



УПРАВЛЕНИЕ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ
АДМИНИСТРАЦИИ ТЮМЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2
ТЮМЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

Принята на заседании
тренерского совета
МАУ ДО ДЮСШ №2 ТМР
Протокол № 2
от «30» 12 2019

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о. директора
МАУ ДО ДЮСШ №2 ТМР
М.В. Вакарий
«30» 12 2019



Программа
спортивной подготовки в области физической культуры и спорта
по виду спорта Волейбол

(Разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями по виду спорта, с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 августа 2013 года № 680 и приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 июля 2015 года № 741 «О внесении изменений в приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.08.2013 № 680 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол»)

Возраст занимающихся: от 9 до 18 лет

Срок реализации программы – 8 лет

Разработчики:

Курятникова Наталья Николаевна
инструктор-методист,
Каргин Александр Юрьевич
тренер

Тюменский район, 2019г.

Оглавление

№	Наименование раздела	Страница
1.	Пояснительная записка	3
1.1	Характеристика волейбола, его отличительные особенности	4
1.2	Специфика организации тренировочного процесса	6
1.3	Новизна, актуальность и целесообразность программы.	8
1.4	Цели и задачи программы	10
1.5	Принципы реализации программы	11
1.6	Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды)	12
2	Нормативная часть	13
2.1	Продолжительность, минимальный возраст детей для зачисления на обучение и минимальное количество детей в группах. Формы и режим занятий.	13
2.2	Объемы реализации программы по видам спортивной подготовки	17
2.3.	Планируемые показатели соревновательной деятельности и ожидаемые результаты освоения программы по виду спорта волейбол	19
2.4	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.	23
2.5	Предельные тренировочные нагрузки.	25
2.6	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.	29
2.7	Требования к количественному и качественному составу групп подготовки	33
3.	Методическая часть	34
3.1.	Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки	34
3.2	План антидопинговых мероприятий	70
3.3	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапы подготовки	71
3.4	Требования техники безопасности при проведении тренировочных занятий по волейболу	73
4	Система контроля и зачетные требования	77
4.1	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы	79
4.2	Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации занимающихся.	80
4.3	Результаты освоения программы	81
5.	Информационное обеспечение программы	90
5.1.	Список литературы	90
5.2.	Перечень Интернет-ресурсов	90

1. Пояснительная записка

Настоящая программа разработана

- в соответствии с приказом Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 года № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

- учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 августа 2013 года № 680 и приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 июля 2015 года № 741 «О внесении изменений в приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.08.2013 № 680 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол»;

- на основе ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- на основе ФЗ от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- на основе приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 года № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

- на основе приказа Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- на основе Постановления Главного государственного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций

дополнительного образования детей», зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 20 августа 2014 года № 33660.

- с учетом примерной программы спортивной подготовки по волейболу для ДЮСШ и СДЮШОР, авторы: Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П., 2005г.

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

Программа является основным документом при организации и проведении занятий в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования детско-юношеской спортивной школы № 2 Тюменского муниципального района.

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

1.1. Характеристика волейбола и его отличительные особенности¹

Волейбол (англ. volleyball от volley — «ударять мяч с лёта» (также переводят как «летающий», «парящий») и ball — «мяч») — вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), либо игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке).

Отличительные особенности волейбола, обусловлены спецификой присущих им игровых и соревновательных действий.

¹ Примерная программа по спортивной подготовки по волейболу, для ДЮСШ и СДЮШОР автор – Железняк Ю. Д., Чачин А. В., Сыромятников Ю. П., 2012г

Соревновательное противоборство волейболистов происходит в пределах установленных правил посредством присущих только волейболу соревновательных действий — приемов игры (техники).

При этом обязательным является наличие соперника. В волейболе цель каждого фрагмента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч) в определенное место площадки соперников и не допустить этого в отношении себя. Это определяет единицу состязания — блок действий типа «защита — нападение», который включает также действия по разведке, дезинформации, конспирации и т.п.

В волейболе, как в командной спортивной игре выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены.

Сложный характер соревновательной игровой деятельности, например, в волейболе создает постоянно изменяющиеся условия, вызывает необходимость оценки ситуации и выбора действий, как правило, в условиях ограниченного времени. Важным фактором является наличие у спортсмена широкого арсенала технико-тактических средств, который бы давал возможность оптимизировать стратегии, обеспечивающие эффективность действий команды по достижению результата в условиях конфликтных ситуаций.

Важная особенность спортивных игр состоит в большом количестве соревновательных действий — приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) обуславливает требование надежности, стабильности навыков и т.д. В волейболе, например, каждая ошибка отражается на результате (выигрыш или проигрыш очка).

В командных играх соревновательную деятельность ведут несколько спортсменов, и многое зависит от согласованности их действий, от форм организации действий спортсменов в процессе соревновательной деятельности с целью достижения победы над соперником.

Для волейбола особенностью является ступенчатый характер достижения спортивного результата. В играх это своеобразная первая ступень — «технико-физическая», нужна еще организация действий спортсменов — индивидуальных, групповых и командных.

Необходимо установление объективных (количественно выраженных) показателей, на основании которых можно было бы успешно планировать процесс спортивной подготовки и осуществлять контроль за ним.

В число объективных показателей в волейболе входит элементный набор приемов игры (аспект техники); способность быстро и правильно оценивать ситуацию, выбирать и эффективно применять оптимальное для конкретной игровой ситуации атакующее или защитное действие (аспект тактики); специальные качества и способности, от которых зависит эффективность непосредственного выполнения действия (требования к временным, пространственным и силовым параметрам исполнения); энергетический и режим работы спортсмена; чувственно-двигательный контроль и др. Очень важно все это выразить в количественных величинах. Наличие таких сведений служит основой для определения содержания подготовки спортсменов и управления этим процессом, разработки модельных характеристик, программ, планов, нормативов и т.д.

1.2. Специфика организации тренировочного процесса²

Рассматривая подготовку волейболиста как систему, в ней следует выделить несколько компонентов, которые в свою очередь, состоят из множества элементов.

В качестве основных компонентов системы спортивной подготовки необходимо рассматривать:

- систему соревнований;
- систему тренировки;
- систему факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

² Примерная программа спортивной подготовки по волейболу, для ДЮСШ и СДЮШОР автор – Железняк Ю. Д., Чачин А. В., Сыромятников Ю. П., 2012г

Все компоненты системы подготовки взаимосвязаны и дополняют друг друга. Вместе с тем они имеют вполне определенные задачи и методические особенности, которые придают им самостоятельное значение.

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки волейболиста. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие волейболиста в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

Центральным компонентом подготовки волейболистов является *система спортивной тренировки*. В структуре спортивной тренировки принято выделять: физическую, техническую, тактическую, интегральную и психическую подготовку. В рамках каждого из этих направлений решаются еще более конкретные задачи. Так, например, физическая подготовка включает разделы по совершенствованию отдельных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты, прыгучести). В процессе технической подготовки можно выделить обучение отдельным техническим действиям (элементам) и т.д. Комплексным результатом спортивной тренировки является достижение волейболистом состояния тренированности, которое выражается в повышенном уровне функциональных возможностей организма спортсмена и достигнутой степени совершенства владения технико-тактическими действиями и психическими свойствами. Решение задач подготовки спортсмена в волейболе требует направленного использования *факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности*. В качестве таких факторов можно выделить: питание и фармакологические средства,

физиотерапевтические воздействия, психотерапевтические и биомеханические факторы.

Чем выше уровень спортивных достижений, тем сложнее структура и содержание подготовки спортсмена. Приспособление системы подготовки к выполнению специфических функций осуществляется посредством увеличения количества элементов их дифференциации и специализации.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по волейболу в МАУ ДО ДЮСШ Тюменского муниципального района (далее – Учреждение) и содержит следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры.

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

1.3. Новизна, актуальность и целесообразность программы.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста.

Целесообразность программы определена тем, что ориентирует занимающихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом спортсмены приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма – в этом и заключается педагогическая целесообразность разработанной программы по обучению игре в волейбол.

Кроме того, педагогическая целесообразность программы заключается в формировании у занимающихся чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе (команда), с одной стороны, и формировании самодостаточного проявления всего спортивного потенциала при выполнении индивидуальных пробежек занимающегося с другой, в соревновательной деятельности, формировании тактического мышления.

Настоящая программа по волейболу предусматривает два этапа: этап начальной подготовки (НП) – 3 года, тренировочный этап (УТ) – 5 лет и реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта, а именно:

- непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;
- учёта интересов всех граждан при разработке в реализации всех программ развития физической культуры и спорта.

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

В тренировочном процессе применяются авторские методики, разработки, созданные на основе авторского многолетнего опыта работы.

1.4 Цели и задачи программы³

Цель программы: содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию спортсмена через обучение волейболу, привитие навыков здорового образа жизни детей и подростков, укрепление здоровья.

Основными задачами реализации программы являются:

- формировать и развить творческие и спортивные способности детей, удовлетворить их индивидуальные потребности в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни, укрепить здоровье обучающихся;
- формировать навыки адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявить и поддержать детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

на этапе начальной подготовки:

- обучить основам техники перемещений, стоек, приему и передачи мяча;
- обучить тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям волейболом, приучение к игровой обстановке;
- подготовка к выполнению нормативных требований по видам подготовки.

на тренировочном этапе:

- повысить уровень общей физической подготовленности, развить специальные физические способности, необходимые при совершенствовании техники и тактики;
- овладеть основами техники и тактики волейбола;
- определить каждому занимающемуся игровой функции в команде и с учетом этого индивидуализация видов подготовки;
- обучить навыкам ведения дневника, системам записи игр и анализа полученных данных;
- приобрести навыки в организации и проведении соревнований по волейболу, судейства, выполнение нормативов по видам подготовки.

³ Примерная программа спортивной подготовки по волейболу, для ДЮСШ и СДЮШОР автор – Железняк Ю. Д., Чачин А. В., Сыромятников Ю. П., 2012г

Обучающая задача:

- освоить технику игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- подготовить инструкторов и судей по волейболу.

Воспитательная задача:

- подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, воспитание социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

Развивающая задача:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укрепление здоровья занимающихся.

1.5 Принципы реализации программы

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

- *принцип комплексности* предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технической, тактической, интегральной, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);
- *принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства с тем, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;
- *принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся

разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

1.6 Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды)

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Организация занятий по программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

- этап начальной подготовки – до 3 лет;
- тренировочный этап (период базовой подготовки) – до 2 лет;
- тренировочный этап (период спортивной специализации) – до 3 лет.

Обучение в группах начальной подготовки носит характер универсальности в подготовке обучающихся с постепенным введением в курс простейших элементов техники и тактики игры волейбол. Основной задачей работы здесь является содействие правильному физическому развитию детей, привитие интереса к регулярным занятиям спортом и подготовка обучающихся к следующей ступени обучения.

Периодизация тренировочного процесса является основой планирования тренировок. Она должна быть построена так, чтобы при любой схеме была сохранена закономерность волнообразного изменения физической нагрузки с тенденцией к ее постепенному повышению. Годичный цикл, применяемый в

подготовке спортсменов, состоит из трёх периодов: подготовительного, соревновательного и заключительного (переходного). Ежегодно тренером-преподавателем разрабатывается система годового планирования (макроцикл, мезоцикл, микроцикл).

Ежегодное планирование тренировочного процесса осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл – 4 года), позволяющее определить этапы реализации Программы;

- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации занимающихся;

- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу занимающихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

2. Нормативная часть

2.1. Продолжительность, минимальный возраст детей для зачисления на обучение и минимальное количество детей в группах.

Формы и режим занятий.

Условия реализации программы.

Данная программа разработана под условия, созданные для занятий волейболом с детьми от 9 до 18 лет.

Срок реализации программы 8 лет. В целом данная программа, при соблюдении изложенных в ней требований, обеспечивает последовательность и непрерывность многолетнего процесса обучения и тренировки юных волейболистов. Учреждение имеет право реализовывать программу в

сокращенные сроки в случае усвоения программного материала обучающимися.

Индивидуальный отбор поступающих проводится в формах и сроки, предусмотренные правилами приема обучающихся в МАУ ДО ДЮСШ № 2 ТМР на обучение по программам спортивной подготовки в области физической культуры и спорта, с целью зачисления лиц, обладающих способностями в области физической культуры и спорта, необходимыми для освоения программы.

Реализация данной программы предполагает 2 этапа подготовки спортсменов: этап начальной подготовки – 3 года и тренировочный этап – 5 лет.

Продолжительность этапов, минимальный возраст зачисления детей в группы и минимальная наполняемость групп представлена в таблице 1.

Таблица №1

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

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

Примечание:* Объем часов в неделю определен с учетом Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол Приказа министерства спорта от 30.08.2013 № 680.

Задачи этапа начальной подготовки

1. Отбор наиболее способных к занятиям волейболом детей.
2. Формирование устойчивого интереса к занятиям.
3. Формирование широкого круга двигательных умений и навыков
4. Развитие специальных способностей для овладения навыками игры.
5. Обучение основным приемам и навыкам тактики и техники игры.
6. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание.

Задачи тренировочного этапа

1. Повышение общей и специальной физической, технической и психологической подготовки.
2. Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков.
3. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями игры в волейбол.
4. Приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта волейбол.
5. Формирование спортивной мотивации.
6. Укрепление здоровья спортсменов

На этапе начальной подготовки задачи обучения решаются за счет комплексных занятий, специализированных тренировок и соревновательных циклов: развитие физических качеств, учета индивидуальных особенностей (возраст, пол, игровое амплуа, антропометрические данные, биологическое созревание). Спортивный инвентарь и оборудование должно отвечать возрасту и физическому развитию обучающихся. Вместо перерывов необходимо использовать упражнения, направленные на активный отдых которые снимают усталость, психическое напряжение и восстанавливают функции организма (подвижные игры, эстафеты, не требующие большой физической нагрузки).

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок – одно из основных условий роста тренированности. Тренировочные нагрузки подбираются индивидуально и дифференцируются с учетом состояния, уровня

работоспособности обучающихся на данном этапе. При интенсивных занятиях чередуются напряжения с расслаблением и слежением за дыханием.

Овладение тактикой игры осуществляется в сочетании с формированием технических навыков и тактических умений. Переход к специализации по амплуа может быть только после того, как волейболист овладеет комплексом навыков и умений.

Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное включение вариативности выполнения приемов игры и расширения взаимодействий с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для волейболиста;
- увеличение соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение повторений и объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и использование восстановительных мероприятий для поддержания работоспособности и сохранения здоровья юных волейболистов.

Основными формами организации тренировочного процесса являются: тренировочные занятия, групповые тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, пребывание в оздоровительно-спортивных лагерях, инструкторская и судейская практика занимающихся.

Успешная подготовка волейболиста возможна только при условии тесной преемственности каждого этапа обучения спортсмена.

В итоге каждого этапа тренировки проводится отбор, задачей которого является оценка уровня развития тех сторон физической и специальной подготовленности, на совершенствование которых был направлен

тренировочный процесс на этом этапе, а также прогнозирование успеха на следующем этапе многолетней тренировки.

При приеме на обучение по программе спортивной подготовки дети проходят тестирование по показателям общей физической и специальной физической подготовленности.

Набор (индивидуальный отбор) обучающихся осуществляется ежегодно до начала учебного года.

Повышение уровня подготовки по волейболу в соответствии с определенными этапами предусмотрено нормативными требованиями. Требования к подготовленности занимающихся, формированию групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки занимающихся с учетом этапов (периодов) подготовки (в академических часах) представлены в

2.2. Объемы реализации программы по видам спортивной подготовки

Тренировочный процесс в МАУ ДО ДЮСШ № 2 ТМР организуется в течение всего календарного года в соответствии с годовым планом, рассчитанным на 52 недели (таблица 2).

Годовой календарный график тренировочных занятий (макроцикл (Долгосрочный - длительность 1 год), мезоцикл (Среднесрочный - длительность несколько месяцев), микроцикл (Краткосрочный - длительность несколько недель), ежегодно разрабатывается и утверждается локальным актом МАУ ДО ДЮСШ № 2 ТМР, в котором предусматриваются:

- общая и специально физическая подготовка спортсменов (в том числе занятия, проводимые по группам, подгруппам и индивидуально);
- техническая, тактическая, теоретическая и психологическая подготовка;
- участие в соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика.

Непрерывность освоения занимающимися в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах);

- участием спортсменов в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями.

С увеличением общего годового объёма часов, по этапам подготовки, изменяется соотношение времени на различные виды подготовки. Из года в год повышается удельный вес нагрузок на специальную физическую, техническую, тактическую подготовку. Распределение времени на основные разделы подготовки по годам этапов подготовки осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах подготовки по виду спорта волейбол представлены в таблице 2.

Таблица №2

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

№ п/п	Разделы спортивной подготовки	Этапы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		один год	свыше одного года	до двух лет	свыше двух лет
1	Общая физическая подготовка (%)	28-30	25-28	18-20	8-12
2	Специальная физическая подготовка (%)	9-11	10-12	10-14	12-14
3	Техническая подготовка; (%)	20-22	22-23	23-24	24-25
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	12-15	15-20	22-25	25-30
5	Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%)	12-15	10-14	8-10	8-10
6	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	8-12	10-12	10-14	13-15

Примечание:* Объем часов в неделю определен с учетом Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол Приказа министерства спорта от 30.08.2013 № 680.

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности и ожидаемые результаты освоения программы по виду спорта волейбол

Основной показатель работы спортивной школы по волейболу - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований, по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года). Вклад в подготовку молодежных и юношеских сборных команд страны, республик, команд высших разрядов, результаты участия в соревнованиях, выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда – основное условие пребывания занимающихся в спортивной школе. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

Воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к волейболу. Улучшение качества набора в группы начальной подготовки, в том числе способных и одаренных детей. В результате обеспечения занятости детей сократятся случаи правонарушений среди них.

Результатом освоения Программ по командным игровым видам спорта является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях⁴:

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 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;

⁴ Приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. N 730 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам"

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);

- основы спортивной подготовки;
- 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 физической подготовки:

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

в области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных психологических качеств;
- обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности

занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;

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

в области специальной физической подготовки:

- 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.

Способы проверки ожидаемых результатов:

- выступление на соревнованиях;
- выполнение разрядных требований.

Формы подведения итогов реализации программы:

Участие в промежуточной и итоговой аттестации в соревнованиях различного уровня (районные, городские, областные, региональные). Сдача контрольно-переводных нормативов.

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований в волейболе многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки спортсмена и контроля за ее эффективностью, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов.

На первых ее этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам игры в волейбол;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам игры в волейбол;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортсмены направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта волейбол представлены в таблице №3

Таблица №3

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

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

Основные	1	1	3	3	3	3
Всего игр	20	20-25	40-50	50-60	60-70	70-75

2.4. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Медицинские требования

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по волейболу, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки по виду спорта волейбол.

Начиная с тренировочного этапа, спортсмены должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Возрастные требования.

Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки.

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта волейбол и указанных в таблице № 1 настоящей программы.

Спортсмены, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из организации по возрастному критерию.

Биологическим возрастом определяется уровень физического развития, двигательные возможности занимающихся, степень их полового созревания.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Психофизические требования.

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования.

Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена положительное и отрицательное влияние. Возникновение предсоревновательного возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед соревнованиями может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованием сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Состояния, возникающие у спортсмена, в спортивной деятельности представлены в таблице №4.

Таблица №4

Психофизические состояния спортсменов

Спортивная деятельность	Состояние
1. В тренировочной	тревожность, неуверенность
2. В предсоревновательной	волнение, стартовая лихорадка, стартовая апатия
3. В соревновательной	мобильность, мертвая точка, второе дыхание

4. В послесоревновательной	фрустрация, воодушевление, радость
----------------------------	---------------------------------------

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

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;
- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других воздействует успокаивающе;
- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

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

2.5. Предельные тренировочные нагрузки.

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в волейболе от юного возраста до взрослых спортсменов является преобладание предельно допустимых тренировочных и соревновательных

нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки как в отдельных занятиях, так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В спортивной подготовке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью

разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

В таблице №5 представлены нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по волейболу на разных этапах спортивной подготовки.

Таблица №5

**Максимальный объем тренировочной нагрузки
с учетом этапов (периодов) подготовки**

Этапный норматив	Этапы и годы подготовки							
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап				
	до года	свыше двух лет		до двух лет		свыше двух лет		
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Общее количество часов в год, из расчета 52 недели (в академических часах)	312	416	416	520	624	728	832	936
Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю (в академических часах)	6	8	8	10	12	14	16	18
Количество тренировок в неделю	3-4					5-6		
Общее количество тренировок в год	156-208					260-312		

Примечание:* Объем часов в неделю определен с учетом Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол Приказа министерства спорта от 30.08.2013 № 680.

Тренировочный процесс организуется в течение всего календарного года в соответствии с годовым календарным планом, рассчитанным на 52 недели.

Подготовка спортсменов строится так, чтобы сохранялось равновесие между затратой и восстановлением энергоресурсов обучающихся. Для этого нужна структура тренировочного процесса и индивидуальный подход.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов

организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица № 6).

Таблица № 6

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 по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
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	До 14 дней			-	Участники

	Тренировочные сборы			соревнований
--	---------------------	--	--	--------------

Перечень тренировочных сборов

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, и центры спортивной подготовки	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

2.6. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

В соответствии требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол организации осуществляют следующее материально-техническое обеспечение спортсменов:

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- спортивной экипировкой;
- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного

(муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, необходимого для прохождения спортивной подготовки указаны в таблице №7.

Таблица №7

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Сетка волейбольная со стойками	комплект	2
2	Мяч волейбольный	штук	25
3	Протектор для волейбольных стоек	штук	4
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
4	Барьер легкоатлетический	штук	20
5	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
6	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	штук	16
7	Корзина для мячей	штук	2
8	Мяч теннисный	штук	10
9	Мяч футбольный	штук	2
10	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
11	Скакалка гимнастическая	штук	25
12	Скамейка гимнастическая	штук	4
13	Утяжелитель для ног	комплект	25
14	Утяжелитель для рук	комплект	25
15	Эспандер резиновый ленточный	штук	25

Требования к обеспечению спортивной экипировкой представлены в таблице №8

Таблица №8

Обеспечение спортивной экипировкой

N п / п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
1	Костюм ветрозащитный	штука	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
2	Костюм спортивный парадный	штука	на занимающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
3	Кроссовки для волейбола	пара	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
4	Кроссовки легкоатлетические	пара	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
5	Майка	штука	на занимающегося	-	-	4	1	4	1	6	1
6	Носки	пара	на занимающегося	-	-	2	1	4	1	6	1

			я								
7	Полотенце	шту к	на зан има - ющ егос я	-	-	-	-	-	1	1	1
8	Сумка спортивная	шту к	на зан има - ющ егос я	-	-	-	1	2	1	2	1
9	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	ком п- лект	на зан има - ющ егос я	-	-	1	1	2	1	2	1
10	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	ком пле кт	на зан има - ющ егос я	-	-	1	1	2	1	2	1
11	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	ком пле кт	на зан има - ющ егос я	-	-	-	-	2	1	2	1
12	Футболка	шту к	на зан има - ющ егос я	-	-	2	1	3	1	4	1
13	Шапка спортивная	шту к	на зан има - ющ егос я	-	-	1	2	1	1	1	1
14	Шорты (трусы) спортивные	шту к	на зан има - ющ егос я	-	-	3	1	5	1	5	1

1 5	Шорты эластичн ые (тайсы)	шту к	на зан има - ющ егос я	-	-	1	1	2	1	3	1
--------	------------------------------------	----------	--	---	---	---	---	---	---	---	---

2.7. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Требования к количественному составу групп.

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в организации порядком.

При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
- спортивные разряды и спортивные звания занимающихся;
- возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;
- уровень технического мастерства спортсменов.

Требования к количественному составу групп на этапах спортивной подготовки по волейболу приведены в таблице № 1.

Требования к качественному составу групп разработаны в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол.

Требования к качественному составу групп на этапах спортивной подготовки по волейболу приведены в таблице №9.

Качественный состав группы спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки			Требования к уровню подготовки	
название	период	продолжите льность	результаты выполнения этапных нормативов	спортивный разряд или спортивное звание
НП	<i>До одного года</i>	1-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП для <i>зачисления</i> на этап спортивной подготовки	-
	<i>Свыше одного года</i>	2-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП для <i>перевода</i> (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	-
Т	<i>Начальной спортивной специализац ии (до двух лет)</i>	1-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для <i>зачисления</i> на этап спортивной подготовки	-
		2-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для <i>перевода</i> (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	
	<i>Углубленной спортивной специализац ии (свыше двух лет)</i>	3-й год		
		4-й год		
		5-й год		

3. Методическая часть

Методическая часть программы включает материал по основным областям, его распределение по этапам и годам подготовки и в годовом цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов, а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

3.1. Содержание и методика работы по областям, этапам (периодам) подготовки

Теоретическая подготовка

Цель и основное содержание данной области Программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления. Теоретическая подготовка дает представления о спорте и его общественной значимости, истории развития волейбола в стране и за рубежом, о спортивной гигиене волейбола. Психолого-педагогические

установки тренера направлены на формирование черт спортивного характера, патриотизма, позитивного отношения к окружающему миру, воспитание дисциплины, навыков сотрудничества и коллективизма. Внедряются разнообразные контрольные испытания и игровые задания, прививается самостоятельность при ответственном отношении к занятиям и техническим средствам, к спортивному инвентарю.

Порядок проведения занятий может меняться на усмотрение планирующего и организующего проведение занятий. Рекомендуемый перечень тематических разделов и объемы программного материала по теории и методике физической культуры и спорта

Этап начальной подготовки.

1. Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола.
2. Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечнососудистая и дыхательная системы человека.
3. Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечнососудистой и дыхательной систем.
4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.
5. Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков.

Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

6. Места занятий и инвентарь. Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

Тренировочный этап.

1. Физическая культура и спорт в России. Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Важнейшие постановления Правительства по вопросам развития физической культуры и спорта в стране и роста достижений российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.

2. Состояние и развитие волейбола. Развитие волейбола среди школьников. Соревнования по волейболу для школьников. Оздоровительная и прикладная направленность волейбола. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России. Международные юношеские соревнования по волейболу. Характеристика сильнейших команд по волейболу в нашей стране и за рубежом. Международные соревнования по волейболу.

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

Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры общественной и личной санитарно-гигиенической профилактики. Режим дня. Режим питания. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Значение массажа и самомассажа. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена. Действие высокой температуры, ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки. Массаж как средство восстановления, понятие о методике его применения. Врачебный контроль и самоконтроль врача и спортсмена. Основы спортивного массажа. Общие понятия о спортивном массаже, основные приемы массажа, массаж перед тренировочным занятием и соревнованием, во время и после соревнований. Доврачебная помощь пострадавшим, приемы искусственного дыхания, их транспортировка.

5. Нагрузка и отдых. Как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения. Характеристика нагрузки в волейболе. Соревновательные и тренировочные нагрузки. Основные компоненты нагрузки.

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

7. Основы техники и тактики игры в волейбол. Понятие о технике игры. Характеристика приемов игры. Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года). Единство техники и тактики игры. Классификация техники и тактики игры в волейбол.
8. Основы методики обучения волейболу. Понятие об обучении технике и тактике игры. Характеристика средств, применяемых в тренировке. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима.
9. Планирование и контроль тренировочного процесса. Наблюдение на соревнованиях. Контрольные испытания. Индивидуальный план тренировки.
10. Оборудование и инвентарь. Тренажерные устройства для обучения технике игры. Изготовление специального оборудования для занятий волейболом (держатели мяча, мяч на амортизаторах, приспособления для развития прыгучести, дополнительные сетки и т.д.). Роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса по волейболу. Технические средства, применяемые при обучении игре.
11. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр. Установка на предстоящую игру (на макете). Характеристика команды соперника. Тактический план игры команды и задания отдельным игрокам. Разбор проведенной игры. Выполнение тактического плана. Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Выводы по игре. Системы записи игр по технике, тактике и анализ полученных данных.

Практическая подготовка

Программа устанавливает для практического раздела следующие виды спортивной подготовки по волейболу:

- *на этапе начальной подготовки*: освоение приемов владения мячом; общая и специальная физическая (двигательная) подготовка с акцентом на развитие качеств быстроты, общей выносливости, ловкости и координации.

- *на тренировочном этапе*: выше указанные виды спортивной подготовки дополняются психологической и соревновательной подготовкой, освоением правил спортивного поведения, включая в условиях соревновательной борьбы; технико-тактических принципов игры в группе и в команде, а также инструкторской и судейской практикой.

Для правильного планирования круглогодичной подготовки, обеспечивающей заранее предусмотренные изменения тренировочных требований и подготовленности спортсменов, в спортивной практике принято годовой цикл (макроцикл) делить на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный, т.е. период времени между началом подготовки к главным соревнованиям одного года и началом подготовки к аналогичным соревнованиям другого года.

В волейболе в течение года могут быть два спортивных сезона (условно — зимний и летний с главными соревнованиями — чемпионатом России и Кубком России). В зависимости от этого в году предусматривается два больших цикла подготовки и участия в соревнованиях. Следовательно, два больших цикла состоят из двух подготовительных (в зависимости от календаря соревнований), двух соревновательных и двух (одного) переходных периодов.

Для квалифицированных команд целесообразно планировать подготовку на два больших цикла: осенне-зимний (примерно сентябрь-апрель) и весенне-летний (примерно май-август).

Подготовительный период

Подготовительный период целесообразно делить на этапы, позволяющие точнее планировать подготовку в соответствии с намеченными задачами. Здесь закладываются основы будущих достижений и поэтому данный период должен быть, по возможности, более продолжительным. Тренировочная нагрузка на протяжении периода постепенно возрастает. Объем тренировочной нагрузки

становится наибольшим к середине периода, затем снижается, но увеличивается интенсивность. Сроки и продолжительность периода и этапов зависят от задач подготовки, календаря соревнований.

Подготовительный период делится на три этапа: этап общей подготовки, специально подготовительный и предсоревновательный этапы.

Этап общей подготовки. На этом этапе имеет место большой объем тренировочных нагрузок с общеразвивающей направленностью. Нагрузки по специальной и технико-тактической подготовке незначительны. Тренировка на этапе общей подготовки имеет исключительно важное значение, поскольку создает фундамент физической и функциональной готовности спортсменов, на котором базируется специальная подготовка. Частными задачами являются:

- разностороннее физическое развитие и укрепление здоровья;
- дальнейшее развитие силы мышечных групп ног, туловища, плечевого пояса, скорости перемещений и быстроты выполнения разнообразных движений; воспитание ловкости и умения координировать движения; совершенствовать умения выполнять движения без излишних напряжений;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов: совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышение уровня обменных процессов и на этой основе повышение уровня общей выносливости;
- стимулирование восстановительных процессов;
- улучшение психологической готовности;
- восстановление и совершенствование навыков в выполнении технических приемов;
- повышение уровня знаний в области теории и методики тренировки, гигиены, врачебного контроля и самоконтроля.

Добиться высокой работоспособности организма в целом - главная задача этапа общей подготовки волейболистов высокой квалификации.

Наибольший прирост результатов общей работоспособности организма волейболистов наблюдается при использовании в тренировочной работе на

этапе общей подготовки микроциклов 6-1, 5-1, 4-1, 3-1.

Специальный этап подготовки. На этом этапе команды переходят к выполнению значительных по интенсивности и объему тренировочных нагрузок, направленных на усиление специальной физической и функциональной подготовленности волейболистов, улучшение техники игры, отработку тактических элементов, частных игровых вариантов, отбор состава команды. Психическая напряженность должна иметь волнообразный характер с нарастающей высотой волн.

На этом этапе обязательно участвовать в рядовых соревнованиях, чтобы поддерживать игровой тонус, накапливать игровой опыт, совершенствовать игровое мастерство.

Из-за прогрессирующих высоких тренировочных нагрузок у спортсменов возможно временное снижение спортивной формы. Это закономерное явление, т.к. организм спортсменов сразу не может адаптироваться к прогрессирующим высоким нагрузкам. По мере накопления энергетического потенциала под воздействием нагрузок и отдыха происходит повышение тренированности к концу 2-го или началу 3-го этапа подготовительного периода. При наблюдаемой временной утрате тренированности целесообразно на этом этапе подготовки использовать разгрузочный микроцикл, в котором значительно уменьшается (или совсем прекращается) специальная подготовка, что дает возможность восстановить деятельность ЦНС и психическую сферу спортсменов. С этой целью используются средства ОФП и активного отдыха. Фоном для разгрузочного микроцикла должны быть положительные эмоции волейболистов. Уменьшать число занятий нецелесообразно, лучше снизить нагрузку. На этом этапе подготовки используются, как правило, микроциклы 5-1, 4-1, 3-1-2-1, 3-1, 2-1.

Предсоревновательный этап. Этот этап преследует главную цель — моделирование соревновательного режима. Частными задачами являются следующие:

1. Совершенствование групповых и командных тактических взаимодействий в

защите и в нападении в игровых расстановках и с заменами,

2. Достижение оптимального уровня игровой подготовленности команды (игровая и соревновательная подготовка).
3. Развитие соревновательной выносливости и скоростно-силовых качеств.
4. Совершенствование техники игры.
5. Создание условий для активного отдыха.
6. Теоретическая подготовка по вопросам ведения игры. Все технико-тактические задания должны иметь игровой характер, с условием как можно дольше «держат» мяч в игре. Игровой и соревновательной подготовке отводится значительное время (около 50-60%).

За 2-3 недели до соревнований тренировочную объем нагрузки рекомендуется снизить, сохраняя соревновательный режим интенсивности, а непосредственно перед соревнованием (за 2-4 дня) снизить и интенсивность, что обеспечивает волейболисту возможность полного восстановления организма и наилучшую эмоциональную готовность к играм.

Работа по развитию физических качеств направлена на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств и специальной выносливости (объемы тренировочной нагрузки для каждого качества — небольшие). Как средство восстановления используются и упражнения, поддерживающие уровень общей выносливости, выполняемые с невысокой интенсивностью.

Выбор схемы микроциклов на этом этапе подготовки зависит от положения о соревнованиях. Как правило, система розыгрыша предусматривает не более трех игровых дней подряд независимо от количества команд, участвующих в туре. Поэтому наиболее целесообразны для подготовки микроциклы 3-1, 3-1-2-1 — или в начале этапа два-три микроцикла 4-1. Выбранные микроциклы должны моделировать соревновательный режим.

Соревновательный период

Соревновательный период длится от первой до последней игры основных календарных соревнований. В году, как известно, у волейболистов два соревновательных периода – зимний и летний. В отличие от подготовительного

периода соревновательный не имеет единой внутренней структуры. Она зависит от числа состязаний, проводимых в периоде, и от принципов построения календаря игр.

Наиболее типичны следующие три варианта структуры соревновательного периода:

Первый вариант – соревновательный период однороден, все недельные циклы схожи между собой. Для такой структуры характерно проведение одного соревнования в периоде с равномерным чередованием календарных игр и интервалов между ними.

Второй вариант — структура соревновательного периода неоднородна. Она состоит из собственно соревновательных этапов, интервалы между ними длятся несколько недель. Такой календарный план составлен по принципу туров: проводится несколько соревнований с интервалом в несколько недель.

Третий вариант — структура соревновательного периода соединяет первый и второй варианты. Ее используют, когда проводят несколько соревнований в периоде, например, первые соревнования проводятся по принципу встреч с равномерным чередованием календарных игр и интервалов между ними, а вторые — по принципу туров.

Паузы между этапами соревнований составляют 10-20 дней, в которых на основе приобретенной тренированности в подготовительном периоде осуществляется целенаправленная подготовка к следующему этапу соревнований.

Основными задачами тренировок в паузах между соревнованиями являются:

- совершенствование технико-тактического мастерства, повышение уровня игровой подготовленности и психологической устойчивости;
- поддержание общей и специальной физической работоспособности на достигнутом уровне;
- создание условий для восстановления организма волейболистов;
- повышение уровня теоретических знаний.

Превалирующее место в тренировках занимают многократно выполненные основные упражнения в различных вариантах и игровая подготовка. Необходимо уделять внимание и специальным упражнениям, направленным на поддержание скоростно-силовых качеств и выносливости на соревновательном уровне. В небольшом объеме применяются средства, поддерживающие общую работоспособность организма спортсменов.

Очень важны в этом периоде данные экспресс-контроля состояния физической работоспособности и функционального состояния спортсменов, по которым можно корректировать индивидуальную нагрузку для повышения уровня специальной работоспособности (если наблюдается снижение этого уровня).

На протяжении всего соревновательного периода в промежутках между турами применяются микроциклы 4-1, 3-1, 3-1-2-1 (в комбинациях), или только микроциклы 4-1, или 3-1, или 3-1-2-1.

В начале любого выбранного микроцикла 1-2 дня — разгрузочные, чтобы снять психическую напряженность соревновательных игр.

Переходный период

Этот период имеет очень важное значение. К концу соревновательного периода многомесячные интенсивные тренировки и соревнования, постоянная психическая напряженность вызывают определенную усталость организма спортсменов. Поэтому основной задачей переходного периода является снятие мышечной усталости и утомления центральной нервной системы.

Продолжительность переходного периода — 25-30 дней.

В практике волейбола целесообразно использовать два варианта деятельности спортсменов в переходном периоде: отдыхать пассивно и отдыхать активно.

Пассивный отдых предоставляется спортсмену с профилактической целью (для лечения травм, при явлениях истощения нервной системы и других отклонениях в состоянии здоровья) на основании медицинского обследования.

Научные исследования в спорте показывают, что для здоровых

спортсменов длительный пассивный отдых — верный способ потерять приобретенное упорными тренировками и соревнованиями. Как правило, после такого «отдыха» спортсмен очень долго втягивается в привычный тренировочный режим. Кроме того, пассивный отдых вреден для здоровья, т.к. организм спортсмена после высоких психических и физических напряжений вдруг перестал получать какую-либо нагрузку и как результат бездеятельности — потеря аппетита, бессонница, нарушение деятельности сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта и т.п.

Активный отдых предусматривает переход от специализированных упражнений к новым видам мышечной деятельности. К ним можно отнести кроссы, езду на велосипеде, туристские походы, плавание, гимнастику на снарядах, спортивные игры и др. Направленность тренировочных занятий различная, но необходимо регулярно выполнять комплекс упражнений на силу, на гибкость, на общую выносливость. Тренировочная нагрузка уменьшается более чем наполовину по сравнению с нагрузками в подготовительном и соревновательном периодах. Интенсивность выполнения упражнений — средняя или малая. Число тренировочных дней в неделю — 5-6. В этом периоде спортсменам важно не набрать лишний вес. Желательно раз в неделю посещение сауны с массажем.

Правильно организованный активный отдых дает спортсменам возможность прийти к началу подготовительного периода в хорошей физической форме.

Общая физическая подготовка (ОФП)

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

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая для мышц рук и плечевого пояса, вторая для мышц туловища и шеи, третья для мышц ног и таза. Упражнения выполняются с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки) и без

предметов, на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат), прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика), через планку (веревочку).

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

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

Бег: 20,30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега, в высоту с разбега, в длину с места, тройной прыжок с места, в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность, метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа

лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии, то же, но перемещение приставными шагами.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5, 6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов, на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

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

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх, то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

Упражнения с отягощениями. Штанга, вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения, приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, (пояс, манжеты на

запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах.

Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки на одной ноге).

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Запрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

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

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках

групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.

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

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В

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

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней, на противоположных сторонах площадки, один из них двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует

(заключительная фаза, как в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

Техническая подготовка

Этап начальной подготовки.

Техника нападения.

Перемещения и стойки. Стойка основная, низкая. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами: лицом вперёд, боком (правым, левым), спиной вперед. Двойной шаг, скачок вперед, остановка шагом, сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

Передачи. Передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре, над собой на месте и после перемещения различными способами. С набрасывания партнера на месте и после перемещения, в парах, в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2. Передачи в стену с изменением высоты и расстояния, на месте и в сочетании с перемещениями, на точность с собственного подбрасывания и партнера.

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

Подачи. Нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар, ритм разбега в три шага, ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах стоя и в прыжке. Бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега, удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега, удар через сетку по мячу, подброшенному партнером, удар с передачи.

Техника защиты.

Перемещения и стойки. То же, что в нападении, внимание низким стойкам. Скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки. Сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

Прием сверху двумя руками. Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м), после броска партнером через сетку (расстояние 6 м), прием нижней прямой подачи.

Прием снизу двумя руками. Прием подвешенного мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения. В парах направляя мяч вперед, вверх, над собой, один на месте, второй перемещается. «Жонглирование» стоя на месте и в движении. Прием подачи и первая передача в зону нападения.

Блокирование. Одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях, стоя на подставке и в прыжке.

Тренировочный этап.

Техника нападения

Перемещения. Прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки. Сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.

Передачи сверху двумя руками. В стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями. На точность с применением приспособлений. Чередование по высоте и расстоянию, из глубины площадки к сетке. В зонах 2-4, 4-2, 6-4, 6-2 (расстояние 4 м), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м). Стоя спиной в направлении передачи, с последующим падением и перекатом на бедро. Вперед вверх на месте и после перемещения. Отбивание кулаком у сетки стоя и в прыжке.

Подачи. Нижние - соревнования на точность попадания в зоны. Верхняя прямая, подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половину площадки. Соревнования - на количество, на точность. Верхняя боковая подача.

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

Техника защиты.

Перемещения и стойки. Стойка, скачок вправо, влево, назад, падения и перекаты после падений на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приемами защиты.

Прием мяча. Сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 6-8 м). Прием мяча снизу двумя руками нижних подач. Верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке, нападающего удара в парах, через сетку на точность, сверху двумя руками с последующим падением, снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим падением и перекатом на бедро (правой вправо, левой влево), прием отскочившего от сетки мяча.

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

Тактическая подготовка.

Этап начальной подготовки.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи, для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке. Вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом. Подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию. Передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

Групповые действия. Взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче. Игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче.

Игроков задней и передней линии при первой передаче. Игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

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

Тактика защиты.

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

Групповые действия. Взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6, игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1, игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2, игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и передачи (обманы). Игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

Командные действия. Расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Тренировочный этап.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Выбор места для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки лицом), подачи (способа, направления), нападающего удара (способа и направления, подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи, вышедшего на замену, выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу (лицом, спиной к сетке). Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2, стоя лицом или спиной к нападающему. Вторая передача нападающему, сильнейшему на линии. Имитация нападающего удара и «обман», имитация второй передачи и «обман» через сетку.

Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии при второй передаче (игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4); игроков задней и передней линии (игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при первой передаче).

Командные действия. Система игры со второй передачи игрока передней линии (прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (спиной).

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места при приеме верхних подач прямой и боковой, при блокировании, при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар; блокирующих, нападающих. Выбор способа приема подачи (нижней - сверху, верхних - снизу, сверху двумя руками с падением). Способы приема мяча от обманных приемов (в опорном положении и с падением). Способы перемещения и способа приема от нападающих ударов. Блокирование определенного направления.

Групповые действия. Взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов, обманных приемов. Взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими. Игроков зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2. Игроков зон 4 и 2 (соответственно) при приеме нападающих ударов и обманов.

Командные действия. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет:

- а) игрок зоны 3;
- б) игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут назад;
- в) игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2.

В положениях «б» и «в» игроки 4 и 2 идут на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 соответственно в зону 4 и 2 для нападающего удара. Система игры «углом вперед» с применением групповых действий, изученных в данном году обучения.

Интегральная подготовка.

Этап начальной подготовки.

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

2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).
3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях, индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.
4. Многократное выполнение технических приемов подряд, то же - тактических действий.
5. Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»), игра в волейбол без подачи.
6. Учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

Тренировочный этап.

Первый и второй годы подготовки.

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.
2. Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приемов.
3. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.
4. Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении, защите, в нападении и защите.
5. Многократное выполнение изученных технических приемов - отдельно и в сочетаниях.
6. Многократное выполнение изученных тактических действий.
7. Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.
8. Контрольные и календарные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях.

Третий год подготовки.

1. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов.
2. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов - на основе программы для данного года обучения.
3. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного их выполнения (в объеме программы).
4. Переключения в выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты, подача - прием, нападающий удар - блокирование, передача - прием. Поточное выполнение технических приемов.
5. Переключения в выполнении тактических действий в нападении, защите, защите и нападении - отдельно по индивидуальным, групповым и командным.
6. Учебные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке.
7. Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач, а также для лучшей подготовки к соревнованиям.
8. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр - преимущественность в соревнованиях заданий в играх посредством установки.

Четвертый год подготовки.

1. Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.
2. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов, сочетать с выполнением приема в целом.
3. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов (в объеме программы).
4. Совершенствование навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.
5. Переключения в выполнении технических приемов и тактических действий нападения и защиты в различных сочетаниях.

6. Учебные игры: задания, включающие основной программный материал по технической и тактической подготовке, игры уменьшенными составами (4х4,3х3,2х2,4х3 и т.п.). Игры полным составом с командами параллельных групп (или старшей).

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

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

Пятый год подготовки.

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

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

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

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

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

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

Психологическая подготовка и воспитательная работа

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях. Она является неотъемлемым компонентом тренировочного процесса.

Различают два вида психологической подготовки спортсменов: общую психологическую подготовку, понимаемую как всемерное развитие в процессе систематичных тренировочных занятий психических функций и качеств личности, необходимых спортсмену для успешной спортивной деятельности, и специальную психологическую подготовку - непосредственную подготовку перед конкретным соревнованием.

Общая психологическая подготовка проводится в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего процесса спортивного совершенствования. С ее помощью решают следующие специфические задачи:

1. Воспитание морально-волевых качеств спортсмена;
2. Развитие внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределение и переключение;
3. Развитие процессов восприятия, в частности совершенствования специализированных видов восприятия, таких как «чувство мяча», «чувство корзины», «чувство времени и пространства»;
4. Развитие тактического мышления;
5. Развития способности управлять своими эмоциями;
6. Формирование спортивного коллектива и психологического климата команды.

Воспитательная работа

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов;

Основные воспитательные мероприятия:

- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии;
- тематические диспуты и беседы;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в волейболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и

зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Участие в соревнованиях

Участие в соревнованиях — является обязательным условием для обучения по предпрофессиональной программе. Юные спортсмены уже с этапа начальной подготовки участвуют в контрольных играх, в конце этапа принимают участие в городских и межрайонных матчевых встречах. На тренировочном этапе Обучающиеся принимают участие в официальных соревнованиях различного уровня в соответствии с календарным планом соревнований отделения волейбол (Приложение 1).

Медицинский контроль

Человек, занимающийся спортом представляет из себя сложную социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

В целях предупреждения нарушения здоровья у обучающихся спортивных школ предусмотрено:

- диспансерное обследование раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;
- контроль использования учащимися фармакологических средств.

Медицинское обеспечение включает в себя:

- организацию и проведение лечебно-профилактических мероприятий, направленных на определение состояния здоровья, физического развития и

уровня функциональных возможностей, занимающихся физкультурой и спортом;

- осуществление систематического контроля состояния здоровья учащихся;
- оценка адекватности физических нагрузок функциональным возможностям организма занимающихся;
- профилактику и лечение заболеваний учащихся и полученных ими травм, их медицинскую реабилитацию;
- восстановление здоровья учащихся средствами и методами, используемыми при занятиях физической культурой и спортом;
- медицинское и санитарно-гигиеническое обеспечение массовых физкультурных и спортивных мероприятий.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс.

Педагогический контроль – является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности занимающихся на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля:

- учет тренировочных и соревновательных нагрузок;
- определение различных сторон подготовленности обучающихся;
- выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат;
- оценка поведения спортсмена на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

Методы врачебного контроля направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

Инструкторская и судейская практика

Цель инструкторской и судейской практики - подготовить учащихся спортивных школ к деятельности в качестве судьи и инструктора по волейболу. В основе подготовки лежит формирование базовых знаний и практических умений в области методики оздоровительной физической культуры и активного отдыха с использованием упражнений с мячом, подготовки спортсменов массовых разрядов, а также организации и проведения массовых соревнований по волейболу. В качестве основных задач предполагается:

- воспитать у учащихся устойчивый интерес к организационной и педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- сформировать представление об основах организации и методики спортивной подготовки в волейболе;
- приобрести практические навыки планирования и проведения тренировочных занятий с волейболистами массовых разрядов;
- приобрести практические навыки планирования и проведения занятий оздоровительной направленности с учетом возраста и физической подготовленности занимающихся;
- овладеть базовыми навыками технического обслуживания соревнований;
- приобрести опыт организации и судейства соревнований по волейболу.

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

Первый год подготовки.

1. Освоение терминологии, принятой в волейболе.
2. Овладение командным языком, умение отдать рапорт.
3. Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
4. В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.

Второй год подготовки.

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

Третий год подготовки.

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

Четвертый год подготовки.

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

Пятый год подготовки.

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой.
2. Проведение подготовительной и основной части занятия по начальному обучению технике игры.
3. Выполнение обязанностей главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.

Восстановительные мероприятия

В современном волейболе в связи с тенденцией увеличения соревновательных и тренировочных нагрузок проблема восстановления работоспособности приобретает особо важное значение.

Восстановительные средства представлены в таблице 9

Таблица №9

Восстановительные средства и мероприятия

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
<i>Для групп НП</i>			
Развитие физических качеств с учетом специфики волейбола, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание.	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.
<i>Для групп ТЭ</i>			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин 10-20 мин 5-15 мин (разминание 60%) Растирание массажным полотенцем с подогретым Пихтовым маслом 38—43°С 3 мин само и гетерорегуляция

Во время тренировочного занятия соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, возбуждающий Точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности	В процессе тренировки. 3-8 мин 3 мин само - и гетерорегуляция
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы. лимфоциркуляции. тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/ прохладный	8- 10 мин
Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейно-воротниковую зону и Душ -теплый/умеренно холодный/ теплый.	8-10 мин 5-10 мин
В середине микроцикла, в соревнованиях я свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка новому циклу тренировок.	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, душ Шарко, подводный массаж.	Восстановительная тренировка, туризм. После восстановительной тренировки.

Средства и мероприятия восстановления принято подразделять на педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические. Наиболее эффективно комплексное проведение восстановительных мероприятий, с учетом конкретных физических и психических нагрузок, этапа годичного тренировочного цикла, состояния здоровья волейболистов, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема 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 годичного 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;
- витаминизация;
- 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.

Самостоятельная работа (для всех групп)

Самостоятельная работа занимающихся контролируется тренером. Тренер самостоятельно определяет формы самоконтроля и этапы подготовки, на которых они применяются.

Для спортсменов используют такую форму, как дневник самоконтроля, в котором фиксируется:

- выполнение индивидуальных заданий;
- основные показатели самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.п.);
- использование аудио- и видеоматериалов;
- посещение спортивных мероприятий;
- судейская практика;

- другие виды (формы) самостоятельной работы: комплекс утренней гимнастики (упражнения на формирование осанки, прыжки, пробежки, разнообразные махи, круговые движения и др.). Силовые упражнения (сгибание и разгибание рук из упора лежа, поднимание ног из положения лежа). Упражнения на гибкость, расслабление. Кросс, спортивные игры, плавание.

Самостоятельная работа направлена на обеспечение планомерного развития физической подготовленности, занимающегося.

Работа с родителями

Существенное место в системе работы тренера с родителями обучающихся отводится психолого-педагогическому просвещению.

Формы взаимодействия педагогов и родителей.

- родительское собрание.
- совместная работа по организации и проведению мероприятий, соревнований и т.д.
- индивидуальные (групповые) консультации

Собственно, в ходе взаимодействия с родителями тренер понимает собственную роль в воспитании детей.

3.2 План антидопинговых мероприятий

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, и преследует следующие цели:

- разучивание занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

- разучивание занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

В таблице №10 указан примерный план антидопинговых мероприятий, организуемых в физкультурно-спортивных организациях.

Таблица № 10

План антидопинговых мероприятий

№ п/п	Название мероприятия	Срок проведения	Ответственный
1	Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование не применения допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов	октябрь	Руководитель
2	Утверждение плана мероприятий по профилактике и информированию не использования допинга, запрещенных средств и методов в спорте	ноябрь	Ответственный за антидопинговую профилактику
3	Определение объемов тестирования, согласно утвержденному списку спортсменов.	декабрь	Заместитель руководителя
4	Составление графика тестирования согласно утвержденному списку для тестирования спортсменов и обеспечение его реализации	ноябрь	Ответственный за антидопинговую профилактику
5	Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов	перед соревнованиями	Тренер в группе
6	Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил	по факту	Руководитель

3.3 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапы подготовки

Зачисляются в группы, все желающие при условии выполнения приемных нормативов, применяемых при проведении индивидуального отбора (Таблицы 11-12).

Таблица 11

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6 с)	Бег на 30 м (не более 6,6 с)
Координация	Челночный бег 5х6 м (не более 12 с)	Челночный бег 5х6 м (не более 12,5 с)
Скоростно-силовые качества	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)

Примечание: * Приложение 5 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта волейбол Приказа министерства спорта от 30.08.2013 № 680.

Таблица 12

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,5 с)	Бег на 30 м (не более 6 с)
Координация	Челночный бег 5х6 м (не более 11,5 с)	Челночный бег 5х6 м (не более 12 с)
Скоростно-силовые качества	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)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

3.4 Требования техники безопасности при проведении тренировочных занятий по волейболу

Общие требования безопасности.

1. К занятиям по волейболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Занятия по волейболу должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
3. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
4. В наличии должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой доврачебной помощи.
5. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение данной инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности и немедленно отстраняются от занятий до повторного прохождения инструктажа, а со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда и технике безопасности.

Требования безопасности перед началом занятий.

1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой. Одежда для занятий волейболом и участия в соревнованиях должна состоять из майки (футболки), трусов и легкой обуви (мягкой и без каблуков). Играть в волейбол в обуви с кожаной подошвой противопоказано, так как она имеет плохое сцепление с поверхностью площадки и возможны падения. Запрещается носить украшения (булавки, браслеты и т. п.), которые в ходе игры могут стать причиной травмы.

2. Приступать к занятиям после проверки надежности установки и крепления стоек и волейбольной сетки, отсутствия посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

3. Тренер должен проверить состояние спортивной площадки необходимым требованиям. Полы спортивных залов должны быть упругими, без щелей и застрогов, иметь ровную, горизонтальную и нескользкую поверхность, окрашенную эмульсионной или силикатной краской (чтобы не деформировались от мытья); начинать занятия можно только в помещении с сухими и чистыми полами. Приборы отопления ограждают сетками или щитами, которые не должны выступать из плоскости стены. Оконные проемы располагаются по продольным стенам, окна должны иметь защитные ограждения от ударов мяча, а также фрамуги, открывающиеся с пола, и солнцезащитные приспособления.

В случае проведения занятий на улице необходимо выполнение следующих требований. Игровые площадки должны быть установленных размеров, ровными, очищенными от камней и других инородных предметов. Нельзя ограждать их канавками, устраивать деревянные или кирпичные бровки. Не менее чем на 2 м вокруг волейбольной площадки не должно быть деревьев, столбов, заборов и других предметов, из-за которых игрок может получить травму. Нельзя производить разметку волейбольных площадок путем закапывания в землю деревянных брусков или рытья канавок, даже если они неглубокие. Наступив на край канавки, можно травмировать голеностопный сустав.

Волейбольный мяч должен быть круглым, без выступающих швов. От того, как накачан мяч, зависит качество приема. Чрезмерно накачанный мяч будет жестко ударять по пальцам. Давление внутри мяча должно составлять 0,48—0,52 кг/см². Если нет манометра, то пригодность мяча к игре можно определить, надавив пальцами на его поверхность (пальцы должны слегка, до 1 см, деформировать поверхность мяча) или измерив, на какую высоту

подскакивает мяч от пола. Мяч, падающий на пол с высоты 1 м, должен подскочить на 45—50 см. Вес мяча не должен превышать 280 гр.

Требования безопасности во время занятий.

1 Проведение тренировочных занятий не допускается в отсутствие тренера, так как он несет персональную ответственность за вверенных ему воспитанников.

2 Тренировочное занятие обязательно начинается с разминки.

3. Соблюдать дисциплину, начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) тренера.

4 Выполнять правила игры в волейбол.

5. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

6. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

7. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера.

8 Часто травмы пальцев у юных волейболистов случаются из-за ударов по мячу, летящему с дальних расстояний. Чтобы предупредить такие травмы, нужно уменьшить расстояния между занимающимися при передаче мяча и следить, чтобы подачи производились с близкого расстояния от сетки. Необходимо обучить новичков принимать летящий с большой скоростью мяч двумя руками снизу.

9 Тренер по волейболу заранее должен ознакомить своих воспитанников с тем, как правильно выполнять те или другие сложные упражнения. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности необходимо увеличить время для разминки и сделать ее более интенсивной. Перед выполнением силовых упражнений следует хорошо разогреть мышцы. Вес отягощений должен увеличиваться постепенно и быть в пределах, доступных для данного контингента занимающихся. Ускорения, выполняемые в спортивном зале, нужно организовывать так, чтобы занимающиеся имели возможность остановиться, не добегая до стены.

При бросках и ловле набивных мячей группу занимающихся следует располагать так, чтобы исключить возможность попадания мячом в голову или туловище. Броски выполняются по сигналу тренера. Мячи подбираются строго в соответствии с возрастом и физической подготовленностью юных волейболистов.

Прежде чем учить начинающих волейболистов выполнять такие сложные приемы игры, как нападающий удар, подача на силу, необходимо провести с ними хорошую разминку, чтобы разогреть все группы мышц — тогда не будет растяжений, вывихов и ушибов.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
2. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить об этом в известность тренера.
3. При получении обучающимися травмы немедленно сообщить о произошедшем тренеру, при необходимости помочь оказать первую помощь пострадавшему.
5. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

Требования безопасности по окончании занятий.

1. Под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения.
2. Организованно покинуть место проведения занятий.
3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

4. Система контроля и зачетные требования

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности занимающихся на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности занимающихся, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние обучающегося, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния обучающегося являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами физкультурно-спортивной организации в процессе беседы и наблюдением за действиями волейболиста. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме учащегося, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма занимающегося на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки занимающихся предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от спортсмена.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий занимающегося, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышлений, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе аттестационных измерительных срезов (тестирования) или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы

Общая физическая подготовка (ОФП) Все беговые и прыжковые упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике. Все тесты проводят в спортивной обуви без шипов. Беговые упражнения выполняются с высокого старта. Время старта фиксируется на секундомере по началу движения испытуемого. На выполнение упражнения даются 1 – 2 попытки, кроме тестов: бег 800 м; учитывается лучший результат.

Бег 30 и 60 метров. Испытуемый выполняет прямолинейный рывок с высокого старта. Время пробегания фиксируется секундомером (с точностью до 0,1 секунды).

Метание набивного мяча. И.п.- сидя на полу, ноги врозь, мяч над головой. Не отклоняя туловища, метают мяч обеими руками из-за головы. Дальность броска определяют мерной лентой (в сантиметрах). Испытуемый выполняет три попытки, фиксируется лучший результат. Масса набивного мяча-1кг.

Прыжок в длину с места. Данный тест проводят на нескользкой поверхности. Для удобства определения результата на месте прыжков прикрепляют мерную ленту. Испытуемый становится носками к линии, от которой измеряют длину прыжка, ступни параллельно. Прыжок проводят толчком обеих ног со взмахом рук. Приземляются на обе ноги. Отсчет (в сантиметрах) ведут по отметке, расположенной ближе к стартовой линии. Засчитывают лучший результат из трех попыток. Если испытуемый коснулся поверхности какой-нибудь частью тела, кроме ступней, попытку не засчитывают. Отрывать ступни от пола до прыжка не разрешается. Для большей точности измерений пяточный край подошвы натирают мелом.

40-секундный челночный бег. Испытуемый последовательно, без пауз бежит от одной лицевой линии волейбольной площадки до другой, стремясь преодолеть максимальную дистанцию за 40 секунд. Остановки-повороты для изменения направления бега должны выполняться так, чтобы одна нога игрока в момент остановки находилась полностью за лицевой линией. Выполняются две попытки с интервалами в 2,5 минуты. Фиксируется суммарная дистанция, пройденная испытуемым за две попытки.

Подтягивания. Данный тест проводится только для юношей. Подтягивания выполняются из виса на прямых руках, на высокой перекладине, хват произвольный. Учитывается количество подтягиваний, выполненных с прямым туловищем.

4.2. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации занимающихся.

Форма проведения промежуточной и итоговой аттестаций определяется учреждением самостоятельно и проводится в соответствии с Положением о проведении промежуточной и итоговой аттестаций, утвержденным приказом директора.

При проведении промежуточной и итоговой аттестаций занимающихся учитываются результаты освоения программы по каждой предметной области.

На основании результатов промежуточной и итоговой аттестаций, а также с учетом результатов выступления на официальных спортивных соревнованиях по волейболу осуществляется перевод занимающихся на следующий этап (год) подготовки.

Итоговую аттестацию сдают занимающиеся после каждого года на этапах подготовки для проверки результатов освоения Программы.

Промежуточную аттестацию сдают занимающиеся в течение года на этапах подготовки для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с Программой.

Промежуточная и итоговая аттестации по общей физической и специальной физической подготовке проводится не менее двух раз в течение года по графику внутреннего контроля.

Результаты сдачи нормативов итоговой и промежуточной аттестации оформляются протоколами и утверждаются приказом директора организации.

Отдельные занимающиеся, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего года обучения, но выполнившие нормативные требования по уровню подготовки, переводятся досрочно в группы, соответствующие уровню подготовки. Досрочный перевод занимающихся осуществляется в соответствии с приказом директора организации и на основании решения тренерского совета при персональном разрешении врача.

Занимающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования соответствующего года подготовки, предоставляется возможность один раз продолжить обучение повторно на данном этапе соответствующего года подготовки.

4.3. Результаты освоения программы

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

в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития волейбола;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила волейбола, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по волейболу; федеральный стандарт спортивной подготовки по волейболу; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных

спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях волейболом.

в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий волейболом;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

в области избранного вида спорта:

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

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 волейболе средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

Результаты освоения программы по этапам подготовки:

- *на этапе начальной подготовки:* освоение приемов владения мячом, основ правильной техники и правил игры в волейбол; общая и специальная физическая подготовка с акцентом на развитие качеств быстроты, общей выносливости, ловкости и координации. Теоретическая подготовка дает представления о спорте и его общественной значимости, истории развития волейбола в стране и за рубежом, о спортивной гигиене волейболиста, основ биомеханики технических действий волейболиста. Психолого-педагогические установки тренера направлены на формирование черт спортивного характера, патриотизма, позитивного отношения к окружающему миру, воспитание дисциплины, навыков сотрудничества и коллективизма. Внедряются разнообразные контрольные испытания и игровые задания, прививается самостоятельность при ответственном отношении к занятиям и техническим средствам, к спортивному инвентарю;

- *на тренировочном этапе:* выше указанные виды спортивной подготовки дополняются психологической и соревновательной подготовкой, освоением правил спортивного поведения, включая в условиях соревновательной борьбы; тактических принципов езды в группе и в команде, а также инструкторской и судейской практикой. В процессе занятий осваиваются приемы и принципы самоконтроля и саморегуляции; регулярно ведется контроль записей в дневнике спортсмена, поощряется стремление занимающихся к самонаблюдениям и самоанализу.

Система нормативов последовательно охватывает весь период подготовки в организации. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа подготовки.

В целом нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) на этапы подготовки представлены в таблицах №13-19.

Таблица 13

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовленности для обучающихся отделения волейбола
Этап подготовки – НП-1

вид контроля	мальчики			девочки		
	уровень			уровень		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег на 30 м (с.)	5,6	5,8	6,0	6,0	6,4	6,6
Челночный бег 5 х 6 м (с.)	11,6	11,8	12,0	12,0	12,3	12,5
Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м)	9,0	8,5	8	7	6,5	6
Прыжок в длину с места (см)	150	145	140	140	135	130
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	15	12	10	12	10	8
Бег на 800 м (без учета времени)	*	*	*	*	*	*

Таблица 14

Этап подготовки – НП-2

вид контроля	мальчики			девочки		
	уровень			уровень		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег на 30 м (с.)	5,5	5,7	5,9	5,9	6,2	6,4
Челночный бег 5 х 6 м (с.)	11,4	11,6	11,8	11,8	12,0	12,3
Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м)	9,5	8,7	8,3	7,5	7,0	6,5
Прыжок в длину с места (см)	155	150	145	145	140	135
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	20	15	12	15	12	10
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	6	5	4			
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	30	28	26	25	23	21

Таблица 15

Этап подготовки – НП-3

вид контроля	мальчики			девочки		
	уровень			уровень		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег на 60 м (с.)	8	11	14	12	14	16
Челночный бег 5 х 6 м (с.)	11,2	11,4	11,6	11,6	11,8	12,0
Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м)	10	9	8,5	7,7	7,5	7,0
Прыжок в длину с места (см)	160	155	150	150	145	140
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	23	20	15	18	15	12
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	7	6	5			
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	33	30	28	28	25	23
Бег 1000 м (мин., сек.)	5,5	6,1	6,3	6,1	6,3	6,5

Таблица 16

Этап подготовки – Т-1

вид контроля	мальчики			девочки		
	уровень			уровень		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег на 60 м (с.)	7,8	10	12	10	12	14
Челночный бег 5 х 6 м (с.)	11,0	11,2	11,4	11,4	11,6	11,8
Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м)	11	10	9	8,5	8	7,5
Прыжок в длину с места (см)	170	165	155	160	155	150
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	25	23	18	20	18	15
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	7	6			
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	35	33	30	30	27	25
Бег 1000 м (мин., сек.)	5,3	6,0	6,1	6,1	6,3	6,5
Точность второй передачи (кол-во передач)	3	2	1	3	2	1

Передачи сверху у стены стоя лицом (количество серий)	8	6	5	8	6	5
Точность подачи	4	3	2	4	3	2
Точность нападающих ударов	3	2	1	3	2	1
Точность 1-ой передачи (прием мяча)	3	2	1	3	2	1

Таблица 17

Этап подготовки – Т-2

вид контроля	мальчики			девочки		
	уровень			уровень		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег на 60 м (с.)	7,5	9,5	11,5	9,5	10	12
Челночный бег 5 х 6 м (с.)	10,8	11,0	11,2	11,2	11,4	11,6
Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м)	12	11	10	9	8,5	8
Прыжок в длину с места (см)	175	170	165	165	160	155
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	27	25	20	25	22	18
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	8	7			
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	37	35	33	33	30	27
Бег 1000 м (мин., сек.)	5,1	5,5	5,9	5,9	6,1	6,3
Точность второй передачи (кол-во передач)	4	3	2	4	3	2
Передачи сверху у стены стоя лицом (количество серий)	10	8	6	10	8	6
Точность подачи	5	4	3	5	4	3
Точность нападающих ударов	4	3	2	4	3	2
Точность 1-ой передачи (прием мяча)	4	3	2	4	3	2

Таблица 18

Этап подготовки – Т-3

вид контроля	мальчики			девочки		
	уровень			уровень		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег на 60 м (с.)	7,3	9,0	10	8,5	9,5	10,5

Челночный бег 5 х 6 м (с.)	10,4	10,6	11,0	11,0	11,2	11,4
Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м)	13	12	11	11	10	9
Прыжок в длину с места (см)	180	175	170	170	165	160
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	30	27	23	28	25	20
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	10	9	8			
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	40	37	35	35	33	30
Бег 1000 м (мин., сек.)	5,0	5,3	5,5	5,6	5,9	6,1
Точность второй передачи (кол-во передач)	5	4	3	5	4	3
Передачи сверху у стены стоя лицом (количество серий)	14	12	10	14	12	10
Точность подачи	6	5	4	6	5	4
Точность нападающих ударов	5	4	3	5	4	3
Точность 1-ой передачи (прием мяча)	5	4	3	5	4	3

Таблица 19

Этап подготовки – Т-4

вид контроля	мальчики			девочки		
	уровень			уровень		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег на 60 м (с.)	7,0	8,0	9,0	8,0	9,0	10,0
Челночный бег 5 х 6 м (с.)	10,0	10,2	10,6	10,6	10,8	11,0
Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м)	15	14	13	13	12	11
Прыжок в длину с места (см)	200	190	180	190	180	170
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	40	30	25	30	27	25
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	12	10	9			
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	45	40	37	37	35	33

Бег 1000 м (мин., сек.)	4,8	5,1	5,3	5,3	5,6	5,9
Точность второй передачи (кол-во передач)	5	4	3	5	4	3
Передачи сверху у стены стоя лицом (количество серий)	18	16	14	18	16	14
Точность подачи	6	5	4	6	5	4
Точность нападающих ударов	5	4	3	5	4	3
Точность 1-ой передачи (прием мяча)	8	7	6	8	7	6

Техническая программа нормативов

Испытания на точность второй передачи.

В испытании создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи – рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителя 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Если устанавливаются мишени (обруч, «маяк»), их высота над сеткой 30-40 см, расстояние от боковой линии 1м и 20-30 см от сетки.

При передачах из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6 м.

Каждый обучающийся выполняет 5 попыток, учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а так же, качество исполнения передачи (передача с нарушением техники не засчитываются).

Испытания в передачах сверху у стены, стоя лицом.

Обучающихся располагается 3 м от стены, на высоте 4 м на стене делается контрольная линия – надо стремиться выдерживать расстояние от стены и в высоту передач. Обучающихся подбрасывает мяч над собой и передачей посылает его в стену. Учитывается максимальное количество серий. Устанавливается минимальное число серий для каждого года обучения.

Испытания на точности подач.

Основные требования при качественном техническом исполнении заднего способа подачи послать в определенном направлении – в определенную игровую зону. Зоны 1-5-6. Каждый обучающихся выполняет 6 подач

Испытания на точность нападающих ударов.

Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно в техническом исполнении произвести тот или иной нападающий удар, обучающиеся могли достаточно сильно послать мяч с определенной точностью.

Каждый обучающийся должен выполнить 5 попыток.

Испытания на точность 1-ой передачи (прием мяча). Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема передач. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый только при этом условии идут в зачет попытки.

При наличии специального снаряда «мячемёта» мяч посылается сего помощью. Принимая мяч в зоне 6 (5), обучающийся должен направит его в зону 3 или 2.

Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Каждому обучающемуся дается 5 попыток для детей 15-16 лет- 8 попыток. Учитываются количество подачей и качество выполнения.

5. Перечень информационного обеспечения

5.1 Список литературы

1. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Примерная программа спортивной подготовки для СДЮСШОР – М., 2009.
2. Железняк Ю.Д., Чачин А.В. Примерная программа спортивной подготовки для СДЮСШОР – М., 2004.
3. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТГ), 1985 (ГСС).
4. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М, 2000.
5. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
6. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
7. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
8. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л .Б. Кофмана. - М., 1998.
9. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
10. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.
11. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
12. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.
13. Современная система спортивной подготовки/Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.
14. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.
15. Спортивные игры / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. -М., 2000.

5.2 Интернет сайты

Сайт Министерства Спорта РФ : <http://www.minsport.gov.ru/sport/>

Сайт Олимпийского комитета России : <http://www.roc.ru>

Сайт Международного олимпийского комитета : <http://www.olympic.org>

Сайт Российского антидопингового агентства : <http://www.rusada.ru>

Сайт Федерации волейбола РФ : <http://www.volley.ru/>