

## Содержание

<b>1.</b> Пояснительная записка	2
<b>2.</b> Учебный план	4
<b>3.</b> Методическая часть	10
<b>4.</b> Система контроля и зачетные требования	34
<b>5.</b> Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки	39
<b>6.</b> Информационное обеспечение программы	41

## **1. Пояснительная записка**

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Волейбол» (далее Программа) составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. № 273 –ФЗ, Федеральным государственным стандартом спортивной подготовки по виду спорта волейбол (утв. приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.08.2013г. №680), Федеральными требованиями к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (приказ Министерства образования и науки РФ от 28.12.2010г, Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденными приказом Министерства спорта РФ от 13.09.2013 г. № 730.

Основными задачами реализации Программы являются:

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание;
- освоение комплексов физических упражнений;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.
- овладение основами техники и тактики;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных психологических качеств;
- обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;

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

Характеристика вида спорта – волейбол.

Волейбол является спортивной игрой с мячом, в которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделенной сеткой. Существуют различные версии игры, чтобы показать ее многогранность.

Цель игры - направить мяч над сеткой, чтобы он коснулся площадки соперника, и предотвратить такую же попытку соперника. Для этого команда имеет 3 касания мяча (и еще одно возможное дополнительное касание мяча на блоке).

Мяч вводится в игру подачей: подающий игрок ударом направляет мяч на сторону соперника. Розыгрыш каждого мяча продолжается до его приземления на площадку, выхода <за> или ошибки команды.

В волейболе команда, выигравшая розыгрыш, получает очко (система <каждый розыгрыш - очко>). Когда принимающая команда выигрывает розыгрыш, она получает очко и право подавать, и ее игроки переходят на одну позицию по часовой стрелке.

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

Учебный год в МБУ «ФОК» начинается 01 сентября. Учебные группы комплектуются с учетом возраста, спортивной и физической

подготовленности.

Порядок зачисления обучающихся в группы спортивной подготовки, перевод из одной группы в другую определяется непосредственно учреждением и оформляется приказом директора МБУ «ФОК».

## 2. Учебный план

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта волейбол.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	14 - 25
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	12 - 20
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	6 - 12

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

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного
			совершенствования спортивного

	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	мастерства
Общая физическая подготовка (%)	28 - 30	25 - 28	18 - 20	8 - 12	6 - 8
Специальная физическая подготовка (%)	9 - 11	10 - 12	10 - 14	12 - 14	14 - 17
Техническая подготовка (%)	20 - 22	22 - 23	23 - 24	24 - 25	20 - 25
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия (%)	12 - 15	15 - 20	22 - 25	25 - 30	26 - 32
Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%)	12 - 15	10 - 14	8 - 10	8 - 10	8 - 10
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	8 - 12	10 - 12	10 - 14	13 - 15	14 - 16

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

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные	1 - 3	1 - 3	3 - 5	3 - 5	5 - 7
Отборочные	-	-	1 - 3	1 - 3	1 - 3
Основные	1	1	3	3	3

Всего игр	20	20 - 25	40 - 50	50 - 60	60 - 70
-----------	----	---------	---------	---------	---------

На тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. До 2-х лет обучения основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

При планировании различных циклов свыше 2-х лет обучения в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности на этой базе и повышение уровня специальной физической работоспособности. Продолжительность подготовительного периода 6-9 недель. Этот период разделяется на два этапа – общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов, в них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки.

На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи: повышение уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, двигательных навыков; овладение основными элементами волейбола: подача, верхняя и нижняя передача, нападающий удар; накопление теоретических знаний. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств.

В соревновательном периоде основная задача – участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и

специальной подготовленности обучающимися, поэтому соотношение средств подготовки должно соответствовать значимости соревнований.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

#### ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы	18	18	14	-	

	по подготовке к другим всероссийским соревнованиям					
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема



Учебный план Программы рассчитан на 46 недель непосредственно в условиях учреждения и дополнительные 6 недель на период активного отдыха учащихся в спортивно-оздоровительном лагере или по индивидуальному заданию. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

-на этапе начальной подготовки - 2 часов;

-на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов.

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов.

### Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	8	10 - 12	12 - 18	18 - 24
Количество тренировок в неделю	3 - 4	3 - 4	4 - 6	6 - 7	7 - 10
Общее количество часов в год	312	416	520 - 624	624 - 936	936 - 1248
Общее количество тренировок в год	156 - 208	156 - 208	234 - 286	310 - 364	460 - 520

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов. Учебный план по годам обучения. (Приложение №1)

### **3. Методическая часть программы**

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

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

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

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

- освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

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

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

### **В области других видов спорта и подвижных игр:**

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

Необходимо учитывать особенности подготовки обучающихся по избранным видам спорта, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;

- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств.

## **Структура системы многолетней подготовки.**

### **Срок реализации программы 8 лет.**

Данная Программа предназначена для подготовки волейболистов на этапе начальной подготовки 3 года обучения (ГНП), тренировочном этапе - 5 лет обучения (ТГ), этапе совершенствования спортивного мастерства - без ограничений.

Этап начальной подготовки.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься волейболом, и не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие письменное разрешение врача. Прием поступающих осуществляется на основании результатов индивидуального отбора (тестирования). Минимальный возраст для зачисления в группу начальной подготовки первого года обучения 9 лет. Этап начальной подготовки охватывает школьный, наиболее благоприятный (9-11 лет) возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательных функций являются благоприятным периодом для начала регулярных занятий физической культурой и спортом. Главная цель ранних занятий физической культурой и спортом - создать прочную основу для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого молодого поколения.

Продолжительность этапа начальной подготовки – 3 года.

Результатом реализации Программы на этапе начальной подготовки является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта волейбол;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта волейбол.

Тренировочный этап.

На тренировочный этап зачисляются обучающиеся, прошедшие необходимую подготовку на этапе начальной подготовки не менее одного года, при условии выполнения ими контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, установленных учебной программой. Волейболисты тренировочного этапа (период базовой подготовки и период спортивной специализации), отличаются высокой скоростной, прыжковой и игровой выносливостью организма. Происходит развитие процессов восприятия, внимания, тактического мышления, становление морально-волевых качеств. Развитие в этом возрасте идет относительно равномерно, поэтому и тренировочные требования должны повышаться равномерно.

Продолжительность тренировочного этапа 5 лет.

Результатом реализации Программы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) является:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта волейбол;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе обучения в группах СС мастерства рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала.

В основе формирования задач на этапе СС: выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей.

Преимущественная направленность тренировочного процесса:

- совершенствование техники волейбола;
- повышение технической и тактической подготовленности;
- освоение необходимых тренировочных нагрузок;
- совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности;
- достижение спортивных результатов на уровне КМС, МС и МСМК.

Этап СС мастерства характерен определенными зонами становления мастерства: зону первых больших успехов (выполнение норматива мастера спорта), участие в международных спортивных соревнованиях; зону достижения оптимальных возможностей (выход на уровень лучших спортсменов мира, участие на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх); зону поддержания высших спортивных результатов. Поэтому особое внимание в процессе СС следует уделять подготовке к соревнованиям и успешному участию в них.

### **3.1. Теоретическая подготовка**

Теоретические знания позволяют волейболистам правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

В области теории и методики физической культуры и спорта обучающиеся должны знать: историю развития избранного вида спорта,

основы философии и психологии; место и роль физической культуры и спорта в современном обществе; основы спортивной подготовки и тренировочного процесса; основы законодательства в сфере физической культуры (правила избранного вида спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения разрядов и званий, антидопинговые правила); необходимые сведения о строении и функциях организма человека; гигиенические знания, умения и навыки; режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни; требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке; требования к технике безопасности при занятиях волейболом.

В процессе специальной теоретической подготовки обучающимся необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта; нужно ознакомить с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней; полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Обучающийся должен знать задачи, стоящие перед ним, уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планировании их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки; знать роль спортивных соревнований и их варианты; особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них; вести учет тренировки и контроль за ней; анализировать спортивные и функциональные показатели; вести дневник тренировки.

Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение, использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Необходимо, чтобы вопросы гигиенического режима (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж) также вошли в программу теоретической подготовки. Кроме того, обучающийся должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в специализируемом

виде спорта.

### **3.2. Физическая подготовка**

Одной из главнейших частей тренировки является общая физическая подготовка, направленная на развитие и воспитание основных двигательных качеств спортсмена.

Развитие двигательных качеств волейболиста: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и других, а также укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма, совершенствование их функций – это основа физической подготовки.

Существует два вида подготовки: общая и специальная:

Целью общей физической подготовки (ОФП) является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма спортсмена: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности.

Подвижные и спортивные игры, упражнения из гимнастики, легкой атлетики и акробатики занимают большое место в занятиях волейболом и являются основными средствами физической подготовки.

Целью специальной физической подготовки (СФП) является процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Основные средства СФП – соревновательные и специальные подготовительные упражнения. Специальная физическая подготовка основывается на общей подготовке. СФП включает в себя упражнения на развитие силы, быстроты, ловкости, прыгучести волейболиста. При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений, Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений – через 7-9 лет специализированной подготовки.



Настоящая программа исходит из общепринятых положений спортивной педагогики, которые базируются на следующих методических положениях: строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков; возрастание средств объема общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП и соответственно уменьшается удельный вес ОФП (по отношению к общему объему тренировочной нагрузки); непрерывное совершенствование спортивной техники; неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки юных спортсменов; правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания.

### **3.3. Этап начальной подготовки**

**Основная цель тренировки:** утверждение в выборе спортивной специализации и овладение основами техники.

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

**Основные средства:** гимнастические упражнения акробатические упражнения; легкоатлетические упражнения; подвижные и спортивные игры.

**Основные методы выполнения упражнений:** строго регламентированный; непрерывный; игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

**Основные направления тренировки.** На начальном этапе занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю

физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки. Наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение для волейбола. Этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

**Особенности обучения.** Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта.

**Методика контроля.** Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным проводится регулярно и своевременно на объективных критериях. Контроль над физической подготовленностью проводится с помощью специальных переводных нормативов по годам обучения (промежуточный контроль), которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

**Участие в соревнованиях.** Невозможно достигнуть высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. Особое преимущество на данном этапе обучения отдается соревновательным методам, а также соревнованиям в умении выполнять изученные технические действия. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и

доступным нормам нагрузки. Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально ценных качеств личности: инициативы, смелости, стойкости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним.

### **3.4. Тренировочный этап (этап спортивной специализации).**

**Основная цель тренировки** – углубленное овладение техника-тактическим арсеналом волейбола.

**Основные задачи:** укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся; содействие правильному физическому развитию; повышение уровня общей физической подготовленности; развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики; прочное овладение основами техники и тактики волейбола; приучение к соревновательным условиям; определение каждому занимающемуся игровой функции в команде и с учетом этого индивидуализация видов подготовки; обучение навыкам ведения дневника, системам записи игр и анализу полученных данных; приобретение навыков в организации и проведении соревнований по волейболу, судейства, учебно-тренировочных занятий.

**Основные средства тренировки:** общеразвивающие упражнения; легкоатлетические упражнения; комплексы специально подготовленных упражнений по волейболу; всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; упражнения с отягощениями; подвижные и спортивные игры; упражнения на тренировочных устройствах и тренажерах.

**Методы выполнения упражнений:** повторный; переменный; повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

**Основные направления тренировки.** Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Физическая подготовка становится более целенаправленной, повышается объем и интенсивность тренировочных нагрузок, увеличивается вес специальной физической, технической и тактической подготовки.

**Совершенствование техники.** При планировании тренировочных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которое выполняется труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

**Методика контроля.** Система контроля на тренировочном занятии должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов.

Виды контроля: текущий, этапный, в условиях соревнований.

Формы контроля: самоконтроль юных спортсменов (частота пульса в покое, качество сна, аппетита, вес тела, общее самочувствие); педагогический контроль определяет эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных спортсменов.

**Участие в соревнованиях** зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности сложных условиях противоборства.

### **3.5. Техническая подготовка**

Техническая подготовка волейболиста направлена на овладение и совершенствование техники в избранном виде спорта. Она базируется на овладении техникой выполнения комплекса специальных подводящих упражнений, используемых в тренировке. Технику вспомогательных упражнений следует рассматривать с позиций единства формы и содержания, как целостную деятельность.

Освоение техники является непрерывным процессом, который можно

разделить на ряд этапов. На начальном этапе разучиваются перемещения и стойки, верхняя и нижняя передачи, подача, нападающий удар. Общая физическая подготовка включает в себя: гимнастические упражнения (без предметов и с предметами, на гимнастических снарядах и др.); акробатические упражнения: (группировки, перекаты, кувырки вперед и назад и др.); легкоатлетические упражнения (челночный бег; бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями и др.); спортивные и подвижные игры (баскетбол, футбол, салки, чехарда и др.). Специальная физическая подготовка включает в себя упражнения на развитие: скорости (бег с остановками и изменением направления и др.); прыгучести (выпрыгивания из глубокого приседа, прыжки с отягощениями и др.); силы (различные броски набивного мяча и др.).

На этапе детализированного разучивания двигательного действия происходит углубленное овладение техническим арсеналом. Специальная физическая подготовка направлена на развитие качеств необходимых волейболисту при выполнении подачи, приеме и передачи мяча, нападающего удара, блокировании.

Обучение на перечисленных этапах отличается по существу решаемых задач, содержанию используемых средств и методов обучения, особенностям формирования как исполнительной, так и контрольно-корректировочной частей действия. При обучении технике превалирует установка на опережение формирования технического мастерства. Суть данного положения состоит в том, что на всех этапах спортсмены постепенно усваивают динамическую структуру двигательных навыков в том режиме, который реализуется в соревновательной деятельности.

### **3.6. Тактическая подготовка**

Тактика - это действия, поведение волейболиста на соревнованиях, направленные на достижение конкретной цели. В основе спортивной тактики лежат ее двигательные проявления. Тактическая подготовка направлена на формирование способности волейболиста к эффективной соревновательной

деятельности. Сложность заключается в том, что она объединяет психический, моторный и исполнительный компоненты, то есть технику спортивных движений и стратегию игры в волейбол.

Для решения тактических задач игры в волейбол характерны индивидуальные, групповые и командные действия.

Тактическая подготовка - это обучение волейболистов правильно принимать решения относительно своих действий и поведения в конкретной ситуации. Она состоит из двух главных частей - теоретической и практической подготовки каждого волейболиста.

Необходимо постоянно проводить специальные теоретические занятия, на которых: рассказывать волейболистам о различных тактических вариантах ведения игры; показывать видеосъемки тактических действий своей команды и команд соперников; изучать тактические действия своих соперников; изучать тактическую подготовленность зарубежных спортсменов.

Практическая тактическая подготовка – это многократное выполнение специальных тактических заданий, вариантов тактических действий во время тренировочных занятий и на основных соревнованиях.

Тактическая подготовка должна проводиться с первого и до последнего дня занятий спортсмена выбранным видом спорта и выступлениями в соревнованиях.

Основное содержание направленности педагогического процесса тактической подготовки состоит в формировании высокого уровня технико-тактического мастерства волейболиста и навыка его использования вне зависимости от уровня соревнований и мастерства соперника. При планировании тактических действий на конкретных соревнованиях необходимо обращать внимание на составление тактического плана с известным соперником и его реализация.

### **3.7. Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка – воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности путем

формирования соответствующей системы отношений и связана с процессом совершенствования психики спортсмена.

Психологическая подготовка волейболистов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка выступает, как воспитательный и самовоспитательный процесс. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Важно с самого начала занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий.

Опыт крупных международных и всероссийских соревнований показывает, что в обстановке напряженной спортивной борьбы с равными по силам, технико-тактической и физической подготовке соперниками, победы добивается тот спортсмен, который имеет лучшую морально-волевую подготовку, умеет лучше управлять своими чувствами и эмоциями. Пробелы в морально-волевой подготовке становятся причиной досадных поражений отдельных игроков и целых команд.

Формирование психических качеств спортсмена может быть наиболее эффективным в подростковом и юношеском возрасте, и на тренера-преподавателя ложится обязанность использовать для этого средства и методы психологического воздействия.

В процессе спортивной подготовки у спортсменов воспитываются те психические качества личности, которые способствуют овладению мастерством в избранном виде спорта, а также формируется психическая готовность к конкретным соревнованиям.

#### **Основные задачи психологической подготовки:**

- развивать и совершенствовать у спортсменов психические функции и

- качества, необходимые для успешных занятий избранным видом спорта;
- осуществлять общую психологическую подготовку в процессе тренировок параллельно с технической и тактической подготовкой;
  - формировать у занимающихся интерес к занятиям волейболом, правильную мотивацию, общие нравственные и специальные морально- психологические черты характера;
  - вырабатывать эмоциональную устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований;

Психическая подготовка спортсменов состоит из общей психической (круглогодичной) подготовки, психической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

**Общая психическая подготовка спортсменов** предусматривает формирование личности спортсменов и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Тренеры-преподаватели должны воспитывать спортсменов в духе нравственных принципов.

В процессе психической подготовки формируются также специфические морально-психические качества: устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность при соблюдении тренировочного режима, чувство долга перед тренером и коллективом, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления в состязаниях.

Тренер формирует у спортсменов такие важные качества, как общительность, доброжелательность и уважение к товарищам, требовательность к другим и самому себе, спортивное самолюбие и стремление к самовоспитанию.

К специализированным психическим функциям относятся: оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий, анализу своего выступления и



конкурентов и др.); специализированное восприятие (пространства, времени, усилий, темпа); комплексные специализированные восприятия (чувство воды, дистанции удара и др.); простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

К числу главных методов психологической подготовки относятся: беседы; убеждения; педагогическое внушение; методы моделирования соревновательной ситуации. В программу занятий надо вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.).

С целью формирования личности спортсмена психологическую подготовку разделяют на три составные части - идейную, моральную и волевою. *Идейная подготовка* направлена на формирование характера, патриотизма, развитие интеллекта, повышение культурного уровня спортсмена. Воспитание спортивного трудолюбия и делового стиля организации занятий является решающим в тренировочном процессе юных спортсменов. *Моральная подготовка* направлена на формирование общественных качеств, необходимых для победы над соперником, но прежде всего над собой. Основой моральной подготовки является чувство ответственности, самоотверженности, добросовестности, искренности. *Волевая подготовка* направлена на преодоление возрастающих трудностей на тренировках и на соревнованиях. Важно указать спортсменам на то, что волю надо закалять и развивать с раннего детства, направленно формировать все волевые качества, особенно те, которые определяют успех в избранном виде спорта, постоянно заниматься самовоспитанием воли.

**Средства и методы психолого-педагогических воздействий,  
применяемых для формирования личности и межличностных  
отношений:**

- информация спортсменам об особенностях развития свойств личности и групповых особенностях команды;
- методы словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, ободрение, осуждение, внушение, примеры

авторитетных людей и др.;

- методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения;
- морально-психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений;
- личный пример тренера и ведущих спортсменов;
- воспитательное воздействие коллектива;
- совместные общественные мероприятия команды: формирование и укрепление спортивных традиций команды; воздействие авторитетных людей, лидеров; коллективные обсуждения выполнения учебного и тренировочного планов, дисциплины и поведения спортсменов, итогов соревнований;
- организация целенаправленного воздействия литературы и искусства;
- постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и уровня нагрузок;
- создание жестких условий тренировочного режима.

### **Психическая подготовка спортсменов к соревнованиям.**

Психическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей, которая проводится в течение всего года, и специальной - к непосредственному конкретному соревнованию.

В ходе общей психической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

При психической подготовке, к конкретным соревнованиям, воспитывается специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением,

умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы.

### **Специальная психическая подготовка к конкретному соревнованию.**

В процессе этой подготовки используются: общественное мнение коллектива для поддержания принятых целевых установок, уверенности и поощрения оптимальных мотивов выступления; моделируются условия предстоящих соревнований и тактики ведения игры с конкретными соперниками; проводятся беседы; применяются методы саморегуляции для настройки к предстоящему выступлению и оптимизации психического напряжения.

### **Управление нервно-психическим восстановлением спортсмена.**

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий.

### **Распределение средств и методов психической подготовки спортсменов в зависимости от этапов и периодов учебно-тренировочного процесса**

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе обучения и тренировки годовых циклов, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных нагрузок, имеют преимущественное значение.

На этапе *начальной подготовки* основной упор в занятиях спортивных групп должен делаться на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (особенно трудолюбии в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

На *тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства* внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействий в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки существует такое распределение объектов психолого-педагогических воздействий.

*В подготовительном периоде* выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, воспитанием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

*В соревновательном периоде* упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в состязаниях.

*В переходном периоде* преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие

совершенствованию моральных черт характера и приемы психической регуляции спортсменов.

В ходе *тренировочных занятий* также существует определенная тенденция в преимущественном применении некоторых средств и методов психолого-педагогического воздействия.

В вводной части занятий применяются психолого-педагогические методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности юных спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части занятий - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основном совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсменов.

В заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Распределение средств и методов психической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

### **3.8. Воспитательная работа**

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность. В процессе тренировочных занятий у спортсменов воспитывается гуманное отношение к другому человеку, коллективу, формируется личность спортсмена и межличностные отношения. Дается установка на тренировочную деятельность через формирование положительной мотивации к занятиям волейболом, прививается устойчивый интерес к систематическим занятиям спортом, формируется потребность в здоровом образе жизни.

Большое внимание в воспитательной работе необходимо уделять формированию понятия «спортивная честь», воспитывать смелость и выдержку, настойчивость и решительность.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения и методам поощрения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным и подкрепляться ссылками на конкретные данные и на опыт самого занимающегося. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является дисциплинарное взыскание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий обучающегося. Виды взысканий разнообразны: замечание, устный выговор, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности спортсмена. В спортивном коллективе проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

### **3.9. Восстановительные средства и мероприятия**

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсменов.

**Средства восстановления подразделяются на 3 типа:**

- педагогические;

- медико-биологические;
- психологические.

**Факторы педагогического воздействия:** рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности; правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе; выбор оптимальных интервалов и видов отдыха; оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности; полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий; повышение эмоционального фона тренировочных занятий; эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления; соблюдение режима дня, предусматривающего определённое время для тренировок.

**Медико-биологические средства восстановления:** витаминизация; физиотерапия; гидротерапия; все виды массажа; русская парная баня и сауна. Все перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

**Психологические методы восстановления:** психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение.

**Методические рекомендации.** Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.)

Адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем локального.

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

### **3.10. Инструкторская и судейская практика.**

Одной из задач МБУ ФОК является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по волейболу.

Обучающиеся тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства должны овладеть принятой в волейболе терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения тренировочного занятия, разминки, основной и заключительной части. Уметь выполнять обязанности дежурного по команде.

Необходимо научить юных спортсменов самостоятельному ведению дневника тренировочных соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования физических качеств и соревновательной техники, объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований. Обучающиеся могут принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеской спортивной школе в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря. Решение этих задач начинается в тренировочных группах, занятия проводятся в форме бесед, семинаров, практических занятий.

Инструкторские и судейские навыки начинают развивать в тренировочных группах начальной специализации. Занимающиеся должны овладеть принятой терминологией в волейболе и командным языком для построения команды, сдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений.



Для воспитания начальных инструкторских навыков занимающиеся поочередно назначаются в качестве дежурного на каждый день занятий. В обязанности дежурного входит: подготовить места для занятий, получить и проверить необходимый инвентарь, оборудование и сдать их после проведения занятий. У занимающихся необходимо развивать способность наблюдать за выполнением упражнений, умение находить ошибки и недостатки в технике выполнения отдельных упражнений, а также правильно показывать упражнения из пройденного материала. Для этого тренер должен давать специальные задания отдельным занимающимся по наблюдению за выполнением упражнений, выявлению недостатков и ошибок, правильному показу выполнения упражнений. Такую работу необходимо проводить запланировано и организованно, чтобы охватить инструкторской подготовкой всех занимающихся.

В тренировочных группах углубленной специализации инструкторскую и судейскую практику проводят в расширенном объеме. Занимающихся привлекают в качестве помощников при подготовке мест занятий и инвентаря, при проведении подготовительной и основной части тренировочного занятия, при разучивании отдельных элементов техники с волейболистами младших возрастов и при проведении соревнований.

Привлечение волейболистов старших тренировочных групп не должно носить случайного характера, а должно специально планироваться тренером. Они обязаны вести в своих журналах специальный учет инструкторской и судейской практики занимающихся. Спортсмены старших тренировочных групп должны хорошо знать правила соревнований. Регулярно привлекаться в качестве помощников тренера для проведения занятий и соревнований городского и областного масштаба. Уметь самостоятельно проводить разминку, составлять комплексы упражнений тренировочных занятий, грамотно вести записи тренировочных нагрузок. Выпускники школы должны выполнять необходимые требования для присвоения им звания инструктора и спортивного судьи.

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

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

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

Текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяют оценить реальную результативность учебно-тренировочной деятельности.

Текущий контроль успеваемости – оценка качества усвоения содержания разделов Программы, выполнение тренировочных заданий обучающимися по результатам проверки. Формы текущего контроля успеваемости выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента обучающихся и содержания тренировочных заданий.

Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап (период) осуществляется один раз в год. Срок проведения апрель-май текущего года. Форма промежуточной аттестации – сдача контрольно-переводных нормативов. Итоги промежуточной аттестации обучающихся отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов, который является одним из отчетных документов и хранится в Учреждении. По итогам промежуточной аттестации издается приказ о переводе на следующий этап (период) обучающихся, сдавших контрольно-переводные нормативы. Обучающиеся не сдавшие контрольно-переводные нормативы по болезни или другой уважительной причине, могут быть оставлены на прежнем этапе (периоде) подготовки или решением педагогического совета переведены на следующий этап (период) подготовки.

Освоение предпрофессиональной образовательной Программы завершается обязательной итоговой аттестацией.

Форма итоговой аттестации: сдача контрольных тестов по общей и специальной физической подготовке; спортивная квалификация обучающихся определяется по виду спорта Единой Всероссийской спортивной квалификации.

По завершению сдачи итоговой аттестации обучающимся выдается свидетельство об усвоении Программы.

#### **4.1. Педагогический контроль**

**Контроль физической подготовленности** волейболистов в МБУ ФОК направлен на изучение показателей их физической подготовленности по стандартизированным тестам на основании утвержденного графика. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытание на скорость, во второй день - на силу и выносливость.

В соревновательной деятельности педагогический контроль технико-тактической подготовленности проводится по показателям: активность, результативность атакующих и защитных действий, вариативность технико-тактических действий.

#### **Определение социально-психологических показателей**

Психическое состояние – один из наиболее подвижных компонентов волейболистов. Диагностика этих состояний помогает прогнозировать поведение в экстремальных ситуациях, в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности и позволяет выявить у обучающихся определенные психические состояния: тревожность, боевую готовность, стартовую «апатию», «предстартовую лихорадку» и другие состояния.

Личностно-характерологические особенности волейболистов необходимы при планировании индивидуального стиля деятельности обучающихся, который должен соответствовать свойствам нервной системы, темпераменту, характеру конкретного спортсмена. Совместная спортивная

деятельность волейболиста невозможна без общения между членами спортивного коллектива, базирующегося на двигательной и психомоторной деятельности. Определение социально-психологических показателей в коллективе волейболистов изучается по предрасположенности у них к конфликтному поведению.

#### **4.2. Врачебный контроль**

Врачебный контроль в спортивной деятельности имеет различные функции: медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после перенесенной болезни или травмы; врачебно-педагогическое наблюдение с использованием дополнительных нагрузок; спортивную ориентацию и отбор; контроль за питанием, использованием восстановительных мероприятий и другое.

Контроль над состоянием здоровья обучающихся проводится в начале и конце учебного года. Цель медицинского обследования – всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсмена, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Врачебный контроль над юными спортсменами предусматривает: углубленное медицинское обследование; медицинское обследование перед соревнованиями; врачебно-педагогическое наблюдение в процессе тренировочных занятий; санитарно-гигиенический контроль над режимом дня, местами тренировок, соревнований; контроль над выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

#### **4.3. Нормативы для зачисления на этапы подготовки и контрольно - переводные нормативы**

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

**(Федеральный стандарт по виду спорта)**

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>	
	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
<b>Скоростные качества</b>	Бег на 30 м (не более 6 с)	Бег на 30 м (не более 6,6 с)
<b>Координация</b>	Челночный бег 5 х 6 м (не более 12 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 12,5 с)
<b>Скоростно-силовые качества</b>	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 8 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 6 м)
	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Прыжок в верх с места со взмахом руками (не менее 36 см)	Прыжок в верх с места со взмахом руками (не менее 30 см)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**для зачисления в группы на тренировочном этапе**

**(этапе спортивной специализации)**

**(Федеральный стандарт по виду спорта)**

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>	
	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
<b>Скоростные качества</b>	Бег на 30 м (не более 5,5 с)	Бег на 30 м (не более 6 с)
<b>Координация</b>	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,5 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 12 с)
<b>Скоростно-силовые качества</b>	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 10 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 8 м)
	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Прыжок в верх с места со взмахом руками (не менее 40 см)	Прыжок в верх с места со взмахом руками (не менее 35 см)
<b>Техническое</b>	Обязательная техническая программа	

<b>мастерство</b>	
-------------------	--

Контрольно-переводные нормативы для групп начальной подготовки  
(Программа по виду спорта)

Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки (на конец учебного года)					
	1 год юноши	1 год девушки	2 год юноши	2 год девушки	3 год юноши	3 год девушки
Бег 30 м, с	5,7	6,3	5,4	6,0	5,1	5,7
Бег 30 м (5х6м), сек	11,0	11,5	10,7	11,2	10,4	10,9
Прыжок в длину с места, см	160	150	175	160	190	170
Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	40	34	44	38	48	42
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками:						
• сидя м	6,0	4,0	6,5	4,5	7,0	5,0
• стоя м	10,0	8,0	11,0	9,0	12,0	10,0

Контрольно-переводные нормативы для групп тренировочного этапа  
(юноши) (Программа по виду спорта)

Контрольные нормативы	Тренировочные группы (на конец учебного года)				
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Бег 30 м, с	5,0	4,9	4,8	4,7	4,7
Бег 30 м (5х6м), сек	10,3	10,2	10,1	10,0	10,0
Бег 92 м с изменением направления, «елочка», с	26,0	25,5	24,9	24,2	24,0
Прыжок в длину с места, см	200	215	230	240	245
Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	50	55	60	65	70
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками:					
• сидя м	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5
• стоя м	13,0	14,0	15,0	16,0	17,0

Контрольно-переводные нормативы для групп тренировочного этапа  
(девушки) (Программа по виду спорта)

Контрольные нормативы	Тренировочные группы (на конец учебного года)				
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Бег 30 м, с	5,4	5,3	5,2	5,1	5,1
Бег 30 м (5х6м), сек	10,8	10,7	10,6	10,5	10,5
Бег 92 м с изменением направления, «елочка», с	28,7	28,0	27,4	26,8	26,2
Прыжок в длину с места, см	180	195	210	220	225

<b>Прыжок вверх с места толчком двух ног, см</b>	44	49	54	59	64
<b>Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками:</b>					
• <b>сидя м</b>	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5
• <b>стоя м</b>	11,0	12,0	13,0	14,0	15,0

Техническое мастерство (обязательная техническая программа) для групп тренировочного этапа (девушки и юноши) **(Программа по виду спорта)**

<b>№ п/п</b>	<b>Технический элемент</b>	<b>Требование к выполнению</b>	<b>Оценка</b>
<b>1</b>	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3 раза из 5	Зачет/незачет
<b>2</b>	Передача мяча сверху двумя руками	10 раз из 10	Зачет/незачет
<b>3</b>	Передача мяча снизу двумя руками	10 раз из 10	Зачет/незачет
<b>4</b>	Передача верхняя прямая в пределы площадки	3 раза из 5	Зачет/незачет
<b>5</b>	Прием подачи и первая передача в зону 3	3 раза из 5	Зачет/незачет
<b>6</b>	Нападающий удар по мячу через сетку с набрасыванием мяча тренером	3 раза из 5	Зачет/незачет
<b>7</b>	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу	10 раз из 10	Зачет/незачет

## **6. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки**

<b>N п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Количество изделий</b>
<b>Оборудование и спортивный инвентарь</b>			
1	Сетка волейбольная со стойками	комплект	2
2	Мяч волейбольный	штук	20
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b>			
1	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
2	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	штук	16
3	Корзина для мячей	штук	2
4	Мяч теннисный	штук	10
5	Мяч футбольный	штук	2

6	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
7	Скакалка гимнастическая	штук	25
8	Скамейка гимнастическая	штук	4

### Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировоч ный этап (этап спортивной специализац ии)		Этап совершенс твования спортивног о мастерства	
				Кол -во	срок экспл уатац ии (лет)	Кол- во	срок экспл уатац ии (лет)	Кол -во	срок экспл уатац ии (лет)
1	Костюм ветрозащитный	шт	на занимающегося	-	-	1	2	1	1
2	Костюм спортивный парадный	шт	на занимающегося	-	-	-	-	-	-
3	Кроссовки для волейбола	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1
4	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
5	Майка	шт	на занимающегося	-	-	4	1	4	1
6	Носки	пар	на занимающегося	-	-	2	1	4	1
7	Полотенце	шт	на занимающегося	-	-	-	-	-	1
8	Сумка спортивная	шт	на занимающегося	-	-	-	1	2	1
9	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	2	1
10	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	2	1



11	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на занимающегося	-	-	-	-	2	1
12	Футболка	шт	на занимающегося	-	-	2	1	3	1
13	Шапка спортивная	шт	на занимающегося	-	-	1	2	1	1
14	Шорты (трусы) спортивные	шт	на занимающегося	-	-	3	1	5	1
15	Шорты эластичные (тайсы)	шт	на занимающегося	-	-	1	1	2	1

## 7. Информационное обеспечение программы (Список литературы и информационные ресурсы)

1. Банников А.М., Костюков В.В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. - М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 2004 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Кулагина И.Ю. Возрастная психология: развитие ребенка от рождения до семнадцати лет. - М.: Изд-во РОУ, 1996. – 464 с.
9. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
10. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
11. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
12. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М, 1998.
13. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.

14. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.
15. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
16. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
17. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.
18. Сайт Всероссийской федерации волейбола ([volley.ru](http://volley.ru)).
19. Сайт Министерство спорта РФ.

## Учебный план по годам обучения. Волейбол

Содержание материала	Этапы подготовки				
	Начальной подготовки		Тренировочный		Этап совершенствования спортивного мастерства
	1 год	2-3 год	1-2 год	3-5 год	Весь период
Теоретические занятия	<b>16 (6%)</b>	<b>22 (6%)</b>	<b>37 (6%)</b>	<b>46 (5%)</b>	<b>62 (5%)</b>
Общая физическая подготовка	<b>83 (30%)</b>	<b>103 (28%)</b>	<b>125 (20%)</b>	<b>75 (8%)</b>	<b>100 (8%)</b>
Специальная физическая подготовка	<b>31 (11%)</b>	<b>44 (12%)</b>	<b>88 (14%)</b>	<b>134 (14%)</b>	<b>212 (17%)</b>
<b>Избранный вид спорта</b>	<b>53%</b>	<b>54%</b>	<b>60%</b>	<b>68%</b>	<b>70%</b>
Техническая подготовка	<b>60 (22%)</b>	<b>85 (23%)</b>	<b>150 (24%)</b>	<b>234 (25%)</b>	<b>312 (25%)</b>
Тактическая подготовка	<b>11 (4%)</b>	<b>22 (6%)</b>	<b>74 (12%)</b>	<b>159 (17%)</b>	<b>152 (12%)</b>
Психологическая подготовка	<b>8 (3%)</b>	<b>8 (2%)</b>	<b>12 (2%)</b>	<b>18 (2%)</b>	<b>24 (2%)</b>
Восстановительные мероприятия	<b>3 (1%)</b>	<b>4 (1%)</b>	<b>12 (2%)</b>	<b>18 (2%)</b>	<b>24 (2%)</b>
Интегральная подготовка	<b>46 (16%)</b>	<b>52 (14%)</b>	<b>64 (10%)</b>	<b>94 (10%)</b>	<b>126 (10%)</b>
Участие в соревнованиях	<b>8 (3%)</b>	<b>18 (5%)</b>	<b>38 (6%)</b>	<b>122 (13%)</b>	<b>176 (14%)</b>
Инструкторская и судейская практика	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>6 (1%)</b>	<b>11 (1%)</b>	<b>24 (2%)</b>
Медицинский контроль	<b>4 (2%)</b>	<b>4 (1%)</b>	<b>6 (1%)</b>	<b>6 (1%)</b>	<b>12 (1%)</b>
Зачетные требования	<b>4 (2%)</b>	<b>6 (2%)</b>	<b>12 (2%)</b>	<b>20 (2%)</b>	<b>24 (2%)</b>
<b>Итого часов</b>	<b>276</b>	<b>368</b>	<b>624</b>	<b>936</b>	<b>1248</b>