучение основам техники перемещения и стоек, приема, передачи, атакующего удара, начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям, приучение к игровой обстановке, выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Выполнение задач, поставленных перед отделением, предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий, обязательное выполнение учебного плана, приемных, выпускных и переводных контрольных нормативов, регулярное участие в соревнованиях и проведение контрольных игр и т.д.

ЦЕЛЬ программы: всестороннее развитие личности ребенка во всех формах волейбольной деятельности. **Программа по волейболу рассчитана на учащихся 9-12 лет.**

Структура системы многолетней подготовки.

Период программы - выполняется в течение 3 лет:

Этап 1 года обучения. Продолжительность – 234 часа (6 часов в неделю).

Этап 2 года обучения. Продолжительность – 351 часа (9 часов в неделю).

Этап 3 года обучения. Продолжительность – 351 часа (9 часов в неделю).

1.1 Минимальный возраст для зачисления на обучение – 9 лет.

* 1 год обучения возраст—9-10 лет. Количество учащихся в группе 15 человек. К требованиям по спортивной подготовке относятся зачеты по ОФП и СФП.

* 2 год обучения: возраст—10-11 лет. Количество учащихся в группе 15 человек. К требованиям по спортивной подготовке относятся зачеты по ОФП и СФП.

* 3 год обучения: возраст –11-12 лет. Количество учащихся в группе 15 человек. К требованиям по спортивной подготовке относятся зачеты по ОФП и СФП и выполнение 3 юношеского разряда.

1.2 Режим тренировочной работы.

Таблица 1

Этап подготовки	Максимальный объем учебно-тренировочной работы (час. /нед.)	Количество тренировок в неделю	Количество учебных недель в году	Общее количество тренировок в год	Количество часов в год
НП-1	6	3	39	132	234
НП-2	9	3	39	176	351
НП-3	9	3	39	176	351

1.3 Медицинские, возрастные и психофизиологические требования к учащимся.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

1.4 Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в виде спорта волейбол.

В подготовке обучающихся ДЮСШ могут применяться упражнения из других видов спорта:

Использование других видов спорта для развития физических качеств:

1) выносливость – легкая атлетика (бег с равномерной и переменной интенсивностью на дистанции 800 м, 1000 м, 3000 м, кросс по пересеченной местности - 5 км), ходьба на лыжах 3 км, езда на велосипеде, спортивные игры (футбол, волейбол), занятия в тренажерном зале.

2) координация - акробатические упражнения (кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках), упражнения на батуте, гимнастической скамейке, ручной мяч, волейбол;

3) сила – борьба, велоспорт;

4) скоростно-силовые – легкая атлетика (метание различных снарядов, прыжки через легкоатлетический барьер, прыжки в длину и высоту, пятикратный и трехкратный прыжки);

5) скоростные качества – игра в настольный теннис.

Навыки, приобретенные в других видах спорта, способствуют повышению профессионального мастерства в данной игре.

1.5 Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки по виду спорта волейбол.

Таблица 2

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Конструкция сетки в сборе (стойки, сетка)	комплект	2
2	Мяч баскетбольный	штук	30
3	Доска тактическая	штук	2
4	Мяч набивной (медицинбол)	штук	20
5	Свисток	штук	4
6	Секундомер	штук	4
7	Стойка для атакующего удара	штук	20
8	Фишки (конусы)	штук	30
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
9	Барьер легкоатлетический	штук	20
10	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
11	Корзина для мячей	штук	2
12	Мяч баскетбольный	штук	2
13	Мяч набивной (медицинбол)	штук	15
14	Мяч теннисный	штук	10
15	Мяч футбольный	штук	2
16	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	4
17	Скакалка	штук	24
18	Скамейка гимнастическая	штук	4
19	Утяжелитель для ног	комплект	15
20	Утяжелитель для рук	комплект	15
21	Эспандер резиновый ленточный	штук	24

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1 Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям.

Вид спорта волейбол содержит следующие предметные области:
 общую физическую подготовку;
 специальную физическую подготовку;
 теорию и методику физической культуры и спорта;
 избранный вид спорта - волейбол.

Тренировочный (образовательный) процесс включает следующие разделы подготовки: общая физическая подготовка;
 специальная физическая подготовка;
 техническая подготовка;
 тактическая, теоретическая, психологическая подготовка;
 технико-тактическая (игровая) подготовка;
 участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика, сдача контрольно-переводных нормативов.

Процентное соотношение объемов тренировочного (образовательного) процесса по предметным областям и разделам подготовки представлены в таблице 7 части 1.3 настоящей Программы.

План многолетней подготовки – это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки спортсменов по этапам и годам подготовки. План составлен с учетом специфики вида спорта, возрастных

особенностей юных спортсменов, основополагающих положений теории и методики избранного вида спорта, модельных характеристик подготовленности спортсмена высшей квалификации и федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта.

Организация тренировочного (образовательного) процесса осуществляется в течение учебного года. Построение тренировочного процесса зависит от календаря спортивных соревнований, в которых планируется участие обучающихся.

Учебные планы на этапах подготовки приведены по предметным областям (видам подготовки) представлены в таблицах 2 - 6.

Таблица 3

Примерный план график распределения программного материала в годичном цикле на этапе **начальной подготовки 1 года обучения**

Разделы подготовки	Кол-во часов	Месяц												% от годового объема учебного плана
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая	71	5	6	9	9	8	9	8	8	6	3			28%
Специальная физическая	28	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2			11%
Техническая	55	5	5	7	7	5	7	5	5	5	3			22%
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	38	3	4	5	5	5	5	4	4	4	0			15%
Технико-тактическая интегральная подготовка	38	3	4	5	5	5	5	4	4	4	0			15%
Участие в соревнованиях, судейская практика	4	-	-	2	-	-	2	-	-	-	-			9%
ВСЕГО часов	234	19	22	31	29	26	21	24	24	21	8			100%

Таблица 4

Примерный план график распределения программного материала в годичном цикле на этапе **начальной подготовки 2, 3 годов обучения**

Разделы подготовки	Кол-во часов	месяц												% от годового объема учебного плана
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VI I	VIII	
Общая физическая	77	6	7	9	9	9	9	9	9	7	3	-	-	25%
Специальная физическая	40	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-	-	12%
Техническая	72	6	7	9	9	8	8	8	9	6	2			23%

Разделы подготовки	Кол-во часов	месяц												% от годового объема учебного плана
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VI I	VIII	
Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	67	6	6	7	7	7	7	7	6	6	2	-	-	20%
Технико-тактическая интегральная подготовка	47	4	4	5	5	5	5	5	5	5	2	-	-	14%
Участие в соревнованиях, судейская практика	48	-	-	10	-	-	13	10	-	-	15	-	-	10%
ВСЕГО часов	351	26	28	44	34	34	46	43	33	28	28	-	-	100%

2.2 Оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в соотношении к объемам аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по волейболу)

В годичном цикле подготовки оптимальный объем индивидуальных тренировок составляет не менее 30% от общего объема тренировочных нагрузок. Только в таком соотношении индивидуализация тренировочного процесса является одним из условий получения наибольшего игрового эффекта и сохранения здоровья молодого спортсмена.

При необходимости на игрока составляют годовой индивидуальный план по следующей форме.

- 1 Личные данные.
- 2 Спортивно-техническая характеристика.
- 3 Цель и задачи подготовки.
- 4 Основные средства и контрольные задания по разделам подготовки.
- 5 График подготовленности (по форме командного графика).
- 6 Медицинский контроль и самоконтроль.

Индивидуальная тренировка с помощью тренера-преподавателя должна помочь спортсмену обрести самого себя. Очень важна, как и в искусстве, самобытность игрока умеющего выразить себя с помощью красивых и точно выполненных движений, ударов; умных тактических решений и действий. Для этого необходимо раскрепостить спортсмена, дать ему больше свободы в выборе тех или иных игровых приемов. Конечно, нельзя забывать и органичного сочетания с коллективной игрой, поскольку команда может

достичь победной вершины только тогда, когда соединяться воедино высшие возможности каждой индивидуальности.

Спортсмен должен владеть универсальной техникой, должен уметь, достаточно уверенно сыграть, успешно выполняя атакующие и оборонительные функции. Становится абсолютно понятным, что чем выше игровое мастерство волейболиста в выполнении главной функции, тем выше универсальность игрока.

Индивидуальная тренировка включает в себя:

- индивидуализированность нагрузки;
- тренировку сильнейших приемов и совершенствование специфики действий в зависимости от амплуа;
- совершенствование идеомоторики;
- ошибки в технических приемах;
- создание наилучших условий для исправления ошибок и контроля над их ликвидацией;
- воспитание у волейболистов чувства самостоятельности и ответственности.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта волейбол.

Разделы спортивной подготовки	Этап начальной подготовки	
	НП-1	НП-2, НП-3
Общая физическая подготовка (%)	28 - 30	25 - 28
Специальная физическая подготовка (%)	9 - 11	10 - 12
Техническая подготовка (%)	20 - 22	22 - 23
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия(%)	12 - 15	15 - 20
Технико- тактическая (интегральная) подготовка (%)	12 - 15	10 - 14
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	8 - 12	10 - 12

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта волейбол.

Виды соревнований (игр)	Этап начальной подготовки	
	НП-1	НП-2, НП-3
Контрольные	1 - 3	1 - 3
Отборочные	-	-
Основные	1	1
Всего игр	20	20 - 25

2.3 Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе по индивидуальным планам.

Процентное соотношение объемов тренировочного (образовательного) процесса по предметным областям и разделам подготовки представлены в таблице 5.

Таблица 5

Предметные области	Разделы подготовки	начальная подготовка	
		НП-1	НП-2, НП-3
Общая физическая подготовка (ОФП), %		28-30	25-28
Специальная физическая подготовка (СФП), %		9-11	10-12
Избранный вид спорта	Техническая подготовка, %	20-22	22-23
	Тактическая, теоретическая психологическая подготовка, %	12-15	15-20
	Технико-тактическая интегральная подготовка, %	12-15	1-14
	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	8	1-12

Самостоятельная работа обучающихся ДЮСШ по реализации учебного плана составляет не более 10 % от общего объема учебного плана и допускается в период активного отдыха обучающихся (каникулярное время) по планам подготовки, составленным тренером-преподавателем, с этапа совершенствования спортивного мастерства по индивидуальным планам подготовки.

Для обеспечения эффективного управления подготовкой спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства разрабатываются **индивидуальные тренировочные планы**, раскрывающие направленность, содержание, порядок, последовательность и сроки осуществления тренировочных и вне тренировочных заданий, связанных с достижением индивидуальных целей спортивной подготовки в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки.

Индивидуальный тренировочный план разрабатывается на основе примерного плана графика распределения программного материала в годичном цикле на этапе совершенствования спортивного мастерства. Успех реализации индивидуального плана обусловлен обоснованным определением состава тренировочных средств и режима тренировочной работы с учётом индивидуальных особенностей, уровня подготовленности спортсмена и направленности тренировочного (образовательного) процесса.

2.4 Объемы максимальных тренировочных нагрузок.

Требования к режиму тренировочного процесса и объему тренировочных нагрузок представлены в таблице 6.

Таблица 6

Режим тренировочного процесса и годовой объем

тренировочной нагрузки на этапах подготовки

Этапы подготовки	Объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Количество недель в год	Объем тренировочной нагрузки в год в академических часах
Этап начальной подготовки 1 года обучения	6	39	234
Этап начальной подготовки 2 года обучения	9	39	351
Этап начальной подготовки 3 года обучения	9	39	351

Тренировочное занятие проводится либо в группе, либо индивидуально. Продолжительность одного тренировочного занятия в Программе рассчитано в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающегося и не может превышать: на этапе начальной подготовки – 2 часов; на тренировочном этапе – 3 часов.

2.5 Предельные тренировочные нагрузки.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. Но при этом уровень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности спортсмена. Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально и дифференцировать в группе с учетом их соответствия, уровня работоспособности на данном этапе. Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений, возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения. Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения спортсмена, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение возможно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки).

Когда занимающиеся упражняются в технических приемах, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов и усложняя перемещения игроков. Если в программу занятий включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует выполнять упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными спортсменами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.

Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени точно пасовать мяч, выполнять подачу, перемещаться, стремительно атаковать, страховать и цепко защищаться. Только после этого как юный спортсмен овладеет этим комплексом навыков и умений и определятся его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по амплуа.

3.1 Содержание и методика работы по предметным областям.

3.1.1 Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки. Для повышения общей физической подготовки применяются такие средства, как - общеподготовительные упражнения.

В группах начальной подготовки (9 – 12 лет) закладывается база для дальнейшего роста: развитие быстроты, ловкости, гибкости, владение основными двигательными навыками, основы технической подготовки; индивидуальная тактическая подготовка и начало действий в парах, тройках. Особенность данной группы детей такова, что они не могут долго находиться без движения, слушать, выполнять одно и то же действие, поэтому беседы, упражнения, нагрузки здесь носят кратковременный характер с частыми, но незначительными интервалами отдыха.

Здесь приемлемы следующие методы организации учебно-тренировочного процесса: соревновательный, игровой, повторный. Очень важно в этот период, чтобы дети находились как можно больше с мячом, не только при работе в технической подготовке, но и в разминке, в физической подготовке, в игре, что вызывает больший интерес учащихся к занятиям. В силу физиологических особенностей дети в этом возрасте не обладают отчетливыми мышечно-двигательными ощущениями, поэтому на первом этапе обучения основными методами являются: рассказ, простейшие объяснения (словесный метод), показ какого-либо технического приема или действия (наглядный метод). Основными формами подготовки в этом возрасте являются спортивные и подвижные игры, пионербол с элементами волейбола, соревнования, эстафеты, физические упражнения с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики.

Для повышения общей физической подготовки применяются такие средства, как - общеподготовительные упражнения, спортивные и подвижные игры, эстафеты с ведением мяча, игровые упражнения и эстафеты. Здесь очень важен игровой соревновательный метод. Спектр оборудования очень широк: мячи, обручи, стойки, барьеры, маты и т.д. передвижений. Особенно в этом возрасте развиваются качества: быстрота, ловкость, подвижность в суставах, гибкость, координация.

Волейбол - эмоциональная игра, поэтому построением тренировки, подбор упражнений при обучении должны иметь эмоциональный окрас, при котором быстрее осваиваются и прочнее закрепляются технические приемы, позволяющие осваивать игру. Развитие таких качеств, как скоростные и координационные, особенно благоприятно сказываются на физическом развитии учащихся. Должное внимание уделяется развитию динамической, силы.

Строевая подготовка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля; в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями. То же во время ходьбы и бега.

Упражнения для мышц шеи и туловища. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы, туловища). Поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз. Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.

Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь, с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях перекаат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись и стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.

Стойка на руках с помощью и опорой ногами о стенку (для мальчиков с 13 лет и старше).

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки, кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед (мальчики). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо (с 14 лет). Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки. Мост с помощью партнера и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет). Соединение указанных выше акробатических упражнений несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения

Бег. Бег с ускорением до 40м (10-13 лет) и до 50-60м (14-17 лет). Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Повторный бег 2 – 3 x 20 – 30м (10-12 лет), 2 – 3 x 30 – 40м (13-14 лет), 3 – 4 x 50 – 60м (15-17 лет). Бег 60м с низкого старта (13-14 лет), 100м (15-17 лет). Бег с препятствиями от 60 до 100м (количество препятствий от 4 до 10, в качестве препятствий используются набивные мячи, скамейки). Бег в чередовании с ходьбой до 400м (10-12 лет). Бег медленный до 3 мин. (мальчики 13-14 лет), до 2 мин. (девочки 13-14 лет). Бег равномерный до 500м (15-17 лет), кроссовый бег для девушек до 3 км.

Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность.

Спортивные игры

Волейбол, баскетбол, мини-футбол, настольный теннис. Подвижные игры. Туристические походы.

Форма занятий: учебная, учебно-тренировочная, модельная.

Методы и приемы: словесный (объяснение), практический (повторный, поточный), наглядный (показ).

Техническое оснащение: набивные мячи, скамейки, скакалки, гантели, теннисные мячи, мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные, гимнастические маты.

Планируемые результаты освоения Программы по предметной области «Общая физическая подготовка»:

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

-освоение комплексов физических упражнений;

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

3.1.2 Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности. Специфика соревновательной деятельности спортсменов предъявляет высокие требования к развитию специальных физических качеств в следующем порядке:

-специальная (скоростная) выносливость;

-силовые и скоростно-силовые;

-скоростные; координационные.

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, адекватные структуре технико-тактических приёмов.

Наряду с ранее развиваемыми качествами уделяется внимание скорости, стартовой скорости, общей и специальной выносливости. Основные методы при развитии скорости – интервальный, выносливости – непрерывный, повторный. Широко применяются спортивные игры – волейбол, лыжи, коньки, занятия в тренажерном зале – для развития силы, наряду с игровым используется метод динамических усилий.

Воспитание выносливости – кроссовая подготовка, лыжи, конькобежный спорт.

Упражнения для развития быстроты.

По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках (5, 10, 15 и т.д.) до 30 м, с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: стойка лицом, боком и спиной к стартовой линии; сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером.

Бег с остановками и с резким изменением направления. «Челночный бег» на 5, 8 и 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25-35 м). «Челночный бег», отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (весом от 3 до 6 кг), с поясом – отягощением или в куртке с весом.

Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонну по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360° – прыжком вверх, имитация передачи и т.д. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линий.

Подвижные игры.

Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.

Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой (правой, левой), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивания из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 50-60 см как без, так и с различными отягощениями (10-20 кг). Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5-8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух и одной ноге (правой, левой) под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки с места вперед-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

Упражнения с отягощениями.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, использованные в режиме высокой интенсивности. Многократно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры (особенно в прессинге и стремительном нападении), игровые упражнения 2х2, 3х3, двусторонняя тренировочная игра, продленная на 5-10 минут.

Для воспитания специальной выносливости в состоянии эмоционального напряжения и утомления используются упражнения высокой интенсивности.

Упражнения для развития специфической координации.

Передача мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорения кувырков.

Упражнения с передачей волейбольного мяча (мячей) в стену: ловля мяча после поворота, после преодоления препятствия, после дополнительной ловли и передачи, после смены мест с партнером, стоящим справа или слева, после прыжка через мяч с поворотом на 180° (360°). Ловля мячей, летящих из различных направлений, с последующим броском в движущуюся цель.

Упражнения с выполнением кувырков, ловля и передача мяча выполняются до кувырка, после рывка и сразу после кувырка. То же, но с последовательным выполнением нескольких кувырков подряд, чередующихся с передачами мяча на уровне груди при беге. То же, но после ловли следует бросок в кольцо:

- а) в движении с двух шагов;
- б) в прыжке;
- в) с добиванием.

Действия с мячом в фазе полета после отталкивания от гимнастического мостика или акробатического трамплина (ловля и передача, передача после перевода за спиной или под ногой, с выполнением разворота с последующей ловлей), то же, но с постоянной ловлей мяча от партнеров, стоящих в различных местах.

Передачи мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания (передать мяч тому или другому партнеру в зависимости от того, кто передал мяч или в каком порядке стоят партнеры и т.п.), при этом постоянно менять выбор действия на фоне вестибулярных раздражений: после рывка (лицом, спиной вперед), после кувырка, после прыжка в развороте, на 360°.

Комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, напрыгиванием, спрыгиванием в сочетании с приемами с мячом и с мячами-разновесами (передача, подача, метание в неподвижную и движущуюся цель, а также манипуляции в фазе полета). Основным здесь является умение координировать движения, сохранять темп при различных сочетаниях, точно выполнять все приемы в максимально быстром темпе, а также точно и правильно выполнять конечное действие при неоднородном выборе решения.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи, передачи и ударов.

Сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев в положении руки вперед, в стороны, вверх, вместе и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние между стеной и игроком постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. В упоре лежа отталкивание от пола ладонями (пальцами) двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой, отталкивание от пола с последующими хлопками руками перед собой. В упоре 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. Из упора лежа передвижения по кругу, отталкиваясь ладонями (пальцами), при этом носки ног на месте. Из упора лежа передвижение вправо, влево, одновременно отталкиваясь ладонями (пальцами) и ступнями. Ходьба на руках в положении упора лежа на руках, ноги поддерживает партнер. Передвижение то же, но путем отталкивания ладонями (пальцами).

Упражнения для кистей с гантелями, кистевым эспандером. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя лицом к гимнастической стенке (амортизаторы укреплены на уровне плеча), руки за головой, движение руками вверх-вперед. То же одной

рукой (правой, левой). То же, но амортизаторы укреплены за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стены. Стоя спиной к стене (амортизатор укреплен на уровне плеч) – движение правой (левой) рукой как при броске одной рукой от плеча.

Передачи набивного мяча в положении лежа на животе, на спине, сидя, стоя на коленях, многократные броски набивного мяча двумя руками от груди вперед, вперед-вверх, прямо-вверх, с правой руки на левую, над правым (левым) плечом (особое внимание обращать на заключительное движение кистями и пальцами). Передача и ловля мяча правой и левой рукой из различных исходных положений. передачи и броски набивного мяча двумя руками от груди, правой и левой рукой на точность, дальность (соревнование). Поочередная ловля и передача набивных мячей различного диаметра и веса, которые со всех сторон набрасывают занимающемуся партнеры. Многократные броски резиновых мячей различного диаметра и веса в кольцо – на быстроту и точность (соревнования).

Форма занятий: учебная, учебно-тренировочная, модельная.

Методы и приемы: словесный (объяснение), практический (повторный, поточный), наглядный (показ).

Техническое оснащение: кубики, пояс с отягощением, рулетка, скакалки, мячи волейбольные, гимнастические маты.

Главное отличие третьего этапа обучения – это совершенствование не отдельных элементов, а совершенствование индивидуальных и коллективных игровых задач в целом. Во многих тренировках применяется комплексный подход.

Поскольку игра является своеобразным творческим процессом, который невозможно ограничить рамками определенных заранее наигранных комбинаций, то подготовка ведется в двух направлениях.

- 1) по линии разучивания и доведения до автоматизма простейших и наиболее часто встречающихся элементов;
- 2) по линии развития творческой инициативы занимающихся и их тактического мышления на основе полученных знаний.

Очень важно, чтобы ребята принимали участие в разработке комбинаций стандартных положений.

Для успешной реализации этой задачи используются макетная площадка и просмотр видеозаписей. Разбор прошедшей игры становится одним из важных звеньев в развитии интеллектуальных способностей воспитанников.

Здесь уже применяются переменный, равномерный, круговой методы.

Основные задачи:

1. Развитие двигательных способностей учащихся.

Главное внимание уделяется освоению специальных двигательных способностей. Углубленное обучение техническим приемам, их совершенствование в сложных условиях, разучивание групповых комбинаций, игровых ситуаций и их совершенствование.

У спортсменов на учебно-тренировочном этапе с ранее развиваемыми качествами уделяется внимание скорости, стартовой скорости, общей и специальной выносливости. Основные методы при развитии скорости – интервальный, выносливости – непрерывный, повторный. Широко применяются спортивные игры – регби, волейбол, лыжи.

- для развития силы, наряду с игровым используется метод динамических усилий. Воспитание выносливости – кроссовая подготовка, лыжи, коньки. Особенности данного возраста заставляют использовать такие спортивные игры, где все физические качества проявляются максимально. Огромный интерес вызывает у подростков силовые упражнения.

Используются методы: максимальной нагрузки, «до изнеможения», метод динамичной. Средства: упражнения с отягощениями.

Планируемые результаты освоения Программы по предметной области

«Специальная физическая подготовка»:

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

3.2 Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.

Организация процесса подготовки спортсменов является одной из основных функций управленческой деятельности тренера и может быть достаточно эффективной при условии использования передовых методов и средств подготовки и современных методов планирования.

Программный материал группы начальной подготовки.

№	Содержание занятий	Расчет часов по учебным группам		
		НП -1	НП-2	НП-3
	<i>1. ТЕОРИЯ</i>			
1.	Физическая культура в России.	1	1	1
2.	Развитие волейбола в России и за рубежом.	1	1	1
3.	Гигиенические требования при занятии спортом.		1	1
4.	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов.	1	1	1
5.	Закаливание организма спортсменов.	1	1	1
6.	Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена.			1
7.	Взаимосвязь ОФП и СФП в подготовке спортсмена.		1	1
8.	Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.		1	1
9.	Закономерности развития спортивной формы спортсмена.			1
10.	Правила игры и методика судейства.		1	1
	Всего часов:	4	8	10
	<i>2. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.</i>			
1.	ОФП.	64	84	84
2.	СФП.	44	84	84
3.	Техническая подготовка.	74	93	91
4.	Тактическая подготовка.	30	20	20
5.	Интегральная подготовка.	14	50	50
6.	Контрольные испытания.	4	12	12
7.	Инструкторская и судейская практика.			
8.	Участие в соревнованиях.	По календарному плану		
	Всего часов	230	343	341
	ИТОГО:	234	351	351

Программный материал для групп начальной подготовки первого года обучения (отделение волейбола).

№	Содержание занятий	Месяцы									
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6
1. Теоретическая подготовка.											
1.	Физическая культура в России.	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2.	Развитие волейбола в России и за рубежом.	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-
3.	Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена.	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-
4.	Закаливание организма спортсмена.	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-
5.	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6.	Воспитание нравственных и волевых качеств личности спортсмена.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7.	Взаимосвязи ОФП и СФП в подготовке спортсмена.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8.	Самоконтроль, профилактика травматизма в волейболе.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9.	Правила игры в волейболе и методика судейств.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Всего часов 4	1	1	1	-	1	-	-	-	-	-
2. Практические занятия.											
1.	ОФП.	7	7	7	6	7	6	6	6	6	6
2.	СФП.	4	4	4	5	5	5	5	4	4	4
3.	Тактическая подготовка.	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4.	Техническая подготовка.	8	8	8	7	7	7	7	8	8	8
5.	Интегральная подготовка.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6.	Контрольные испытания.				1				1	1	1
7.	Инструкторская и судейская практика.										
	Всего часов: 230	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23
	Итого часов: 234	24	24	24	23	24	23	23	23	23	23

**Программный материал групп начальной подготовки 1 года обучения
(отделение волейбола).**

№	Содержание учебного материала	Месяцы									
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6
1. Теория.											
1.	Физическая культура в России.	+									
2.	Развитие волейбола в России и за рубежом.		+								

3.	Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена.			+							
4.	Закаливание организма спортсмена.					+					
5.	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов.				+						
6.	Воспитание нравственных и волевых качеств личности спортсмена.						+				
7.	Взаимосвязи ОФП и СФП в подготовке спортсмена.							+			
8.	Самоконтроль, профилактика травматизма в волейболе.								+		
9.	Правила игры в волейболе и методика судейств.	+			+			+			
<i>2. Практика.</i>											
1.	Общеразвивающие упражнения.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Подготовительные упражнения.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.	Перемещения и стойки.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.	Верхняя передача вперед-вверх и над собой.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5.	Верхняя передача назад.				+	+	+	+	+	+	+
6.	Отбивание мяча куполом у сетки в прыжке.					+	+	+	+	+	+
7.	Прием мяча сверху двумя руками с падением.					+	+	+	+	+	+
8.	Верхняя передача мяча в прыжке.									+	+
9.	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.				+	+	+	+	+	+	+
10.	Групповые тактические действия в нападении и защите.						+	+	+	+	+
11.	Командные тактические действия в нападении и защите.		+	+	+	+	+	+	+	+	+
12.	Подготовительные игры.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
13.	Учебная игра в волейбол.				+	+	+	+	+	+	+
14.	Контрольные игры.									+	+
15.	Контрольные испытания по физической	+				+				+	+

2.	Развитие волейбола в России и за рубежом.		+								
3.	Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена.			+							
4.	Закаливание организма спортсмена.				+						
5.	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов.					+					
6.	Воспитание нравственных и волевых качеств личности спортсмена.							+			
7.	Самоконтроль, профилактика травматизма в волейболе.			+							
8.	Правила игры в волейболе и методика судейств.		+								
2. Практика.											
1.	Общеразвивающие упражнения.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Подготовительные упражнения.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.	Перемещения и стойки.	+	+	+							
4.	Верхняя передача мяча вперед, над собой, назад.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5.	Прием мяча сверху с падением.	+	+	+	+						
6.	Верхняя передача мяча в прыжке.			+	+	+	+	+	+	+	+
7.	Отбивание мяча кулаком у сетки в прыжке.			+	+						
8.	Прием мяча снизу-вверх-назад.	+	+	+							
9.	Прием мяча снизу с падением и перекатом на бедро и спину.				+	+	+				
10.	Нижние подачи, верхняя боковая.							+	+	+	+
11.	Прямой нападающий удар, боковой.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
12.	Блокирование.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
13.	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.	+	+	+	+						
14.	Групповые тактическое действия в нападении и защите.	+	+	+	+						

15.	Командные тактические действия в нападении и защите.					+	+	+	+		
16.	Подготовительные игры.	+	+								
17.	Учебная игра в волейбол.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
18.	Контрольные игры.	+	+	+	+		+				
19.	Участие в соревнованиях.		+		+			+			
20.	Контрольные испытания по физической подготовке и технике игры.	+									

Программный материал для групп начальной подготовки третьего года обучения отделения волейбола.

№ п/п	Содержание занятий	Месяцы									
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6
1. Теоретическая подготовка.											
1.	Физическая культура в России.	1									
2.	Развитие волейбола в России и за рубежом		1								
3.	Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена.			1							
4.	Закаливание организма спортсмена.				1						
5.	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов.						1				
6.	Воспитание нравственных и волевых качеств личности спортсмена.					1		1			
7.	Взаимосвязь ОФП и СФП в подготовке в подготовке спортсмена.								1		
8.	Самоконтроль, профилактика травматизма в волейболе.			1							
9.	Правила игры в волейболе и методика судейства.		1								
	Всего часов: 10	1	2	2	1	1	1	1	1		
2. Практическая часть											
1.	ОФП.	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
2.	СФП.	9	8	8	8	8	8	8	8	8	8
3.	Техническая подготовка.		7	7	10	10	10	10	10	10	10
4.	Тактическая подготовка.	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2
5.	Интегральная подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6.	Контрольные испытания.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7.	Инструкторская и судейская практика.	1								1	1
	Всего часов: 341	35	33	33	34	34	34	34	34	35	35
	Итого часов: 351	36	35	35	35	35	35	35	35	35	35

Программный материал групп начальной подготовки третьего года обучения отделения волейбола

№ п/п	Содержание учебного материала	Месяцы									
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6
1. Теория											
1.	Физическая культура в России	+									
2.	Развитие волейбола в России и за рубежом.		+								

3.	Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена.			+							
4.	Закаливание организма спортсмена.				+						
5.	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов.					+					
6.	Воспитание нравственных и волевых качеств личности спортсмена.							+	+		
7.	Самоконтроль, профилактика травматизма в волейболе.			+							
8.	Правила игры в волейболе и методика судейства.		+								
9.	Взаимосвязь ОФП и СФП в подготовке спортсмена.								+	+	
2. Практика.											
1.	Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Подготовительные упражнения.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.	Перемещения и стойки.	+	+	+							
4.	Верхняя передача мяча вперед, над собой, назад.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5.	Прием мяча сверху с падением.	+	+	+	+						
6.	Верхняя передача мяча в прыжке.			+	+	+	+	+	+	+	+
7.	Отбивание мяча кулаком у сетки в прыжке.			+	+						
8.	Прием мяча снизу-вверх-назад.	+	+	+							
9.	Прием мяча снизу с падением и перекатом на бедро и спину.				+	+	+				
10.	Нижние подачи, верхняя боковая.							+	+	+	+
11.	Прямой нападающий удар, боковой.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
12.	Блокирование	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
13.	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.	+	+	+	+						
14.	Групповые тактические действия в нападении и защите.	+	+	+	+						
15.	Командные тактические действия в нападении и защите.					+	+	+	+		
16.	Подготовительные игры.	+	+								
17.	Учебная игра в волейбол.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
18.	Контрольные игры.	+	+	+	+		+				
19.	Участие в соревнованиях.		+		+			+			
20.	Контрольные испытания по физической подготовке и технике игры.	+									+

3.3 Требования к технике безопасности в процессе реализации программы.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья учащихся, которые определены в инструкции по технике безопасности. Учет информирования спортсменов о технике безопасности в тренировочном процессе ведётся в журнале регистрации инструктажа по технике безопасности ДЮСШ. Помимо планового инструктажа, пятиминутный инструктаж по технике безопасности проводится перед

каждым тренировочным занятием, о чем делается отметка в журнале учета групповых занятий, при этом время данного инструктажа не входит в продолжительность занятия.

В качестве профилактики травматизма в виде спорта:

- 1) при проведении тренировочных занятий соблюдать основные методические положения спортивной тренировки;
- 2) нормирование и контроль тренировочных и соревновательных нагрузок;
- 3) основательная подготовка органов, функциональных систем двигательного аппарата в подготовительной части занятия;
- 4) обеспечение нормальных условий для проведения тренировочного процесса и восстановительных мероприятий (качество оборудования и инвентаря, безопасные условия места проведения тренировочного занятия).

3.4 Рекомендации по планированию спортивных результатов.

Наиболее рациональный способ достижения наивысших результатов в спорте – это оптимизация построения тренировочного процесса во всех его компонентах: от психологической подготовки до фармакологического обеспечения и восстановительных процедур с учетом соревновательной деятельности, и воздействия как экзогенных, так и эндогенных факторов на организм спортсмена. Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки – побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

При этом необходимо учитывать тот факт, что, начиная занятия в 9-11 лет наиболее способные спортсмены должны достичь первых больших успехов через 4-5 лет, а высших достижений – через 7-9 лет специализированной подготовки.

Объективной основой планирования являются закономерности теории спортивной тренировки, отраженные в следующих требованиях:

1. Планирование должно быть целенаправленным, что предусматривает четкое определение конечной цели учебно-воспитательной и спортивной работы;
2. Планирование должно быть перспективным, рассчитанным на ряд лет;
3. Многолетний перспективный план должен представлять собой целостную систему подготовки спортсменов, включать в себя планы на различные периоды занятий (год, этап, отдельное занятие) и предусматривать целенаправленное применение системы средств и методов педагогического контроля за ходом выполнения этих планов;
4. Планирование должно быть всесторонним и охватывать весь комплекс задач (образовательных, оздоровительных, воспитательных), которые должны решаться в процессе физического воспитания;
5. Планирование должно быть конкретным и реальным, предусматривать строгое соответствие задач, средств и методов обучения и состоянию занимающихся, а также материально-техническим, климатическим и др. условиям, при этом следует иметь в виду, что степень детализации различных планов обратно пропорциональна сроку, на который данный план разрабатывается;
6. В процессе планирования необходимо учитывать современные научные данные теории и методики снуборда и опираться на передовой опыт практики;

7. Документы планирования должны быть относительно простыми, по возможности, не слишком трудоемкими, наглядными, доступными и понятными как для тренеров, так и для самих занимающихся.

Планирование спортивных результатов на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства носит сугубо индивидуальный характер.

На смещение зон оптимальных возможностей могут влиять следующие факторы:

- генетические;
- этнические;
- индивидуальные темпы развития;
- двигательная одарённость;
- особенности адаптационных процессов.

Перспективное планирование предусматривает определение цели, направленности, основных задач и содержания системы подготовки прыгунов на длительный период времени; прогноз спортивных результатов, спортивно-технических показателей и нормативов, которых необходимо добиться в процессе многолетних занятий.

3.5 Рекомендации по планированию применения восстановительных средств.

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнения больших по объёму и интенсивности нагрузок и сохранение высокой работоспособности невозможно без использования восстановительных мероприятий.

В условиях применения больших нагрузок, важное значение в тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объёму и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объёма и интенсивности;
- изменение пауз отдыха, их продолжительности;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления:

Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;

- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминация;
- тренировки в благоприятное время суток;

Физиотерапевтические средства восстановления:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36 - 38 градусов и продолжительностью 12 - 15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 гр. и продолжительностью 2 - 3 мин;
- ванны хвойные, жемчужные, солевые;
- бани и бассейны – 1 - 2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- кислородотерапия;
- массаж.

Комплексное использование средств в полном объеме необходимо на этапе спортивного совершенствования после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе тренировочного занятия. По окончании занятий с малыми и средними нагрузками достаточно использовать гигиенические процедуры.

Использование восстановительных средств является составной частью тренировочного процесса. Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона.

3.6 Рекомендации по планированию антидопинговых мероприятий.

Антидопинговое обеспечение занимающихся в клубе включает в себя основные антидопинговые образовательные мероприятия - беседы, лекции и т.п.

3.7 Рекомендации по планированию инструкторской и судейской практик.

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным на всех этапах спортивной подготовки, проводится с целью получения обучающимися звания «инструктора-общественника» и судьи по спорту и последующего привлечения к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических знаний и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Занимающиеся групп совершенствования спортивного и высшего мастерства являются помощниками тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочное занятие в группе начальной подготовки или на тренировочном этапе, составив при этом план тренировки, отвечающий поставленной задаче. Наряду с хорошим показом общеразвивающих и специальных упражнений занимающиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, ловкости, силы, выносливости, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности.

Занимающиеся групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований по баскетболу и постоянно участвовать в судействе соревнований.

4. Система контроля и зачетные требования.

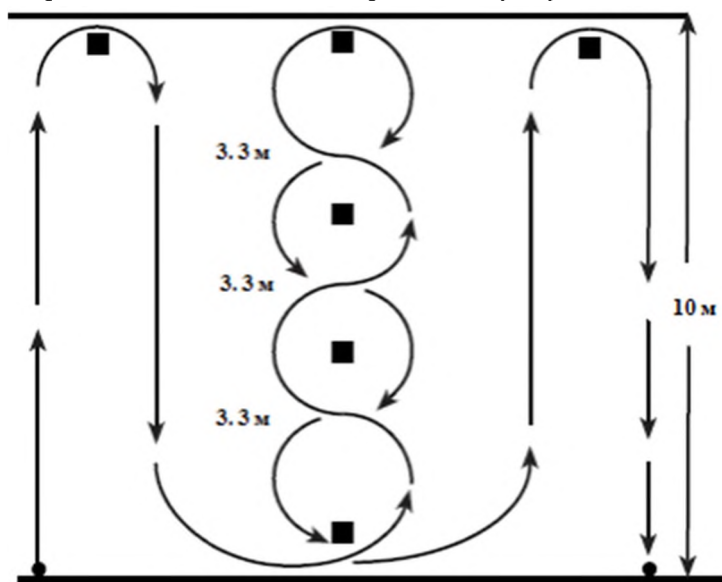
4.1 Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы.

Описание контрольных упражнений:

Физическая подготовка:

«Иллинойс Тест»

Для проведение этого теста необходимо иметь 8 конусов, секундомер и ровную поверхность площадки. Первый конус устанавливаем на месте старта. Второй конус



устанавливаем точно напротив него на расстоянии 10 метров. Этот конус служит точкой смены направления движения. С такой же целью и на таком же расстоянии, должен быть установлен конус напротив места финиша. Расстояние между конусами, обозначающими «Старт» и «Финиш» должно составлять 5 метров.

Ровно по центру, между конусами, обозначающими «Старт» и «Финиш», строго по вертикали, с

интервалом 3.3 метра, устанавливаем ещё 4 конуса.

Спортсмен стартует по команде тренера из положения «лёжа лицом в пол». Маршрут движения спортсмена от старта до финиша указан на прилагаемом рисунке.

«ШАТТЛ» 5-10-5

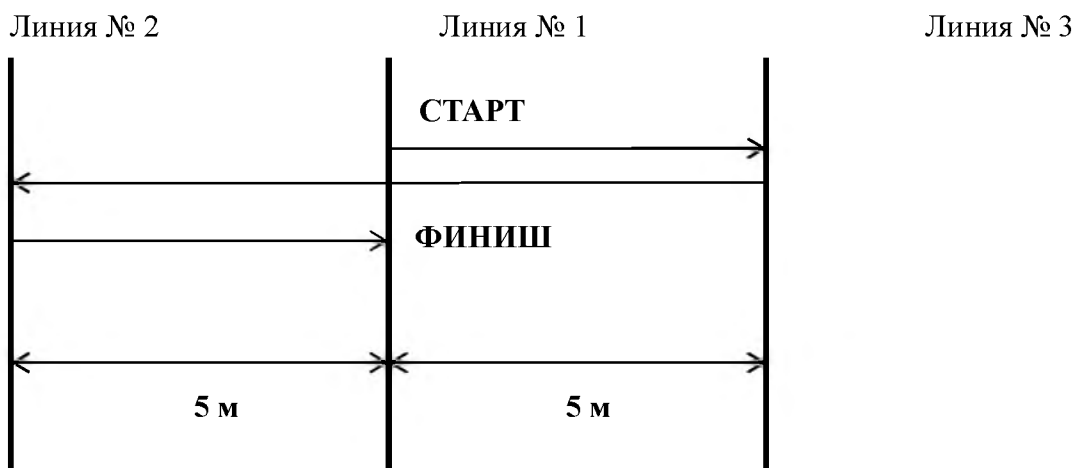
Цель: Определить уровень координации спортсмена при движении с резким изменением направления.

Методика проведения теста

На ровной поверхности отмерить дистанцию 10 метров. Посередине проводим линию, которая будет обозначать место старта и финиша.

Стартовая позиция участника, лицом к тренеру, обе ноги находятся за линией № 1. По сигналу участник начинает движение к линии № 3 и добежав до неё, касается линии правой рукой. Затем он выполняет разворот и бежит к линии № 2, добежав до неё, производит касание этой линии левой рукой, разворачивается и делает финишный рывок.

Все развороты при смене направления движения выполняются лицом к месту, где находится тренер с секундомером.



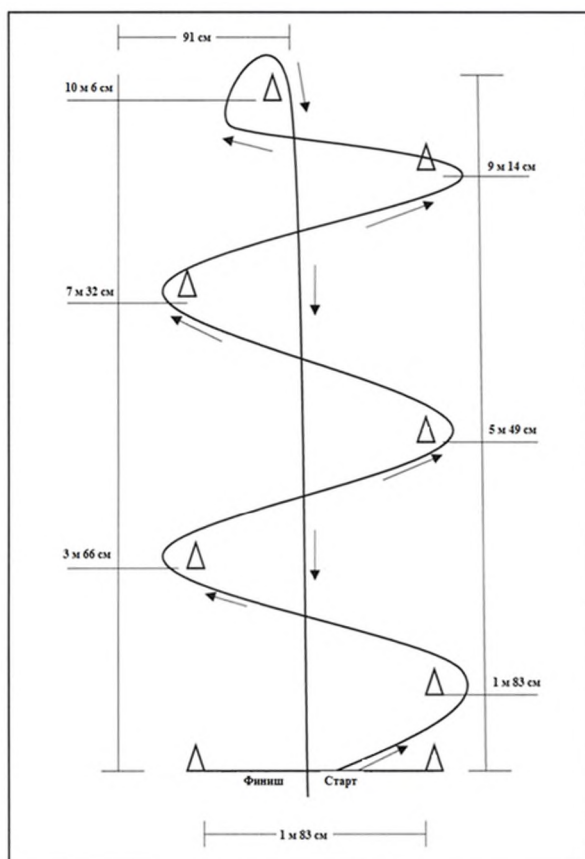
Прыжок в длину с места

Исходное положение: встать около черты, ноги слегка расставить, примерно на ширину плеч, стопы держать параллельно, а руки — вдоль туловища. Перед толчком нужно

поднять руки вперед-вверх и встать на носки ног, затем присесть, согнув ноги в коленях, и, опираясь на всю ступню, туловище наклонить слегка вперед, руки опустить вперед-вниз-назад. Толчок выполняется двумя ногами и должен быть сильным и резким. Во время полета ноги сначала сгибаются, а потом выносятся вперед. При приземлении, вынесенные вперед ноги ставятся на пятки. Для сохранения равновесия руки нужно поднять вперед, а туловище наклонить вперед-книзу. Приземляться на баскетбольной площадке надо обязательно на гимнастический мат, а на стадионе — в яму с песком.

Спринт 20 метров

Исходное положение: встать около черты. По сигналу тренера сделать максимальное ускорение 20 метров. Дается две попытки. Лучшее время фиксируется.



«Дэнвер» (без дриблинга)

По сигналу участник начинает движение змейкой. Пройдя последний, шестой конус, участник возвращается по прямой линии вниз площадки. Расположение конусов и маршрут движения участника показаны на прилагаемой схеме. Задача участника пройти на высокой скорости всю дистанцию и показать максимально возможный результат. Время фиксируется с помощью секундомера.

Внутренними правилами этого тестирования предусмотрены штрафные санкции в случае:

- Если участник во время своего движения, по каким-либо причинам пропустит один из конусов;
- Если участник во время движения заденет один из стоящих конусов;

За каждое допущенное нарушение участнику добавляется по 5 секунд к показанному им времени.

Все нарушения вносятся в протокол и суммируются, затем всё это умножается на 5 секунд и полученный результат приплюсовывается к результату, зафиксированному на секундомере, на финише. Полученное время вносится в протокол как суммарное время спортсмена. Контроль предполагает три вида оценки технической подготовленности: оценка правильности выполнения технического приема; определение результата, 73 достигнутого, благодаря использованию данной техники; оценка эффективности применения техники в соревновательных условиях. Проверка правильности выполнения технических приемов. Оценивают правильность выполнения технических приемов с помощью заранее установленной шкалы баллов. В командах высшей квалификации это осуществляется с помощью кинографии, хроноциклографии, видеозаписи и т.п.

Определение результата – это проверка уровня технической подготовленности с помощью контрольных нормативов и упражнений, в которых регистрируются результаты

технических приемов. Эти нормативы можно использовать на различных этапах тренировочного процесса. Подготовка волейболистов высших разрядов оказывает определяющее влияние на подготовку спортивных резервов в плане модельных характеристик и комплекса контрольных нормативов. Ю.Д. Железняк (1988) разработал и предложил контрольные нормативы по технической подготовке волейболистов, по которым можно судить о степени владения основными приемами игры (см. табл.1 и 2). Содержание нормативов:

1. Точность второй передачи. Создают условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливают ограничители расстояния и высоты передачи (рейки, цветные ленты, обручи, наносят линии). При передачах из зоны 3 в зоны 4 и 2, расстояние передачи 3 – 3,5 м, высота ограничителя 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Если устанавливают мишени (обруч, «маяк»), их высота над сеткой 30 – 40 см. расстояние от боковой линии 1 м и от сетки 20 – 30 см. При передаче из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5 – 6 м, при передачах в прыжке из зоны 2 в зону 3 расстояние передачи 1 – 2 м, в зону 4 расстояние 4 – 5 м. Дается 5 попыток: учитывается количество передач, отвечающих требованиям испытания, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил игры не засчитывают). 74

2. Точность передачи мяча через сетку в прыжке. На противоположной площадке очерчивают зону, куда надо послать мяч: в зоне 4 размером 2 X 1 м, в зоне 1 и в зоне 6 – размером 3 X 3 м. Выполняется 5 попыток, учитывается количество и качество выполнения.

3. Передачи сверху у стены, стоя и сидя попеременно. Расстояние от стены 2,5 м, на высоте 3 м на стене нанесена контрольная линия. Подбросить мяч над собой, верхней передачей послать мяч в стену, после отскока от стены выполнить передачу над собой и сесть, выполнить передачу, встать, выполнить передачу в стену стоя и т.д. Необходимо сохранить расстояние до стены и высоту передачи. Две передачи, стоя и одна сидя составляют серию. Учитывается максимальное число серий.

4. Передачи сверху у стены, стоя лицом или спиной (поочередно). Необходимо расположиться на расстоянии 3 м от стены, на высоте 4 м нанесена контрольная линия. Выполнить передачу в стену, от стены передача над собой, поворот на 180° (спиной к стене), выполнить передачу за голову, поворот кругом, передача в стену и т.д. Передачи, стоя лицом к стене, над собой и стоя спиной к стене составляют серию. Учитывается максимальное количество серий.

5. Точность подачи. Основные требования: при качественном техническом выполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в указанный участок площадки. Правая (левая) половина площадки, зона 4 – 5 (1 – 2), площадь у боковых линий в зонах 4 – 5 (1 – 2) размером 6 X 2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3 X 3 м. Дается 5 попыток (в группах спортивного совершенствования 10 попыток).

6. Точность нападающих ударов. Технически правильно выполняя тот или иной способ нападающего удара, достаточно сильно послать мяч с определенной точностью. При ударах из зоны 4 в зоны 5 и 6, площадь попадания ограничивается лицевой, боковой

линиями и линией нападения. От лицевой линии до линии нападения проводится черта в 5 м от боковой линии. 75 При ударах с переводом черта проводится в 2 м от боковой линии. Если удары выполняются из 4 зоны, то площадь попадания в зонах 1 и 2, при ударах из зоны 2 – в зонах 4 и 5. Дается 5 попыток.

7. Точность первой передачи (прием мяча). Выполняют нацеленную подачу в зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии попытки идут в зачет. При наличии игрока, мяч посылают с его помощью. Принимая мяч в зоне 6 (5), направить его через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки на высоте 3 м, в зону 3 или 2. Если мяч вылетит за пределы этой зоны, то попытка не засчитывается. Вместо ленты можно установить рейку или обруч диаметром 2 м на высоте 1,5 м, который и будет служить мишенью. До 15 лет – 5 попыток. С 15 лет – 8 попыток. Поддачи в группах начальной подготовки нижние, с 12 лет – верхние, с 15 – планирующие. Учитывается количество попаданий и качество выполнения.

8. Защитные действия (защита зоны). Защитник находится в зоне 6, в круге диаметром 2 м. Мяч ударом с собственного подбрасывания, стоя на подставке, посылают через сетку поочередно из зон 4 и 2 (Количество ударов для учебно-тренировочных групп – 20). Защитник должен применить все изученные приемы защиты. Для каждого года обучения указано количество приемов из числа заданных попыток.

9. Блокирование. При одиночном блокировании испытуемый располагается в зоне 3 и в момент передачи на удар выходит в соответствующую зону для постановки блока. Известно направление удара и высота передачи. При групповом блокировании испытуемые располагаются каждый в своей зоне: при ударе из зоны 4 – в зонах 3 и 2, при ударе из зоны 2 – в зонах 3 и 4. Каждому дается 5 попыток.

Техническая подготовка:

4.2 Методические указания по организации промежуточной (после каждого периода обучения) и итоговой (после освоения программы этапа) аттестации обучающихся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (апрель-май). Для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и старшего тренера-преподавателя, утверждается план проведения промежуточной аттестации. Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Учащиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год обучения или зачисляются на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Учащиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). Порядок и требования по зачислению на этапы и перевод в группы по годам обучения В основу комплектования групп положена обоснованная система многолетней спортивной подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Группы формируются в соответствии с возрастом, стажем занятий, уровнем физической подготовленности при условии выполнения контрольно-переводных нормативов.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ по заявлению родителей, достигшие 9 летнего возраста, желающие заниматься данным видом

спорта, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Зачисление на этап начальной подготовки в группы 1 года обучения осуществляется по результатам индивидуального отбора. Индивидуальный отбор осуществляется с целью выявления лиц, обладающих способностями, необходимыми для освоения данной предпрофессиональной программы.

Группы тренировочного этапа формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших подготовку на этапе начальной подготовки (3 года), и выполнившие требования контрольно-переводных нормативов. Перевод по годам обучения на каждом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития обучающихся.

4.3 Требования к результатам освоения программы, служащих основанием для перевода обучающегося на программу спортивной подготовки.

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки. Физические качества и телосложение Уровень влияния Скоростные способности 3 Мышечная сила 2 Вестибулярная устойчивость 2 Выносливость 3 Гибкость 2 Координационные способности 2 Телосложение 1 Условные обозначения: 3 – значительное влияние; 2 – среднее влияние; 1 – незначительное влияние.

4.4 Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в Учреждение, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра.

Врачебный контроль за спортсменами осуществляется исключительно врачебно-физкультурным диспансером.

Врач спортивного Учреждения осуществляет медицинский контроль за тренировочным процессом и в период соревнований.

На каждого спортсмена заполняется врачебно-контрольная карта установленного образца, которая хранится в медицинском кабинете Учреждения или во врачебно-физкультурном диспансере.

В группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства в углубленные медицинские обследования, проводимые два раза в течение годового цикла, включаются специальные обследования и пробы со специфической нагрузкой. Данные комплексных обследований характеризуют функциональную подготовленность и состояние здоровья каждого спортсмена после определенного этапа подготовки.

Программа углубленного медицинского обследования включает:

- антропометрические обследования, динамометрия;
- осмотр врачами-специалистами: хирург, невролог, окулист, оториноларинголог, педиатр (по показаниям);
- спирография;
- функциональные пробы (Руфье, Штанге);
- электрофизиологические исследования (электрокардиография в покое и с нагрузочными пробами);
- клинический анализ крови;
- клинический анализ мочи;

- биохимический анализ крови (по показаниям);
- определение физической работоспособности при тестировании на велоэргометре или беговой дорожке.
- ультразвуковые исследования: эхокардиографию, в т.ч. с нагрузочными пробами; УЗИ внутренних органов; эхоэнцефалографию (по медицинским показаниям).

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов. К занятиям допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе. В учреждениях, осуществляющих спортивную подготовку, могут оборудоваться кабинеты спортивной медицины, лечебной физкультуры, физиотерапии, массажа, процедурные и другие, необходимые для учреждения спортивной подготовки соответствующего вида с целью поддержания и восстановления спортивной формы лиц, проходящих спортивную подготовку с обязательным получением медицинской лицензии.

В нашей школе предусмотрено ежегодное прохождение медицинского контроля в центральной районной больнице. Обычно это обследование проходит по графику, предложенному врачами школы (два раза в год). При этапном контроле производится углубленное медицинское обследование, включающее рентгенографию, биохимию крови. Производится обследование у врачей специалистов (невропатолога, окулиста и др.).

Показателем является отсутствие или наличие нарушений в состоянии здоровья. В заключении о результатах этапного контроля даются рекомендации по лечебно-реабилитационным мероприятиям, по коррекции тренировочных и соревновательных нагрузок.

Под психологическим контролем понимают различные виды психологической помощи, понимаемой и как помощь в преодолении конкретных трудностей, и более широко - как помощь спортсмену в развитии, "построении" успешной спортивной и жизненной карьеры.

При таком понимании психологической помощи ее основными видами будут:

- *обучение* - помощь спортсмену в овладении знаниями, умениями навыками;
- *воспитание* - помощь спортсмену в формировании личности и индивидуальности;
- *психодиагностика* – помощь спортсмену в самопознании и индивидуализации всей спортивной подготовки на основе изучения его психологических особенностей и процесса развития;
- *психопрофилактика* - помощь в предупреждении возникновения развития деструктивных психических явлений (психического пресыщения психологических барьеров, хронического психического перенапряжения, мотивации неудачи, нежелательной деавтоматизации двигательных навыков, конфликтов и т.п.), прямо или косвенно "разрушают" спортивную деятельность или даже карьеру в целом;
- *психокоррекция* - помощь в исправлении, снятии, перевоспитании уже возникших негативных психических явлений;
- *психологическое просвещение* - помощь спортсмену в овладении психологическими знаниями, необходимыми для самосовершенствования в спорте и жизни;
- *психологическое консультирование* - помощь спортсмену в анализе решения;
- *психологические тренировки*-специально разработанные комплексы психотехнических упражнений и игр, помогающие спортсмену в развитии необходимых психологических качеств и умений;
- *психологическая подготовка* - использование всех видов психологической помощи для обеспечения психической готовности спортсмена к тренировочному процессу, соревнованиям, решению различных проблем в спорте и жизни.

Психологический контроль может осуществляться тренером и спортивным психологом.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с врачебным, психологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне спортивных сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

На основании текущих обследований определяют функциональное состояние спортсмена - одно из основных показателей тренированности, оценивают уровень срочного и отставленного тренировочного эффекта физических нагрузок, проводят коррекцию физических нагрузок в ходе тренировок.

Требования

к Положению о периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, для перевода на следующий этап спортивной подготовки.

Этап начальной подготовки

1 год	Участие в соревнованиях - 2,	Без требований	Сдача 4-х контрольных (набрать 12 баллов)
2 год	Участие в соревнованиях - 2, выполнение норматива 3его разряда	Без требований	Сдача 4-х контрольных (набрать 12 баллов)
3 год	Участие в соревнованиях – 2, соревнованиях, выполнение норматива 2- 3 его разряда	Без требований	Сдача 4-х контрольных (набрать 12 баллов)

**Контрольно – переводные нормативы
по физической подготовке по годам обучения (юноши) волейбол.**

№ п\п	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки (на конец учебного года)		
		1-й год	2-й год	3-й год
1.	Длина тела, см	160	164	170
2.	Бег 30 м, с	5,5	5,3	5,1
3.	Бег 30 м (5 х 6), с	12,0	11,5	11,0
4.	Бег 92 м с изменением направления, «ёлочкой»		-	-
5.	Прыжок в длину с места, см.	185	200	208
6.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	40	45	54
7.	Метание набивного мяча 1 кг. из – за головы двумя руками, м: - сидя -стоя	5,8 11,0	6,6 11,5	7,0 12,5
8.	Становая сила, кг.	70	86	95

**Контрольно – переводные нормативы
по физической подготовке по годам обучения (юноши) волейбол**

№ п\п	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки (на конец учебного года)		
		1-й год	2-й год	3-й год
1.	Длина тела, см	157	162	168
2.	Бег 30 м, с	5,9	5,8	5,7
3.	Бег 30 м (5 х 6), с	12,2	11,9	11,5
4.	Бег 92 м с изменением направления («ёлочкой»)	-	-	-
5.	Прыжок в длину с места см.	165	175	187
6.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	34	38	44

7.	<i>Метание набивного мяча 1 кг. из – за головы двумя руками, м: - сидя -стоя</i>	<i>4,0 8,0</i>	<i>5,0 9,0</i>	<i>5,4 10,0</i>
8.	<i>Становая сила, кг.</i>	<i>55</i>	<i>61</i>	<i>75</i>

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ.

Подбор средств и объемов общей физической подготовки на этапах начальной подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе обучения и от условий, в которых проводятся занятия.

Периодически целесообразно выделять на ОФП отдельные занятия (особенно в условиях спортивно-оздоровительного лагеря). В этом случае в подготовительной части даются знакомые упражнения и игры. В основной части предлагаются легкоатлетические, гимнастические упражнения, проводятся подвижные и спортивные игры.

Одним из основных средств специальной физической подготовки являются специальные подготовительные упражнения. Особенно важную роль играют упражнения на начальных этапах обучения.

Подготовительные упражнения направлены на развитие качеств, которые необходимы для успешного овладения техникой и тактикой игры: укрепление и развитие мышц, участвующих в выполнении технических приемов, развитие скоростно-силовых и скоростных качеств, реакции. Пространственной ориентировки, ловкости, других специальных качеств.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными мячами, скакалкой, резиновыми амортизаторами, гантелями и другими отягощениями. Упражнения с гантелями рекомендуются преимущественно для юношей (вес 15-20 кг).

Основное внимание при обучении следует уделять овладению занимающимися всем арсеналом технических приемов и тактических действий, эти требования отражены в разделах, раскрывающих содержание подготовки.

Формирование тактических умений начинаются с развития у юных спортсменов быстроты реакции и ориентировки, сообразительности. А также умений, специфических для игровой деятельности. Сюда относятся умения правильно принять решение и быстроты выполнить его в различных играх; умение взаимодействия с другими игроками; умение наблюдать и быстро выполнить ответные действия.

Важное место в подготовке учащихся занимает интегральная подготовка. В программе она выделяется в самостоятельный раздел. Основу интегральной подготовки составляют, главным образом, упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической и технической подготовки (развитие качеств в рамках структуры приема, развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения технического приема), технической и тактической подготовки (совершенствование приемов в рамках тактической подготовки (совершенствование приемов в рамках тактической подготовки) совершенствование приемов в рамках тактических действий, а также посредством многократного выполнения тактических действий – индивидуальных, групповых, командных в нападении и защите). Учебные игры, контрольные игры и соревнования служат высшей формой интегральной подготовкой.

В систему многолетней подготовки спортсменов входят спортивные соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но при умелом использовании служат эффективным средством специальной подготовки. Соревнования имеют определенную специфику и воспитывать необходимые специальные качества и навыки, следовательно, можно только через соревнования.

Занятия с юными воспитанниками различаются по направленности. Практически занятия можно разделить на однонаправленные, комбинированные, целостно-игровые, контрольные.

Однонаправленные занятия. Занятия по обучению техники являются центральными в системе многолетней тренировки юных спортсменов.

Занятия по физической подготовке посвящаются преимущественно общей физической подготовке или специальной, или общей и специальной. На таких занятиях решаются задачи развития физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости и т.д.

Комбинированные занятия, основанные на технической и физической подготовке, подчинены главной задаче: более успешному первоначальному обучению приемы игры при оптимальном уровне развития необходимых для этого физических способностей, а также неуклонное совершенствование навыков выполнения технических приемов в процессе многолетнего становления мастерства юных учащихся.

Задачи целостно-игровое направлено на решение важнейшей задачи:

- обеспечить реализацию в игровой соревновательной деятельности всего, что достигнуто в процессе отдельных компонентов тренировки, т.е. эти занятия служат для решения задач интегральной подготовки.

Главная цель – добиться того, что юные воспитанники применяли в игре изученный тактико-технический арсенал в полном объеме и уверенно, а также тактически целесообразно и эффективно.

\

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт всероссийской федерации волейбола (Электронный ресурс);
2. Официальный сайт Министерства Спорта РФ (Электронный ресурс). URL: <http://www.minsport.gov.ru/>;

3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры (Электронный ресурс). URL: <http://lib.sportedu.ru/press/>

Литература:

- 1 Волейбол. Примерные программы для систем дополнительного образования детей ДЮСШ и СДОШОР, Москва, 2003
- 2 Волейбол. Энциклопедия/ Сост. В.Л. Свиридов, О. С. Чехов М 2001
- 3 Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. М, ООО «Издательство АСТ», 2003.
- 4 Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе – М. Железняк Ю.Д., Шипулин Г.Я., Сердюков О.Э.: Тенденция развития классического волейбола на современном этапе 2004
- 5 Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 /Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Центр Академия, 2004.
6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. М. АСТ АСТРЕЛЬ, 2004
- 7 . Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 /Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Центр Академия, 2004.
8. Спортивные игры: правила, техника, тактика/ Серия «Высшее профессиональное образование». – Ростов н/Д: Изд-во «Феникс», 2004
9. Методические разработки, схемы, таблицы.
10. Дополнительная общеразвивающая образовательная программа по волейболу для групп начальной подготовки. Муниципальное учреждение дополнительного образования «Веневская детско-юношеская спортивная школа».
11. Основы управления подготовкой юных спортсменов. / Под общ. ред. М.Я. Набатниковой – М. 2000
12. Журнал «Спортивная жизнь России».
13. Журнал «Физкультура и спорт».
14. Журнал «Волейбол». Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004
15. Кузин В.В., Полиевский С.А. Спорт в рисунках, 2002
16. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте / Изд. 5-е, переработанное и дополненное. – Ростов-на-Дону: ФЕНИКС, 2006.
17. Журавлёв Д.В. Психологическая регуляция и оптимизация функциональных состояний спортсмена. – СПб: Питер, 2009.
18. Серова Л.К. Психология личности спортсмена. – М.: Советский спорт, 2007.
19. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Упражнения и игры с мячами. Серия «Физическая культура». – М. Изд-во НЦ ЭНАС, 2003

Прошнуровано, пронумеровано и
скреплено печатью

41

(*содержит* *оригинал*)

листов

Директор МУДО «Веневская ДЮСШ»

[Signature]
С. П. Клевков

