

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЛИДЕР» г.Нерюнгри

Рассмотрена и одобрена
на заседании методического совета
протокол № _____
« ____ » _____ 2015 г.

«Утверждаю»
Директор ДЮСШ «Лидер»
_____ А.Б. Андриющенко
« ____ » _____ 2015 г.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
по волейболу
для спортивно-оздоровительной группы

Тип программы: составительская

Вид: специализированная

Направление: физкультурно-спортивное

Срок реализации: весь период

Программа составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол, утверждённого приказом Минспорта России от 30 августа 2013 года N 680

Составитель: Кравченко Я.А.

Тренер-преподаватель ДЮСШ «Лидер»

Нерюнгри 2015 г.

Оглавление

1. Пояснительная записка	4
2. Нормативная часть	6
Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической и технической подготовке по волейболу.....	6
2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта волейбол	6
2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта волейбол	6
Учебный план учебно-тренировочных занятий по волейболу	7
2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта волейбол	7
2.4. Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы по виду спорта волейбол.....	8
2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	8
2.6. Предельные тренировочные нагрузки	9
Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.....	9
2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности	9
2.8. Обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку	10
Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки	10
2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.....	10
2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки	11
2.11. Структура годичного цикла.....	11
3. Методическая часть	14
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий	14
3.2. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта волейбол.....	14
3.3. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	16
3.4. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	16
3.5. Рекомендации по планированию спортивных результатов	16
3.6. Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль	17
3.7. Программный материал для практических занятий	18
Содержание программы для учебно-тренировочной группы третьего года обучения ...	20
Теоретическая подготовка.....	20
Практическая подготовка.....	21
I. Общая физическая подготовка	21
II. Специальная физическая подготовка	22
III. Техническая подготовка.....	24
Техника нападения	24
Техника защиты	25
IV. Тактическая подготовка.....	26
Тактика нападения	26
Тактика защиты	26
V. Интегральная подготовка	27
VI. Соревнования.....	26
Соревнования по технической подготовке	27
Соревнования по физической подготовке	27
Соревнования по игровой подготовке	27
VII. Инструкторская и судейская практика	28
3.8. Организация психологической подготовки	28
3.9. План применения восстановительных средств	28
3.10. План инструкторской и судейской практики	29
4. Система контроля и зачётных требований	30

4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки	30
Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств	30
4.2. Требования к результатам реализации программы	30
4.3. Виды контроля эффективности тренировочных занятий	31
4.4. Комплекс контрольных упражнений	31
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).....	31
Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке тренировочного этапа третьего года обучения (на конец учебного года)	32
Приемные нормативы по технической подготовке для зачисления на учебно-тренировочный этап... ..	32
Контрольно-переводные нормативы по технической подготовке (девушки и юноши) тренировочного этапа третьего года обучения (на конец учебного года)	32
Контрольно-переводные нормативы по тактической подготовке (девушки и юноши) тренировочного этапа третьего года обучения (на конец учебного года)	33
Контрольно-переводные нормативы по интегральной подготовке (девушки и юноши) тренировочного этапа третьего года обучения (на конец учебного года)	33
5. Информационное обеспечение	35
6. План физкультурно-спортивных мероприятий на 2015-2016 гг.	37

1) ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основании примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, и разработана на основе нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ. В ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по волейболу. Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста. В данной программе представлено содержание работы в ДЮСШ на учебно-тренировочном этапе.

Приоритетные направления образовательной программы:

- массовое вовлечение детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- выявление в процессе систематических занятий способных детей и подготовка из них спортсменов высокой квалификации;
- развитие культуры здорового образа жизни, организация досуга детей, профилактика наркомании и детской преступности;
- создание условий для педагогического творчества;
- демократизация учебно-тренировочного-воспитательного процессов;
- повышение влияния ДЮСШ на социализацию и самоопределение личности школьника, его адаптивность к условиям жизни.

Учебный план многолетней подготовки спортсменов, предусматривает теоретическую, физическую, техническую, психологическую, интегральную и профессиональную подготовку.

Спортивно-оздоровительный этап (СО). Эта форма работы охватывает всех желающих, основная задача – укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта в процессе регулярных многолетних физкультурно-спортивных занятий.

Цель программы:

-подготовка физически крепких и гармонично развитых детей для начинающих достижений в волейболе.

В свою очередь, данная цель подразумевает:

- a. создание условий для укрепления и сохранения здоровья детей, содействующих развитию физических способностей,
- b. гармоничное развитие личности за счет привлечения к систематическим занятиям физической культурой и спортом,
- c. создание образовательного пространства, обеспечивающего личностный рост всех участников образовательного процесса,
- d. достижение высоких результатов спортивной деятельности.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом;
- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся;
- воспитание социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем;
- воспитание высоких волевых, морально-этических и эстетических качеств;
- ранняя профориентация детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям физкультурой и спортом;
- организация разумного досуга на основе занятий спортом;
- создание оптимальных условий для личностного развития учащихся;
- прочное овладение основами техники и тактики волейбола;
- оптимальное выполнение контрольных и контрольно-переводных нормативов;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- обучение использованию в своей речи спортивной терминологии;
- приобретение навыков использования полученных знаний и умений для самостоятельных занятий;

- создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

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).

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 52 недели. Из них 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель – для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

Основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в соревнованиях различного уровня;
- участие в спортивно-оздоровительном лагере;
- инструкторская и судейская практика воспитанников.

Срок реализации образовательной программы рассчитан на весь период обучения.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, руководителей учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности работающих с оздоровительно-спортивными группами. В образовательной программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных её этапах, отбору, комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств, от специфических особенностей занимающихся. Однако данная образовательная программа не должна рассматриваться как единственно возможный вариант организации и планирования учебно-тренировочного процесса.

2) НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической и технической подготовке по волейболу

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Спортивно-оздоровительный	весь период	9	15-20

Учебный план учебно-тренировочных занятий по волейболу спортивно-оздоровительного этапа *(на весь период)*

Виды подготовки	Количество часов
Теоретическая	12
Общая физическая	140
Специальная физическая	40
Техническая	30
Тактическая	20
Интегральная	16
Участие в соревнованиях	10
Восстановительные мероприятия	-
Инструкторская и судейская практика	-
Контрольные испытания	4
Медицинское обследование	4
Всего часов	276

2.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта волейбол

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	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 Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы по виду спорта волейбол

Спортивно-оздоровительная группа	
весь период обучения	
Недельная нагрузка (час)	Количество детей
6	15-20

2.5 Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Учреждение в рамках спортивной подготовки осуществляет медицинский контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные и реабилитационные мероприятия, обеспечивает фармакологическое и психологическое сопровождение. Результаты врачебных и психологических наблюдений используются Учреждением для коррекции индивидуальных планов спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

Медицинский контроль состояния здоровья спортсменов осуществляется инструктором по гигиене ДЮСШ, и непосредственно участковым врачом детской поликлиники.

Дополнительные медицинские осмотры спортсменов следует проводить перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы.

Контроль уровня физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания;
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

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

2.6 Предельные тренировочные нагрузки

Тренер использует большие и предельные их величины это предусматривает на каждом новом этапе совершенствования спортивного мастерства предъявления к организму спортсменов требований, близких к пределу их функциональных возможностей, что является решающим для эффективного протекания приспособительных реакций.

Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям. При этом выделяются основные направления интенсификации тренировочного процесса: суммарный годовой объем работы увеличивается от 276 до 1664 ч в год; количество тренировочных занятий в течение недельного микроцикла увеличивается от 3 до 16.

Спортивной подготовке свойственен указанный рост объемов и интенсивности тренировочного процесса, что в полной мере обеспечивает достижение высоких спортивных результатов в оптимальной возрастной зоне.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки
	Спортивно-оздоровительный этап
	Весь период обучения
Количество часов в неделю	6
Количество тренировок в неделю	3
Общее количество часов в год	276
Общее количество тренировок в год	156

2.7 Минимальный и предельный объём соревновательной деятельности

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в соревнованиях контрольных, отборочных и основных.

Именно в соответствии со сроками основных турниров надлежащим образом строится тренировка, изменяются ее объем, интенсивность, содержание и календарный план выступлений спортсмена. Для участия в основных соревнованиях лицо, проходящее спортивную подготовку должно принять участие в отборочном турнире, сначала проявив свои соревновательные возможности и готовность к выступлению на основных стартах, приняв участие в контрольных соревнованиях.

2.8 Обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку

Организация тренировочного процесса включает в себя обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем; оплату проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно; питания и проживания в период проведения спортивных мероприятий; медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Сетка волейбольная со стойками	комплект	1
2	Мяч волейбольный	штук	20
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
3	Мяч набивной (медицинбол) весом от 2 до 3 кг	штук	5
4	Мяч теннисный	штук	10
5	Мяч футбольный	штук	2
6	Мяч баскетбольный	штук	8
7	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	1
8	Скакалка гимнастическая	штук	20
9	Скамейка гимнастическая	штук	3

2.9 Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)	Разрядные требования
Спортивно-оздоровительные группы	весь период обучения	9 (для СОГ)	15-20	I разряд - участвовать: • в составе команды первой лиги на чемпионате России; в составе команды, выступающей в Кубке Сибири и Дальнего

			<p>Востока;</p> <ul style="list-style-type: none"> • в составе команды, занявшей: ✓ 4-12 место в первенстве России среди дублирующих составов; ✓ 4-8 место в первенстве России среди юношей и девушек (17-18 лет) ; ✓ 4-6 место в первенстве России среди высших учебных заведений, Спартакиаде народов Севера «Заполярные Игры» ; ✓ 2-6 место на чемпионатах территорий (субъектов Российской Федерации) , чьи команды заняли на чемпионате России предыдущего года 13-24 место; ✓ 2-3 место на чемпионатах территорий (субъектов Российской Федерации) , при участии в соревнованиях не менее трех команд I разряда и шести команд II разряда. <p>II разряд - участвовать</p> <ul style="list-style-type: none"> • в составе команды, одержавшей в течение года 7 побед над разными командами II разряда или 14 побед над разными командами III разряда. <p>III разряд - участвовать</p> <ul style="list-style-type: none"> • в составе команды, одержавшей в течение года 7 побед над разными командами любой квалификации при условии выступления не менее чем в 14 встречах. <p>I юношеский разряд - участвовать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • в составе команды,
--	--	--	--

				<p>занявшей 1-3 место в первенстве России среди юношей и девушек (15-16 лет) ;</p> <ul style="list-style-type: none"> • в составе команды юношей или девушек, одержавшей в течение года 7 побед над разными командами I юношеского разряда или 14 побед над разными командами II юношеского разряда. <p>II юношеский разряд - участвовать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • в составе команды, занявшей 1—3 место в первенстве России среди юношей и девушек (13-14 лет) ; • в составе команды юношей или девушек, одержавшей в течение года 7 побед над разными командами II юношеского разряда или 14 побед над разными командами III юношеского разряда. <p>Условия выполнения разрядных требований</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Разрядные требования считаются выполненными участниками команд, сыгравшими не менее 50% игр по спортивному календарю данного соревнования. ➤ Игрок считается сыгравшим игру, если он участвовал в розыгрыше не менее 25% разыгранных очков. ➤ Разрядность команды определяется судьей, проводящим встречу, по разрядности 2/3 основного состава игроков команды.
--	--	--	--	--

2.10 Объем индивидуальной спортивной подготовки

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; инструкторская и судейская практика; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и контроль.

В зависимости от этапа и года спортивной подготовки общее количество тренировочных занятий в год составляет от 156 до 832 для лиц, проходящих спортивную подготовку.

Объем общей физической подготовки на начальном этапе составляет от 30 до 25 %, на этапах тренировочных, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства от 12 до 6%, а например, объем тактической подготовки на начальном этапе – от 15 до 10%, на тренировочном этапе, этапах ССМ и ВСМ – от 8 до 10 %. Таким образом, можно заметить изменение процентного соотношения объемов спортивной подготовки в работе с начинающими спортсменами и спортсменами, показывающими высокие спортивные результаты.

2.11 Структура годичного цикла

Периодизация тренировки предполагает неразрывную связь всех видов подготовки, их непрерывное круглогодичное осуществление.

Подготовительный период. Этим периодом начинается каждый новый годичный цикл тренировки. Завершается он с началом основных официальных соревнований.

Основные задачи тренировки в подготовительном периоде:

1. Рост спортивного мастерства по всем разделам подготовки; достижение к концу периода высокой спортивной формы, предусматривающей готовность к высоким, длительным напряжениям соревновательного периода.
2. Совершенствование стратегии, тактики и техники с установкой на освоение всего комплекса соревновательного поведения; апробирование и прочное закрепление в игре тактических комбинаций, разработанных с учетом характеристик особенностей игры соперников.
3. Улучшение физической подготовленности, формирование физических возможностей для улучшения техники.
4. Психологическая подготовка (акцент делается на воспитании, целеустремленности, спортивного трудолюбия, настойчивости в устранении недостатков, воли в борьбе с утомлением).

В подготовительном периоде нагрузка постепенно увеличивается (примерно месяц) достигает высокого уровня и задерживается на этом уровне довольно продолжительное время.

Необходимо сочетать высокие и средние нагрузки с наивысшими, которые должны несколько превосходить высокие соревновательные нагрузки (как в отдельно взятом тренировочном дне, так и в недельном цикле в целом). Тогда большая соревновательная нагрузка не будет для волейболиста максимальной, и он выступит в соревнованиях не на пределе своих возможностей.

Подготовительный период подразделяют на *этап предварительной* (улучшение подготовленности волейболиста, устранение недостатков, апробирование усовершенствованных вариантов действий) и *этап предсоревнительной подготовки* (осуществление всесторонней подготовки, совершенствование спортивного мастерства в целом, подготовка к соревнованиям, совершенствование вариантов стратегии, тактики и техники в условиях, максимально приближенных к соревновательным).

Соревнительный период представляет собой участие в соревнованиях и всестороннюю подготовку к ним.

Основные задачи тренировки в соревновательном периоде:

1. Обеспечение наивысшей спортивной формы к основным соревнованиям, достижение высоких стабильных результатов.
2. Специальная подготовка к каждому из соревнований с учетом его программы, условий проведения, особенностей игры соперников.

3. Психологическая подготовка с акцентом на укреплении волевых качеств, во время участия в соревнованиях.

В соревновательном периоде все виды спортивной подготовки приобретают примерно равное значение. Больше всего времени в соревновательном периоде отводится совершенствованию тактики и техники.

Заключительный период. Заклучительным периодом завершается каждый годичный цикл тренировки. Начинается он после окончания сезона соревнований и длится около месяца.

Основные задачи, решаемые в заклучительном периоде:

1. Активный отдых после напряженного сезона соревнований, осуществление восстановительных мероприятий, обеспечивающих готовность волейболиста к проведению тренировки в новом цикле, с более высокими требованиями.

2. Дальнейшее совершенствование техники и физической подготовленности в облегченных условиях, ориентируясь в первую очередь на устранение недостатков, выявленных во время соревнований.

3. Подведение итогов тренировки и выступлений в соревнованиях, анализ недостатков, разработка плана тренировки на следующий годичный цикл.

Переходный период обычно делят на два этапа. На первом этапе снижают нагрузку постепенно, переходя к активному отдыху. Второй этап целиком посвящают активному отдыху.

После окончания соревновательного сезона итоги годичного периода подготовки подвергают критическому анализу. Выявленные недостатки помогут правильнее построить тренировку в будущем. Уже в первой половине переходного периода разрабатывают план тренировки на следующий год и одновременно уточняют особенности заклучительного.

На первом этапе периода продолжается совершенствование техники. Особое внимание обращают на недостатки, обнаруженные в прошедших соревнованиях

Период завершается активным отдыхом, во время которого используют физические упражнения преимущественно со средней нагрузкой.

3) МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

В данной Программе изложен материал, отражающий тот или иной вид подготовки волейболистов, в соответствии с объемом предельных тренировочных нагрузок, планируемых на определенный этап обучения, содержания судейской и инструкторской практики, перечня основных мероприятий по тренировочной работе, план применения восстановительных средств, план физкультурно-спортивных мероприятий, система контроля и зачетные требования, контрольно-переводные нормативы по видам подготовки строго по годам обучения, в соответствии с режимом работы в ДЮСШ.

В программе даны конкретные методические рекомендации и требования по организации и планированию тренировочной работы по спортивной подготовке, отбору и комплектованию групп, уровню развития физических, психофизиологических качеств и способностей занимающихся.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

3.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Тренировочный процесс, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Организация, осуществляющая спортивную подготовку, обеспечивает непрерывный в течение календарного года тренировочный процесс, который подлежит планированию, на срок не менее 3-6 месяцев при проведении индивидуальных занятий по программам спортивной подготовки и 1 года при проведении групповых занятий по программам спортивной подготовки.

Тренировочный процесс зависит от календарного плана физкультурно-спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки и начинается с 01 сентября.

Количеству часов установленной тренировочной нагрузки соответствует количество проводимых тренерами тренировочных занятий.

Существуют объективные факторы, обязывающие соблюдать определенные условия построения тренировки: внешние (экзогенные), к которым относится все, что касается величины тренировочного и соревновательного воздействия на спортсмена, условий тренировки и соревнований, режима дня и т.д.; внутренние (эндогенные), к которым относятся функциональные свойства спортсмена - восстановительные и адаптационные.

3.2 Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта волейбол

	Уровень влияния
Физические качества и телосложение	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2

Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	3

Условные обозначения:

- 3 - значительное влияние;
- 2 - среднее влияние;
- 1 - незначительное влияние.

Спортивная тренировка определяется закономерными соотношениями между внешними и внутренними факторами:

- тренировочными воздействиями и тренировочными эффектами;
- фазами тренировочного процесса (этапы, периоды) и фазами развития тренированности. Волейболист должен находиться в состоянии оптимальной готовности во время основных игр, а не в подготовительном периоде, когда проводятся контрольные игры и не в переходном, когда основные соревнования уже сыграны;
- структурой тренировки и структурой тренированности, под которой понимается определенное соотношение видов тренированности - физической, технической, психической и тактической, характерное для волейболиста. В соответствии с этим определяется структура тренировки (общий объем тренировочной работы, соотношение средств общей и специальной подготовки и т.п.);
- структурой тренировки и системой соревнований, в которых приходится участвовать спортсменам.
- структурой тренировки и общими условиями жизнедеятельности спортсмена. Режим жизни спортсмена, его местожительство и другие условия жизни следует учитывать при планировании тренировочного процесса.

В основе оперативного, текущего, этапного, многолетнего планирования лежат закономерности теории спортивной тренировки. В связи с ними планирование должно быть:

- целенаправленным, что требует четкого определения конечной цели тренировочной работы;
- перспективным, рассчитанным на несколько лет и включающим в себя планы занятий, циклов, этапов, а также различные виды контроля за выполнением соответствующих планов;
- всесторонним, охватывающим весь комплекс задач, которые необходимо решать в процессе подготовки;
- конкретным и реальным, что предполагает строгое соответствие поставленных задач, а значит, средств и методов для их решения, состоянию занимающегося, возрасту, уровню подготовленности и состоянию условий тренировки.

Предлагаемые для выполнения тренировочные нагрузки должны быть четко определены по:

- величине, объему и интенсивности;
- специализированности (специфические и неспецифические нагрузки);
- направленности (за счет каких источников энергии выполняется работа: аэробных, смешанных аэробно-анаэробных, анаэробно-лактатных, анаэробно-алактатных, смешанных анаэробных алактатно-лактатных);
- координационной сложности.

При распределении тренировочных нагрузок во времени необходимо учитывать основные принципы спортивной тренировки:

- направленность к высшим достижениям и углубленная специализация;
- специализированность и единство общей и специальной подготовок;
- непрерывность тренировочного процесса;

- единство постепенности и тенденции к максимальным результатам;
- волнообразность динамики нагрузок;
- цикличность.

3.3 Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

В зависимости от условий и организации тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта волейбол осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Тренер должен знать основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма при осуществлении тренировочного процесса и проведении спортивных соревнований.

Во время командирования и/или участия в соревнованиях тренер обязан: осмотреть места проживания и проведения соревнований. Условия должны соответствовать санитарно-гигиеническим нормам и требованиям техники безопасности, следить за соответствием питания и питьевого режима санитарно-гигиеническим нормам.

Тренер несет личную ответственность за жизнь и здоровье лиц, проходящих спортивную подготовку во время командирования.

3.4 Рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта волейбол.

Продолжительность одного занятия подготовки в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать двух академических часов, при менее чем трехразовых тренировочных занятиях в неделю.

На всех этапах спортивной подготовки после 30 - 45 минут занятий рекомендуется устраивать перерыв длительностью не менее 10 минут для отдыха и проветривания помещений. При этом сам тренировочный процесс продолжается, данное время может быть использовано для теоретической подготовки, воспитательной работы и другой деятельности педагогической направленности.

Во время соревновательной деятельности необходимо утвердить правильно построенный и систематически выполняемый режим для укрепления здоровья и роста спортивных достижений лиц, проходящих спортивную подготовку.

Лицам, проходящим спортивную подготовку во время подготовки и участия в соревнованиях рекомендуется принимать пищу примерно в одно и то же время, что способствует нормальной работе пищеварительных органов и общей работоспособности организма. В период интенсивной подготовки к соревнованиям продолжительность сна должна быть не менее 8 часов: отход ко сну — около 23—24 часов, подъем — в 7—8 часов.

Заблаговременная перестройка режима особенно необходима в связи с поездками спортсменов на соревнования, проводимые в районах с другим поясным временем. Рекомендуется приехать на место соревнований не менее чем за 5-7 дней до их начала или заблаговременно перестроить режим (в месте постоянного проживания) в соответствии с временем проведения будущих соревнований.

3.5 Рекомендации по планированию спортивных результатов

Исходными данными для составления планов подготовки и спортивных результатов являются оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения тренировочных занятий и другие факторы.

Планы подготовки и планы спортивных результатов составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена.

Групповые планы должны содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы к достижению высоких спортивных результатов. В них должны быть отражены тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели планов по годам — соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальные планы должны содержать конкретные показатели и результаты, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки и выступления на соревнованиях с учетом его индивидуальных особенностей.

На основании перспективного индивидуального плана составляются годовые планы, планы подготовки и планы спортивных результатов к отдельным соревнованиям, определяются задачи и средства тренировочных циклов и каждого занятия.

Планирование дает возможность для последующего анализа, прогнозирования, совершенствования и выявления позитивных и негативных этапов развития.

3.6 Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль

В ходе осуществления тренировочного процесса необходимо организовывать проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля. Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль спортсменов проводят в процессе тренировочных занятий для определения уровня готовности и оценки эффективности тренировки; при организации тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку и при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль осуществляется путем проведения комплексного контроля. Цель комплексного контроля - получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого занимающегося волейболом.

Комплексный контроль включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.).

Основные формы комплексного контроля: обследование соревновательной деятельности, углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и УКО), этапные комплексные обследования, текущие обследования.

На основании данных такого контроля оценивается степень соответствия процесса тренировочных занятий уровню состояния здоровья спортсмена, его физическому развитию, тренированности и даются рекомендации по режиму и методике тренировки.

Тренер планирует тренировочный процесс с учетом результатов контроля, составляет перспективные и текущие планы тренировочных занятий, принимая во внимание обеспечение индивидуального подхода. По результатам текущих наблюдений и контроля вносятся соответствующие корректировки в планы тренировочного процесса.

3.7 Программный материал для практических занятий

Изучение вида спорта волейбол занимает длительное время из-за большого числа технико-тактического арсенала, а также разнообразия проявлений двигательных и психических качеств, которые требуются от спортсменов. Спортивная подготовка юных спортсменов имеет существенные особенности из-за ограниченности уровней их физической и психической подготовленности в каждом возрасте, которые определяют возможности к освоению волейбола. Имеет свое значение и динамика развития различных двигательных и психических качеств, а также характеристики и длительность воздействия пубертатного периода на их проявления.

Структура тренировочного занятия представляет собой три части: подготовительная (разминка), основная и заключительная.

В подготовительной части решается следующая задача - подготовка и подведение организма спортсмена (разогревание) к выполнению основной части. В подготовительной части применяют упражнения, способствующие повышению температуры тела и скелетных мышц, что приводит к усилению кровообращения и дыхания, подвижности в суставах, необходимых для выполнения заданий основной части, так же используют обще-подготовительные упражнения, бег, обще-развивающие упражнения. Количество упражнений, как и длительность этой части, во многом зависит от возрастных, антропометрических показателей спортсменов, этапа подготовки, места и условий проведения тренировочного занятия.

Во второй половине подготовительной части следует выполнять такие упражнения, которые способствуют настрою на выполнение задач основной части тренировки, которые во многом зависят от уровня подготовленности спортсменов.

В основной части тренировочного занятия решаются задачи конкретного тренировочного занятия: обучение техническим действиям, совершенствование технических и технико-тактических действий, воспитание физических качеств.

В заключительной части производится восстановление организма спортсмена после выполненной им работы в основной части занятия.

При составлении плана тренировочного занятия необходимо прописать цель, задачи занятия, инвентарь, сроки и место проведения тренировки. План должен включать: комплекс упражнений и последовательность их выполнения, интенсивность выполнения упражнения, продолжительность и характер пауз отдыха, возможные ошибки (методические указания) при выполнении упражнения и способы их устранения, моменты, на которые следует обратить внимание.

Образец плана тренировочного занятия на спортивно-оздоровительном этапе

Часть занятия	Задачи занятия	Средства тренировки	Время выполнения, Мин
---------------	----------------	---------------------	--------------------------

* Основным средством в обучении волейболу являются физические упражнения. Их большое многообразие. Поэтому для того, чтобы выбрать те упражнения, которые в большей степени содействуют решению задач на определенном этапе обучения волейболу, их группируют на основе классификации средств. Отправным принципом классификации служит соревновательная деятельность волейболистов. В связи с этим все упражнения делятся на две большие группы: *основные* или *соревновательные* и *вспомогательные* или *тренировочные*.

Соревновательные упражнения представляют собой собственно волейбол, т. е. то специфическое, что отличает его как вид спорта. Здесь технические приемы и тактические действия выполняют так, как это имеет место в игровой обстановке на соревнованиях.

Тренировочные упражнения призваны облегчить и ускорить овладение основными навыками и содействовать повышению их эффективности и надежности. Они складываются из *специальных* и *общеразвивающих*. *Специальные* делят на *подготовительные*, главная задача которых заключается в развитии специальных физических качеств, необходимых в волейболе, и *подводящие*, направленные непосредственно на овладение структурой конкретных технических приемов. К подводящим также относят и *имитационные* упражнения, выполняемые без мяча.

Общеразвивающие упражнения используют для развития основных физических качеств и совершенствования жизненно важных двигательных умений и навыков.

Все упражнения соответственно своей направленности объединяют в составные части тренировки: общая физическая, специальная физическая, техническая, тактическая, интегральная. В каждом виде подготовки имеются свои ведущие средства, с помощью которых решают соответствующие задачи. В то же время упражнения одного вида подготовки тесно связаны с упражнениями других видов. Эффективность средств в обучении волейболу во многом зависит от методов их применения.

Выбор методов осуществляется с учетом задач, уровня подготовленности учащихся и конкретных условий работы. В зависимости от поставленной задачи одни и те же средства можно использовать по-разному, применив различные методы. Кроме этого, следует учитывать то, что последовательность задач в каждом виде подготовки и последовательность самих видов имеют определенную логическую связь: характер задач в одном виде подготовки качественно меняется, создавая основу для другого вида подготовки. Так, подготовительные упражнения заканчивают упражнениями, отражающими в общих чертах структуру изучаемого технического приема. Подводящие упражнения служат своеобразным мостиком для перехода от специальной физической подготовки к технической. Упражнения по технике, построенные в определенном порядке усложнения, способствуют формированию тактических умений. На этой основе в дальнейшем изучают индивидуальные тактические действия и т. д. В конечном счете, одна составная часть подготовки, качественно преобразуясь, как бы переходит в другую, следующую в методическом ряду.

На основании данных упражнений в тренировочном процессе отрабатываются различные игровые комбинации; игровые ситуации; проводятся тренировочные игры.

В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы по этапам многолетней подготовки юных волейболистов. Учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 52 недели: 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы (в учебном году) и 6 недель для тренировки по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха. С увеличением общего годового объема часов увеличивается удельный вес (доля) нагрузок на технико-тактическую, специальную физическую и интегральную подготовку. Распределение времени в учебном плане на основные разделы тренировки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки. В каждом этапе поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей, требований подготовки в перспективе волейболистов высокого класса для команд высших разрядов.

Спортивно-оздоровительный этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общей физической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и

специальной подготовке. Основным принципом учебно-тренировочной работы - универсальность подготовки с элементами игровой специализации (по функциям).

Задачи: - укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, содействие правильному физическому развитию; повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики;

- прочное овладение основами техники и тактики волейбола;

- приучение к соревновательным условиям;

- определение каждому занимающемуся игровой функции в команде и с учетом этого индивидуализация видов подготовки;

- обучение навыкам ведения дневника, системам записи игр и анализу полученных данных;

- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по волейболу, судейства, учебно-тренировочных занятий; выполнение юношеских разрядов.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ НА ВЕСЬ ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ.

▪ Теоретическая подготовка

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, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.

3. Влияние физических упражнений на организм человека.

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой 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.

▪ Практическая подготовка

I. 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 без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); 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 с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м. Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.
- ✓ Метания:
малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет), 4 кг (мальчики 13-15 лет), 5 кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага. Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.
- ✓ 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» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».
- ✓ Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.
По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

II. 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
(мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, 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, 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. Напрыгивание 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, сжимание 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 занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или посылаемого мячешетом). Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

➤ Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи.

Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение

назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче. Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой - вправо. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки. Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

➤ Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного 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. Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера (посылаемого мячометом) у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания). 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). Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах. Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча. Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один занимающийся

двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений. Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

III. Техническая подготовка

Техника нападения

- Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, 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 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, брошенного 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; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

IV. Тактическая подготовка

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 с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.
- Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

V. Интегральная подготовка

- Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.
- Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).
- Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.
- Многократное выполнение технических приемов подряд; то же - тактических действий.
- 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.
- Учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала

VI. Соревнования

Соревнования по технической подготовке

- Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.
- Передача сверху у стены, стоя и сидя (чередования).
- Подача нижняя прямая на точность.
- Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3.

Соревнования по физической подготовке

- Бег 30 м.
- Бег с изменением направления (5х6 м).
- Прыжок в длину с места.
- Метание набивного мяча из-за головы двумя руками.
- Бег 92 м с изменением направления («елочка»).
- Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.

Соревнования по игровой подготовке

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

3.8 Организация психологической подготовки

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Психологический аспект воспитания спортсменов не может быть отделен от социологического и педагогического аспектов этого единого процесса.

Психологический аспект процесса воспитания имеет два основных направления:

1. Выявление комплекса психических качеств и особенностей спортсменов, от которых зависит усвоение нравственных принципов и норм поведения и диагностика проявлений этих качеств и особенностей.
2. Содействие выработке правильного психологического отношения к внешним факторам, воздействующим на формирование личности и процесс воспитания.

Основными задачами психологической подготовки является формирование положительного настроения на тренировочную и соревновательную деятельность.

К основным методам психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, убеждение, методы моделирования соревновательных ситуаций через игру.

В работе с юными волейболистами должна прослеживаться определенная тенденция в использовании тех или иных средств психологического воздействия в каждой конкретной части тренировочного занятия. Так, в подготовительной части (разминке) даются упражнения на развитие внимания, сенсомоторики, волевых способностей; в основной - эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной - способность к саморегуляции и нервно-психологическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в первую очередь должен зависеть от индивидуальных особенностей каждого спортсмена, а также от задач и направленности тренировочного занятия.

3.9 План применения восстановительных средств

Для восстановления спортсмена до исходного уровня применяется широкий комплекс средств восстановления, который подбирается с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Спортивно-оздоровительный этап.

Восстановление работоспособности естественным путем: чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объема и интенсивности занятий (от простого к сложному), проведение занятий в игровой форме. Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха. Эмоциональность занятий за счет использования в занятии подвижных игр и эстафет. Гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе.

Фармакологические средства восстановления для юных спортсменов должны быть ограничены. Из них можно рекомендовать прием витаминов, целесообразно применять витаминные комплексы (юникап, витрум, центрум, комплевит, дуовит и др.). В спортивной практике витаминные препараты применяются практически в течение года, особенно зима-весна, курсами 20-30 дней с перерывами 1-2 недели, меняя витаминные препараты.

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

3.10 План инструкторской и судейской практики

Одна из важнейших задач ДЮСШ – подготовка детей к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Инструкторская и судейская практика являются продолжением тренировочного процесса волейболистов, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе волейбола.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения волейболу. Инструкторские практика наиболее эффективна, когда спортсмены имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований по волейболу присваивается судейская квалификация.

Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать в тренировочных группах и продолжать активную инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Задачи, решаемые в этом разделе подготовки, постоянно изменяются с повышением возраста, стажа и уровня спортивной квалификации.

4) СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1 Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- улучшение всесторонней физической подготовленности;
- развитие специальных физических качеств;
- обучение основным техническим действиям и тактическим комбинациям;
- обучение ведению соревновательной борьбы в тренировочных соревнованиях и турнирах;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности спортсменов;
- уровень освоения основ техники в волейболе.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств:

Морфофункциональные показатели и физические качества	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Сила							+	+	+		
Быстрота			+	+	+			+	+	+	
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Скоростная выносливость								+	+	+	
Анаэробные возможности		+	+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности	+	+	+	+	+						
Равновесие	+	+	+	+	+						

4.2 Требования к результатам реализации программы

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта волейбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта волейбол.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта волейбол;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта волейбол;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурно - спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

4.3 Виды контроля эффективности тренировочных занятий

Цель контроля — оптимизировать процесс спортивной подготовки спортсмена на основе объективной оценки различных сторон его подготовленности.

Контролируется выполнение запланированного содержания спортивной подготовки на каждом ее этапе через выяснение состояния различных сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, тактической).

Принято выделять три вида контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль позволяет подвести итоги учебно-тренировочной работы за определенный период: в течение нескольких лет, года, макро цикла или этапа.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий тренировочных или соревновательных микроциклов.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний — срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий или соревнований.

Самоконтроль также входит в систему контроля эффективности спортивной подготовки.

Средства и методы контроля могут носить педагогический, психологический и медико-биологический характер.

4.4 Комплекс контрольных упражнений

Комплекс контрольных упражнений (Итоговая аттестация) необходимо принимать для учета и анализа работы, подготовки спортсмена по окончании года обучения. При организации и проведении итоговых аттестаций рекомендуется: осуществлять прием нормативов примерно в одно и то же время суток, при одинаковых погодных условиях.

Лица, проходящие спортивную подготовку, освоившие полный курс за год программы спортивной подготовки допускаются для сдачи итоговой аттестации (комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки). Оценка показателей общей физической подготовленности и специальной подготовки проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по волейболу в соответствии с периодом обучения. Лица, проходящие спортивную подготовку успешно сдавшие аттестацию по итогам года, переводятся на следующий этап (год) подготовки.

Приём контрольных нормативов у занимающихся осуществляется в начале учебного года (сентябрь-октябрь), и в конце учебного года (май).

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в спортивно-оздоровительную группу

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки

Быстрота	Бег 30 м (не более 5,1 с)	Бег 30 м (не более 5,7 с)
	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,0 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,5 с)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12,5 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 54 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 46 см)

Контрольные нормативы по общей физической подготовки для зачисления в группы спортивно-оздоровительного этапа (на весь период обучения)

Виды испытаний	Возраст							
	9-11 лет		11-13 лет		14-15 лет		16-18 лет	
	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.
Челночный бег 3*10 м	9,4-10,2	9,0-9,8	9,4-10,6	8,8-9,4	9,0-9,8	8,6-9,2	8,7-9,4	7,7-9,0
Прыжок в длину с места (см)	110-130	120-140	140-170	155-190	160-180	180-220	170-190	200-240
Сгибание рук в висе на перекладине (кол-во повторов)	5-10	1-4	8-13	3-8	10-15	6-10	10-15	8-12
Прыжок через скакалку (кол-во раз за 1 мин)	70-100	60-90	90-120	80-115	110-125	110-120	125-140	120-130
Наклоны вперед из положения сидя (см)	3-7	2-5	4-10	4-8	6-12	5-10	7-13	5-10

Контрольно нормативы по технической подготовке спортивно-оздоровительного этапа (весь период обучения)

1. *Верхняя передача* на точность из зоны 3 в зону 4. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Набрасывание мяча выполняется преподавателем из зоны 6. Каждый учащийся выполняет 10 попыток: учитывается количество передач, отвечающее требованиям по

точности и качеству выполнения передачи (передачи с нарушением правил игры не засчитываются).

2. Передача мяча двумя руками стоя у стены. Учащийся располагается на расстоянии 2,5 м от стены, на высоте 3 м делается контрольная линия. Учащийся подбрасывает мяч над собой, верхней передачей посылает мяч в стену, после отскока от стены снова выполняет передачу в стену. При выполнении необходимо соблюдать расстояние до стены и высоту передачи не ниже контрольной линии. Учитывается количество передач, выполненных подряд с двух попыток (учитывается лучшая).

3. Вторая передача на точность стоя спиной из зоны 3 в зону 2. См. п.1. (вместо зоны 4 – зона 2). **4. Приём мяча после подачи через сетку и первая передача в зону 3.** Нацеленная подача выполняется в зону задней линии, где расположился испытуемый. Принимая мяч в своей зоне (специально ограниченной контрольными линиями), учащийся должен направить её через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 3. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то попытка не засчитывается. Ученику даётся 10 попыток.

5. Нападающие удары прямой по ходу и с переводом из зоны 4 после второй передачи. Требования в данном виде испытаний сводятся к качественному в техническом отношении выполнению нападающего удара в прыжке после разбега, производимого со второй передачи из зоны 3. Высота передачи не менее 3 м. Испытуемый может выполнять прямые удары как по ходу, так и с переводом. Из 10 попыток учитываются только удары в прыжке после разбега с двух шагов, попавшие в пределы противоположной площадки. Действие необходимо выполнять в соответствии с правилами игры.

6. Одиночное блокирование прямого удара по ходу из зон 4 и 2. Учащийся располагается в зоне 3. Нападающие удары в прыжке после разбега с противоположной стороны площадки выполняются поочередно с зон 4 и 2 с высоких передач. Из 10 попыток учитываются мячи, отскочившие от рук блокирующего обратно в площадку соперника. При касании сетки блокирующим попытка не засчитывается.

7. Верхняя подача в пределы площадки. Основные требования: при качественном техничном исполнении верхней подачи из-за пределов площадки послать мяч в противоположную часть волейбольной площадки. 10 попыток.

№	тест	Юноши					Девушки				
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1.	Верхняя передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	5	7	8	9	3	5	6	8	9
2.	Передача мяча двумя руками стоя у стены	4	8	10	12	15	3	7	9	12	14
3.	Передача на точность стоя	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5

	спиной из зоны 3 в зону 2										
4.	Приём мяча после подачи через сетку и первая передача в зону 3	3	4	6	8	9	2	4	5	6	8
5.	Нападающие удары: прямой по ходу, и с переводом из зоны 4 после второй передачи	3	4	5	6	7	2	3	4	5	6
6.	Одиночное блокирование прямого удара по ходу из зон 4 и 2	3	4	5	6	7	2	3	4	5	6
7.	Верхняя подача в пределы площадки	3	4	6	8	9	2	4	5	6	8

5) ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ (литература)

- 1) Андреева Л.М. Уроки волейбола. Физкультура и спорт. №11-12, 1999 г.
- 2) Барбара Л.В., Фергюсон Б.Ж. Волейбол. - М.: ООО «Издательство АСТ»: «Издательство Астрель», 2004.
- 3) Белинович В.В. Обучение в физическом воспитании- ФиС, 2000 г.
- 4) Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. – М., 2003 г.
- 5) Васильев Г.В. Значение общей физической подготовки для спортсмена- ФиС, 2004 г.
- 6) Виленский М.Я. и др. Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений. – М., 2010 г.
- 7) Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Электронный ресурс) – М.:Советский спорт, 2005 г.
- 8) Волков В.М. К проблеме развития двигательных способностей (Теория и практика физической культуры)/ №5-6. – 1993 г.
- 9) Володин В.А. Энциклопедия для детей. Т20 Спорт. – М.: Аванта+, 2001 г.
- 10) Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие. – М., 2000 г.
- 11) Голомазов В.А. Волейбол: учебное пособие для студентов Средних специальных учебных заведений- ФиС, 1998 г.
- 12) Голошапов Б.Р. История физической культуры и спорта: учебное пособие. – М., 2000 г.
- 13) Гуревич И.А. 300 соревновательно – игровых заданий по физическому воспитанию: практическое пособие- Минск. «Высшая школа», 1994г.
- 14) Дихтярёв В.Я. Обучение волейболу- ФиС №2 1999 г.
- 15) Евсеев Ю.И. Физическая культура. – Ростов-на-Дону, 2005 г.
- 16) Железняк Ю.Д., Ивайлов А.В. Волейбол. Учебник для институтов физической культуры- М: ФиС, 1991 г.
- 17) Железняк Ю.Д. и др. Волейбол: учебная программа. – Омск, 1994 г.
- 18) Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., Чачин А.В. Волейбол: методическое пособие по обучению игре.- М.: Терра - Спорт, Олимпия Пресс, 2005 г.
- 19) Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте -М; Академия.2002 г.
- 20) Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П. Спортивные игры.- М.: Издательский центр «Академия», 2004 г.
- 21) Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. спортивные игры: учебник. – М., 2000г.
- 22) Железняк Ю.Д. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. – М., 2002 г.
- 23) Захаров Е.Н., Карасёв А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств). – М., 1994 г.
- 24) Ивойлова А.В.; Волейбол для всех.- М.: Физкультура и спорт,2005 г.
- 25) Ивойлов А.В.; Тактическая подготовка волейболистов- ФиС, 2001 г.
- 26) Кирилова О.В. Обучение технике передачи мяча. Спорт в школе№8- 2001 г.
- 27) Клещёв Ю.Н., Айриянц А.Г. Волейбол: учебник для институтов физической культуры/ 3-е издание. – М., 1996 г.
- 28) Кобцов С.Н. О технологии обучения волейболу. Физическая культура в школе №3- 2001 г.
- 29) Ковалёв В.Д., Голомазов В.А., Кераминас С.А. Спортивные игры- М.: Просвещение, 2001 г.
- 30) Кравченко Я.А. Формирование здорового образа жизни при занятиях волейболом.// Образование и здоровье. Экономические, медицинские и социальные проблемы./ Под ред. В.И. Струкова – Пенза, 2009 г.
- 31) Макгаун К., Наука обучения волейболу- «Чемпейн», Иллинойс: Хьюман Кайнетикс,2006 г.
- 32) Максименко А.М. основы теории и методики физической культуры: учебник для институтов физической культуры. – М., 1991 г.
- 33) Матвеев А. П., Мельников С. Б. Методика физического воспитания с основами теории – М., Просвещение, 1991 г.
- 34) Матвеев Е. М. Волейбол. Школа движений. Физическая культура в школе. №4- 2001 г.
- 35) Матвеев Л.П. Общая теория спорта: учебник. – М., 2000 г

- 36) Матвеев Л. П. Теория и методика физического воспитания. М.: Физкультура и спорт- 2001 г.
- 37) Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов: пособие для учителя / Под ред. В.И. Ляха. – М., 1997 г.
- 38) Молов В.И., Я познаю мир: Детская энциклопедия: спорт. - М.:ООО «Издательство Астрель».2000 г.
- 39) Настольная книга учителя физической культуры / Под редакцией Л.Б. Кофмана. – М., 1998 г.
- 40) Невилли У.А., Подай верхом. Маунтин Вью- Калифорния: Мэйфилд Пабнилин, 1994 г.
- 41) Новаковский С.В., Дворкин Л.С. Теория и методология силовой подготовки детей и подростков. – Ростов-на-Дону, 2002 г.
- 42) Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации: методические рекомендации./ Под. ред. И.И. Столова– М., 2008 г.
- 43) Осколкова В.А., Сунгуров М.С. Волейбол: учебное пособие для начинающих- ФиС, 2005 г.
- 44) Осколкова В.А., Сунгуров М.С. Техника и тактика игры в волейбол- ФиС,2005 г.
- 45) Подготовка юных волейболистов: учебное пособие для тренеров ДЮСШ. (Под общей редакцией Ю.Д.Железняк) – ФиС, М., 2006 г.
- 46) Прокошев А.В. Волейбол.- М.: «Физкультура и спорт».2004 г.
- 47) Подпрограмма: образовательная деятельность учреждений физкультурно-спортивной направленности дополнительного образования детей//Региональный опыт развития воспитания и дополнительного образования детей и молодёжи./ Бюллетень №2. – 2010 г.
- 48) Потапкина Г.В. (под редакцией Квитова А.Н.). Нормативно-правовое и методическое обеспечение деятельности спортивных школ: охрана труда и безопасность занятий физической культурой и спортом: методические рекомендации- Тюмень(Областная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва), 2010 г.
- 49) Сапин Н.Р., Брыксина З.Г. Анатомия и физиология детей и подростков. – М.: Издательский центр « Академия »,2000 г.
- 50) Сосновский И.Ю. Энциклопедический словарь юного спортсмена.- М.: Педагогика,2003 г.
- 51) Смирнов Ю.И., Полевщиков М.М. спортивная метрология: учебник. – М., 2000 г.
- 52) Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ олимпийского резерва / Под общ. ред. Ф.П. Сулова, Ж.К. Холодова. – М., 1997 г.
- 53) Теория и методика физического воспитания: учебник для педагогических институтов / Под ред. Б.А. Ашмарина. – М., 1990 г.
- 54) Фарфель В.С. Развитие движений у детей школьного возраста- М., Изд. АПН, 1999 г.
- 55) Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол (в соответствии с частью 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст.6242; 2011, N 50, ст.7354; 2012, N 53 (ч.1), ст.7582) и подпунктом 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 N 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 26, ст.3525; 2013 г)- МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ, ПРИКАЗ от 30 августа 2013 года N 680, N 30, ст.4112
- 56) Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособие для учителя / Под ред. В.И. Ляха, Г.Б. Мейксона. – М., 1997 г.
- 57) Физическая культура: примерная учебная программа для высших учебных заведений. – М., 1994 г.
- 58) Фурманов А.Г, Болдырев Д.М. Волейбол-М.: Физкультура и спорт,2001 г.
- 59) Фурманов А.Г. Играй в мини-волейбол.- М.: Советский спорт, 1999 г.
- 60) Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений/ 4-е издание. – М., 2000 г.
- 61) Чайковский А.М. Большой энциклопедический словарь. – М.: «Большая Российская энциклопедия», 1999 г.
- 62) Чехова О.С. Уроки волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 2005 г.
- 63) Юрин Г.В. От А до Я по стране спорта. – ФиС,2000 г.
- 64) Яковлев Н.Н., Коробков А.В., Янанис С.В. Физиологические и биохимические основы теории и методики спортивной тренировки - ФиС,2000 г.

б) ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ на 2015-2016 гг.**КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН**

спортивных мероприятий по волейболу на 2015-2016 год ДЮСШ «Лидер» г. Нерюнгри

№ п/п	Наименование соревнований	Место проведения	Сроки проведения
1	2	3	4
1.	«Фестиваль волейбола» среди учащихся ОУ	г.Нерюнгри	октябрь (конец)
2.	«Рождественский кубок по волейболу» среди учащихся общеобразовательных школ между городами Нерюнгри, Тында	г.Нерюнгри	декабрь (середина)
3.	«Республиканские дни волейбола» среди учащихся ОУ	г.Нерюнгри	январь (конец)
4.	Соревнования УО среди ОУ в зачет спартакиады школьников	г.Нерюнгри	февраль
5.	Открытый турнир по волейболу ДЮСШ «Лидер» г.Нерюнгри, среди учащихся общеобразовательных школ	г.Нерюнгри	май (середина)