

Управление образования администрации Новооскольского муниципального округа
Белгородской области

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Новооскольская детско-юношеская спортивная школа
имени Александра Ефимовича Щербака»

Принята на заседании
педагогического совета
от «29» августа 2025 г
протокол №1

УТВЕРЖДАЮ
директор МБУДО «Новооскольская
ДЮСШ им. А.Е. Щербака»
В.А. Белов
Приказ № 422 от 29.08.2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по виду спорта «Волейбол»
Спортивно - оздоровительная группа

Срок реализации: 1 год
Возраст обучающихся: 13-14 лет
Количество часов в неделю: 10
Всего: 520 час.

Разработчик программы:
тренер-преподаватель
Курлыкина Екатерина Сергеевна

г. Новый Оскол

2025 г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по волейболу с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке и разработана на основе Дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол», утвержденной МБУДО «ДЮСШ им. А.Е. Щербака».

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Задачи программы:

- укрепление здоровья обучающихся;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе;
- получение начальных знаний, умений и навыков в области спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- отбор одаренных детей и подростков, создание условий для их физического воспитания и физического развития.

Характеристика вида спорта «волейбол».

Волейбол – 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, 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). Волейбол входит в программу Олимпийских игр с 1964 года.

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

Существуют многочисленные варианты волейбола, ответвившиеся от основного вида: пляжный волейбол, мини-волейбол, пионербол, парковый волейбол. В школьной практике непосредственно игра в волейбол часто заменяется пионерболом. Это объясняется тем, что пионербол не требует каких-либо специальных навыков.

Организация образовательного процесса

Учебный год в ДЮСШ начинается 1 сентября. Занятия проводятся по учебному плану, рассчитанному на 52 недели учебно-тренировочных занятий, в которую входят часы в виде самостоятельной работы на время летних каникул.

Основными формами работы являются:

- тренировочные занятия;
- участие в соревнованиях;
- теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия.

Учебно-тренировочные занятия проводятся 4 раза в неделю по 2 часа и 3 часа (10 часов).

Планируемые результаты освоения образовательной программы на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки:

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

2. Годовой учебно - тренировочный план

Программа рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам (заданиям) спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10 % и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

| №п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Кол-во часов |
|----------|----------------------------------------------------------|--------------|
| | Количество часов в неделю | 10 |
| | Общий объём часов | 520 |
| 1 | <i>Общая физическая подготовка</i> | <i>110</i> |
| 2 | <i>Специальная физическая подготовка</i> | <i>73</i> |
| 3 | <i>Участие в спортивных соревнованиях</i> | <i>26</i> |
| 4 | <i>Техническая подготовка</i> | <i>124</i> |
| 5 | <i>Тактическая подготовка</i> | <i>80</i> |
| 5 | <i>Теоретическая подготовка</i> | <i>17</i> |
| 6 | <i>Интегральная подготовка</i> | <i>62</i> |
| 7 | <i>Психологическая подготовка</i> | <i>13</i> |
| 8 | <i>Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)</i> | <i>3</i> |
| 9 | <i>Инструкторская практика</i> | <i>2</i> |

| | | |
|-----------|------------------------------------------------------|---|
| 10 | <i>Медицинские, медико-биологические мероприятия</i> | 3 |
| 11 | <i>Восстановительные мероприятия</i> | 4 |
| 12 | <i>Судейская практика</i> | 3 |
| 13 | <i>Самостоятельная работа</i> | |

Календарный учебный график

Календарный учебный график разработан в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14) (табл. 2).

Начало учебного года 01 сентября. Срок обучения: 52 учебные недели. Начало тренировочных занятий – согласно расписания.

Расписание занятий утверждается директором МБУДО «ДЮСШ им. А.Е.Щербака» по представлению педагогических работников с учётом пожеланий обучающихся (их законных представителей), возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарно – гигиенических норм.

Занятия обучающихся в период школьных каникул проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, планом работы МБУДО «ДЮСШ им. А.Е.Щербака» на период каникул в форме тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, досуговых мероприятий, участия в тренировочных сборах, отдыха в спортивно-оздоровительном лагере дневного пребывания детей, самостоятельной работы обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Для реализации программы в условиях ограничительных мер и чрезвычайных ситуаций, а также в условиях заболеваемости МБУДО «ДЮСШ им. А.Е. Щербака» предусмотрена форма обучения с применением дистанционных технологий.

В МБУДО «ДЮСШ им. А.Е. Щербака» обучение с применением дистанционных технологий осуществляется по следующему алгоритму действий:

- разработка плана конспекта на каждое занятие с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня самочувствия согласно недельной нагрузке с учетом выполнения заданий в домашних условиях;

- размещение плана конспекта с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня самочувствия в электронных ресурсах (Viber, WhatsApp и пр.);

- контроль выполнения заданий.

Календарный учебный график (УТЭ-2, 19 чел.)

| Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | Всего часов |
|----------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--------------------|
| <i>Общая физическая подготовка</i> | 9 | 9 | 9 | 9 | 8 | 8 | 9 | 9 | 8 | 9 | 9 | 14 | 110 |
| <i>Специальная физическая подготовка</i> | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 6 | 5 | 5 | 7 | 6 | 7 | 8 | 73 |
| <i>Техническая подготовка</i> | 11 | 12 | 10 | 9 | 9 | 10 | 10 | 11 | 11 | 11 | 10 | 10 | 124 |
| <i>Тактическая подготовка</i> | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 4 | 7 | 80 |
| <i>Теоретическая подготовка</i> | | 2 | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | | 6 | 1 | 17 |
| <i>Интегральная подготовка</i> | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 6 | 8 | 5 | 62 |
| <i>Психологическая подготовка</i> | | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | | 13 |
| <i>Медицинские, медико-биологические мероприятия</i> | 1 | | | 1 | | | | | 1 | | | | 3 |
| <i>Инструкторская практика</i> | | 1 | | | | | | 1 | | | | | 2 |
| <i>Восстановительные мероприятия</i> | 1 | | 1 | | | | | 1 | | 1 | | | 4 |
| <i>Судейская практика</i> | | | | 1 | 1 | | 1 | | | | | | 3 |
| <i>Участие в спортивных соревнованиях</i> | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | | 2 | 4 | 4 | 4 | | | 26 |
| Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | 3 | 3 |
| Самостоятельная работа | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| Всего: | 42 | 45 | 43 | 44 | 40 | 38 | 42 | 42 | 46 | 45 | 45 | 48 | 520 |

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы включает содержание и методику работы по основным видам спортивной подготовки и мероприятий начальной подготовки третьего года обучения, методические материалы, требования техники безопасности в процессе реализации программы.

Рабочая программа предусматривает изучение и освоение следующих видов спортивной подготовки и мероприятий:

- Теоретическая подготовка;
- Общая физическая подготовка;
- Специальная физическая подготовка;
- Техническая подготовка;
- Тактическая подготовка;
- Интегральная подготовка;
- Психологическая подготовка;
- Медицинские, медико-биологические мероприятия;
- Восстановительные мероприятия.

3.1. Виды спортивной подготовки и иные мероприятия

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.

Практический раздел Программы на этапе начальной подготовки - это освоение приемов владения мячом; общая и специальная физическая (двигательная) подготовка с акцентом на развитие качеств быстроты, общей выносливости, ловкости и координации. Внедряются разнообразные контрольные испытания и игровые задания, прививается самостоятельность при ответственном отношении к занятиям и техническим средствам, к спортивному инвентарю.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Цель и основное содержание теоретической подготовки программы определяются необходимостью приобрести спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса, требований для безопасного его осуществления.

Теоретические знания могут сообщаться в ходе специально организованных лекций, бесед, теоретических занятий, тренировочных занятий. Необходимо также предусмотреть самостоятельное изучение специальной литературы по различным вопросам волейбола и другим разделам теоретической подготовки. Необходимо, чтобы обучающиеся хорошо знали правила соревнований, общие основы закаливания, краткие сведения об истории волейбола, физической культуры и спорта. В процессе занятий из всего объема теории необходимо дать первые сведения по гигиене занятий и экипировке, а также минимум знаний по технике, тактике, методике обучения занятий.

Примерный перечень тематических разделов программного материала:

1. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

2. История возникновения олимпийского движения. Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

3. Режим дня и питание обучающихся. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

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. Физиологические основы физической культуры. Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

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.

7. Правила вида спорта. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

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; прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

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

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

Бег: с низкого и высокого старта, 20,30,60 метров, повторный бег, ускорения, эстафетный бег, бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями, через барьеры, условные окопы, кросс 500 – 1000 метров. Прыжки: через планку с прямого разбега, в высоту с разбега, тройной прыжок, в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места на дальность, в стенку или щит, метание гранаты, толкание ядра, метание копья в цель и на дальность.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные.

Спортивные и подвижные игры: баскетбол, гандбол, 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: « Охотники и утки», « Метко в цель», «Гонга мячей», « Салки», « Перестрелка», эстафеты и др.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения:

- бег с остановками и изменениями направления, бег с отягощениями, с ускорением, с изменением способа передвижения, с падением, прыжки с поворотом на 360 градусов, падение и перекат;

- подвижные игры: « День и ночь», различные варианты игры « Салочки», « Вызов номеров» и др.;

- упражнения для развития прыгучести;

- упражнения с отягощениями;

- прыжки, напрыгивания, прыжки в высоту и глубину, спрыгивания, с преодолением препятствий, опорные прыжки, с доставанием предметов, по песку без обуви;

- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча: сгибание и разгибание рук в лучезапястных и локтевых суставах, передвижения на руках в упоре лежа, многократные броски набивного мяча, упражнения с кистевым эспандером, с гантелями, многократные передачи волейбольного, баскетбольного, футбольного, набивного мячей;

- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи: круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, упражнения с резиновым амортизатором, с набивным мячом, с волейбольным мячом;

- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов: броски набивного мяча из-за головы с активным движением кистей, через

сетку в прыжке, имитация нападающего удара с отягощением, метания теннисного или хоккейного мячей, удары по мячу , закрепленному на амортизаторах, многократные выполнения нападающего удара с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера;

- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении блокирования: прыжковые упражнения, описанные ранее в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча, то же с касанием подвешенного волейбольного мяча на амортизаторах, передвижения вдоль сетки приставными шагами с остановкой и прыжком вверх с выносом рук над сеткой, то же с партнером через сетку.

Ведущим методическим принципом при проведении СФП является *принцип динамического соответствия*, который включает следующие требования:

- соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;

- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;

- соответствие временного интервала работы.

Одно из основных условий достижения высоких результатов – единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение. *Принцип неразрывности* ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата. Взаимобусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации.

Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки.

Техническая, тактическая и интегральная подготовка

Техническая подготовка

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Методика технической подготовки волейболиста

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

Что касается методов, применяемых в процессе технической подготовки, то их рассматривают применительно к каждому этапу обучения технике.

Первый этап – ознакомление с разучиваемым приемом. Здесь используют показ и объяснение. Личный показ тренер–преподаватель дополняет демонстрацией наглядных пособий, видеоматериалов. Обычно показ чередуют с объяснением, который должен быть образным и кратким. Кроме того, занимающиеся пытаются пробно выполнить технический прием.

Пробные попытки формируют первые двигательные ощущения, которые имеют большое значение в создании правильного представления о разучиваемом движении.

Второй этап – изучение приема в упрощенных условиях. Здесь применяются следующие методы:

1. Метод целостного обучения. При целостном разучивании занимающиеся выполняют технический прием полностью. Этот метод чаще применяют при разучивании простых технических приемов, несложных по структуре.

2. Метод обучения по частям. Технический прием разделяют на составные части, выделяя основное звено или то, что труднее всего дается. По возможности надо быстрее подвести занимающихся к выполнению целостного движения. Успех обучения на этой стадии во многом зависит от правильного подбора подводящих упражнений: по своей структуре они должны быть близки техническому приему, а по степени упрощенности – соответствовать силам и возможностям волейболистов.

3. Методы управления. К ним относятся команды, распоряжения, зрительные и звуковые сигналы, зрительные ориентиры.

4. Методы двигательной наглядности. Сюда входит непосредственная помощь преподавателя спортсмену, а также применение специального оборудования, тренажеров и т. п.

5. Методы информации. Очень важно довести до занимающихся результаты выполнения технического приема (например, попадание мяча в цель при подаче).

Третий этап – изучение приема в усложненных условиях.

1. Повторный метод. Только многократное повторение обеспечивает становление и закрепление навыков, стабильность и надежность техники. Повторность предполагает изменение условий (постепенное усложнение) с целью формирования гибкого навыка.

2. Применение усложнений (увеличение числа подач в единицу времени), выполнение приемов игры на фоне утомления (в конце занятия, после интенсивных упражнений).

3. Сопряженный метод. Он позволяет одновременно решать задачи совершенствования техники и развития специальных качеств, а также технической подготовки и формирования тактических умений.

4. Круговая тренировка (совершенствование отдельных частей и приема в целом).

5. Игровой метод. Проведение усложненных заданий по выполнению отдельных технических приемов и их сочетаний в виде игры (например, подачи на точность попадания мячом в мишени на площадке).

6. Соревновательный метод. Выполнение сложных заданий по технике в форме соревнования отдельных игроков или групп (команд между собой). Учитываются

количественные показатели, качественные или интегральные (количественные и качественные).

Четвертый этап – закрепление приема в игре.

1. Анализ выполнения движений (приемов техники). Для этого применяют различные виды записи игры.

2. Специальные задания в учебной игре, тесно связанные с задачами, которые решаются в данном занятии (серии занятий) по технической подготовке. Более высокой степенью здесь служат задания – установки в контрольных играх.

Одной из самых интересных и увлекательных форм работы со спортсменами являются **соревнования**. Они содействуют привлечению занимающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями. Эмоциональность соревнований позволяет студентам раскрыть свои разносторонние способности, а соревновательная деятельность прививает участникам интерес к спортивной борьбе и является одним из решающих факторов в становлении интереса, в постепенной ориентации и выборе определенного вида спорта.

Спортивные соревнования оказывают большое эмоциональное воздействие на занимающегося, помогают выявить слабые стороны подготовки, научить преодолевать психологические трудности, возникающие в результате предстартового и стартового состояний, обеспечить мобилизацию всех необходимых функций организма и увеличить работоспособность до требуемого уровня.

Тактическая подготовка

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды – называют спортивной тактикой. В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний. Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений; применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений.

Методика тактической подготовки волейболиста

Тактика игры – это целесообразные, согласованные действия игроков, направленные на достижение победы в соревнованиях.

В настоящее время техническая, физическая, психологическая подготовленность сильнейших команд находится примерно на одинаковом уровне. Поэтому победы на крупных соревнованиях очень часто определяются, в конечном счете, зрелостью тактического мастерства волейболистов.

Высокий уровень тактической подготовленности волейболистов характеризуется:

- развитым тактическим мышлением (умение анализировать игру, быстро переключаться с одних действий на другие, умение прогнозировать и быстро решать двигательные задачи);
- постоянной соревновательной активностью (она достигается за счет максимального напряжения волевых и физических возможностей спортсменов и управляется самим игроком, тренером или лидером команды);
- хорошей ориентировкой на площадке и взаимодействием с партнерами;
- эффективным использованием технических приемов;
- вариативностью тактических действий.

Основные задачи тактической подготовки волейболистов.

1. Развитие психофизиологических способностей и физических качеств.
2. Приобретение тактических знаний (общие основы теории тактики волейбола, анализ тактических действий, основы взаимодействия 2-х, 3-х, 4-х игроков, тактика сильнейших

спортсменов и команд и др.).

3. Обучение практическому использованию приемов, элементов, вариантов тактики.
4. Совершенствование тактического умения с учетом игровых функций волейболистов.
5. Формирование умения быстро переходить от нападения к защите и наоборот.
6. Формирование умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в различных игровых ситуациях.
7. Изучение применяемых игровых систем в защите и нападении и их вариантов.
8. Изучение команд соперника (технико-тактическая и волевая подготовленность).
9. Анализ тренировочной деятельности и участия в соревнованиях.

Общие и специальные знания составляют необходимую предпосылку изучения тактических действий и развития тактических навыков. Источники знаний в области тактики многообразны: литература по волейболу, лекции, беседы, семинары, наблюдения на соревнованиях, практические занятия и их анализ и др.

Обучение тактике и совершенствование в ней основываются на правилах и положениях образования двигательных навыков.

Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные), двусторонние, контрольные, календарные игры, теория тактики волейбола, а также подготовительные упражнения для развития быстроты реакции и перемещения, ориентировки, подвижные и спортивные игры, упражнения на переключение внимания и др.

Методы тактической подготовки те же, что и при решении задач технической подготовки, но с учетом специфики тактики. При показе необходимо использовать макеты площадки, фильмы, схемы, плакаты, видеофильмы и др. При изучении тактических действий и их совершенствовании применять определенные ориентиры, сигналы.

Тактическая подготовка должна быть органически связана с физической, технической, волевой и теоретической подготовкой.

Главное средство обучения и совершенствования тактики игры – это многократное выполнение упражнений, действий, элементов.

Тактика спортивного противоборства (в широком понимании) – это формы и методы ведения спортивного поединка с учетом его внешних и внутренних условий.

Любое тактическое действие, направленное на оптимальный успех, должно строиться в соответствии с тактическими знаниями, техническими навыками, уровнем развития физических способностей, волевых качеств и другими компонентами.

В условиях постоянного восприятия информации и оценки наблюдаемых явлений возникает возможность по особенностям движений партнеров или соперника, по траектории полета мяча определить их тактический замысел и последующие действия. Это осуществляется в результате запоминания.

Психомоторные процессы тактического действия совершаются в трех главных фазах:

- восприятие и анализ соревновательной ситуации;
- мыслительное решение тактической задачи;
- двигательное решение тактической задачи.

Эти три фазы находятся в тесной взаимосвязи, причем решающую роль здесь играет память.

Качество восприятия зависит от объема и поля зрения, устойчивости внимания и его концентрации, быстроты протекания мыслительных процессов, от тактического опыта.

Воспринимая и анализируя соревновательную ситуацию, спортсмен определяет тактическую задачу, которую он должен решить сначала мысленно, а потом двигательно. Игрок должен принимать лишь такие решения, которые он сумеет выполнить двигательно.

Двигательное решение фактически и есть тактическое действие, которое требует проявления как интеллектуальных, так и физических способностей, и навыков.

Тактическое мышление развивается с помощью абстрактных, наглядных пособий и практических упражнений.

Становление тактического действия идет в следующей последовательности:

- образование тактического навыка (автоматизированный ряд движений) в стандартных

условиях;

- проявление вариантов тактического навыка (в определенных ситуациях различные способы решения тактических задач);
- самостоятельное творческое мышление, благодаря которому игроки находят субъективно новые решения.

Такой подход к становлению тактического действия позволяет соблюдать основные принципы спортивной тренировки: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, а также принцип профилизации и др.

В период начального обучения и на этапах совершенствования техники разучиваемые тактические действия и комбинации внедряются в практику соревнований не сразу, а по мере постепенного количественного накопления знаний и тактического опыта.

Освоение и совершенствование волейболистами тактических действий должно идти в следующей последовательности (организация упражнений):

- без сопротивления партнеров;
- с пассивным сопротивлением партнеров;
- с активным «управляемым» противником;
- в соревновательной форме с партнерами по команде;
- в соревновательной форме с противником.

Период начального обучения тактике условно можно разделить на 4 этапа.

I этап. В нем главное внимание уделяется развитию специальных качеств, необходимых для реализации тактических действий в игре: быстроте сложных реакций, быстроте отдельных движений и действий, ориентировке, быстроте перемещений, наблюдательности, переключению с одних действий на другие (основу тренировки составляют задания в ответ на зрительные и слуховые сигналы).

II этап. Здесь происходит формирование тактических умений в процессе обучения техническим приемам (выполнение упражнений по заданию, по сигналу, на точность).

III этап. Осуществляется обучение индивидуальным тактическим действиям с помощью упражнений по тактике. Суть упражнений сводится к тому, чтобы создавать условия, при которых игроки должны выбирать действия в зависимости от направления и траектории полета мяча, от действия нападающих или защитников и др.

IV этап. Происходит изучение групповых тактических действий и на этой основе освоение командных тактических действий с помощью подготовительных, подводящих упражнений и упражнений по технике и тактике игры.

Интегральная подготовка

Задачи интегральной подготовки: совершенствование взаимосвязи всех сторон подготовки; реализация задач физической, технической, тактической и психологической подготовки в единстве; повышение работоспособности игроков в процессе закрепления достигнутых функциональных возможностей, дальнейшего повышения тренировочной нагрузки; достижение стабильности игровых навыков в условиях соревнований; накопление игрового опыта.

Взаимосвязь физической и технической подготовки достигается при развитии физических способностей, необходимых для выполнения конкретного приема, специальных физических способностей применительно к отдельным приемам в процессе их многократного повторения.

Единство тактической и технической подготовки достигается, совершенствуя технику в рамках тактических действий и многократно выполняя тактические действия с повышенной интенсивностью, что содействует совершенствованию техники.

Главными методами интегральной подготовки являются игровой, соревновательный и метод сопряженных воздействий. Высшей формой интегральной подготовки являются спортивные соревнования.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов. В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту,

дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка. В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований. Психологическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Одной из задач спортивных школ является подготовка тренирующихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать *инструкторско-судейскую практику* на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Тренирующиеся на этапе спортивной специализации должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Медико-биологическая система мероприятий предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной

биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм. На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха. На тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Под *восстановительными мероприятиями* следует понимать применение системы педагогических, психологических, медики-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки. Система педагогических средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы

регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время. Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по спортивной подготовке

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Второй год подготовки

Техническая подготовка

Техника нападения

1. Перемещения: прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки, сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.

2. Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; на точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию: на 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 заднюю зону; с последующим падением и перекатом на бедро; вперед-вверх в прыжке на месте и после перемещения; отбивание кистью у сетки стоя и в прыжке.

3. Подачи: верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, половину площадки, соревнования – на количество, на точность, верхняя подача в 1,6,5 зоны.

4. Нападающие удары: прямой сильнейшей рукой из зон 4,3,2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки на точность в зоны 1,6,5.

Техника защиты

1. Перемещения и стойки: стойка, скачок вправо, влево, назад, вперед падения и перекаты после падений – на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приемами защиты.

2. Прием мяча: сверху двумя руками подачи, верхней подачи (расстояние 6-8 м), прием мяча снизу двумя руками подач, от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку на точность; сверху двумя руками с последующим падением и перекатом на бедро (правой вправо, левой влево); прием отскочившего от сетки мяча.

3. Блокирование: одиночное в зонах 3, 2, 4, стоя на подставке, нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передачи; блокирование нападающего удара с различных передач по высоте; блокирование удара с переводом вправо.влево; блокирование поочередно ударов прямых и с переводом.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения

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

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

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

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подач; при блокировании; при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар, блокирующих, нападающих; выбор способа приема подачи (– сверху, – снизу, двумя руками с падением); способа перемещения и способа приема от нападающих ударов, блокирование определенного направления.

2. 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, 2; игроков зон 4 и 2 (соответственно) при приеме нападающих ударов и обманов.

Интегральная подготовка

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, в 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.

1.2. Методические материалы

Основной формой организации и проведения тренировочного процесса волейболиста является тренировочное занятие. Длительность тренировочного занятия составляет 2 или 3 часа.

Каждое очередное занятие органически связано с предшествующим и последующими тренировочными занятиями, базируется на подготовке, полученной на предыдущем занятии и является основой для предстоящих занятий.

Задачи, содержание и направленность тренировки определяется задачами этапа подготовки, программой спортивной подготовки. В плане тренировки уточняются конкретные

задачи, подбор упражнений, последовательность их выполнения, дозировка, режим выполнения, методика проведения занятия.

Тренировочное занятие по волейболу условно делят на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть занятия включает организацию занимающихся (построение группы, расчет, учет посещаемости, объяснение задач тренировки) и подготовку их выполнению задач основной части тренировки.

Подготовительная часть направлена на подъем общего функционального состояния организма спортсмена, на достижение им оптимального уровня работоспособности. В нее входит пробежка, общеразвивающие упражнения на гибкость, силу, гимнастика (растягивание) для волейболиста, прыжки вверх и т.д.

Основная часть тренировки проводится на площадке и направлена на решение основных задач конкретного занятия: освоение с мячом, изучение и совершенствование технических приёмов, развитие общей выносливости, развитие специальной выносливости, развитие скорости и т.д. Построение основной части занятия в зависимости от воздействия может иметь комплексную и избирательную направленность. Основная часть обычно занимает наибольшее время тренировки.

В заключительной части занятия предусматривает снижение физической нагрузки, повысив в тоже время эмоциональность занятия. Поэтому в конце тренировки проводятся игры, эстафеты, учебные игры. Занятие заканчивается организованным построением расчетом, подведением итогов тренировки, сообщением домашнего занятия.

Продолжительность частей тренировочного занятия зависит от общей продолжительности занятия, подготовленности волейболиста, решаемых задач и характера привлекаемых средств.

Федеральный стандарт определил степень влияния физических качеств на результативность по виду спорта волейбол, что должно учитываться тренером на каждом этапе спортивной подготовки (приложение №6):

| Физические качества | Уровень влияния |
|---------------------|-----------------|
| Быстрота | 3 |
| Сила | 2 |
| Выносливость | 2 |
| Координация | 3 |
| Гибкость | 1 |

Условные обозначения:

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

Быстрота. Скоростные способности.

Быстрота - способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал частотой многократно повторяющихся действий.

Скоростные качества волейболиста проявляются в трёх основных видах: - быстрота выполнения отдельных элементов техники; - быстрота реакции; - быстрота выполнения цикла движения. Быстрота выполнения отдельных элементов техники проявляется, например, при выполнении прыжков и поворотов, при проносе рук по воздуху, при вкладывании рук в мяч во время перемещения.

Быстрота реакции проявляется при выполнении челночного бега. Быстрота выполнения цикла движения особенно важно при выполнении движений волейболиста.

Для воспитания быстроты движений используют силовые и скоростно-силовые упражнения (метания, различные прыжки, скоростной бег и др.) и специальные упражнения с элементами предельно быстрых движений (выполнить прыжки вверх, делая хлопки руками при положении тела в воздухе; по сигналу быстро выполнить кувырок назад, присесть, выпрыгнуть вверх, присесть и принять положение упора лёжа; из упора лёжа на спине в 3 м от стены встать

по сигналу и добежать до стены и др.).

Для совершенствования быстроты реакции на стартовую команду применяются упражнения, выполняемые под ожидаемую или неожиданную короткую и резкую команду (по сигналу быстро выполнить прыжок вверх или и в сторону, бросить мяч из фиксированного положения, быстро присесть и др.)

Сила - это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного аппарата.

Основными средствами силовой подготовки являются упражнения с различного рода отягощениями (с преодолением своего веса, с гантелями, набивными мячами и другими). Следует отметить, что прыжок и бросание набивного мяча, требует не только значительной мышечной массы, но и быстроты движений. Поэтому данные упражнения называют скоростносиловыми.

Выносливость.

Выносливость - это способность противостоять утомлению и какой - либо деятельности. Она определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов. Основными методами воспитания выносливости волейболиста является работа различного рода с отягощениями надетыми на руки и ноги. Основные показатели выносливости - мощность физической работы и ее продолжительность.

Гибкость.

Гибкость - морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок. Хорошо развитая подвижность в суставах помогает быстрее овладеть техникой плавания и выполнять движения более качественно и экономно. Наиболее распространенным методом улучшения гибкости являются специальные упражнения с увеличивающейся амплитудой движения. Их следует выполнять чаще, включая в гимнастику, разминку.

Упражнения на гибкость включают круговые движения конечностями с постепенно увеличивающейся амплитудой, пружинистые движения и маховые движения с постепенным увеличением амплитуды.

Координация.

Координация — процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи. При формировании двигательного навыка происходит видоизменение координации движений, в том числе овладение инерционными характеристиками двигающихся органов. В сформированном динамически устойчивом движении происходит автоматическое уравнивание всех инерционных движений без продуцирования особых импульсов для коррекции. Когда мышцы человека взаимодействуют слаженно и эффективно, можно говорить о хорошей координации движений.

В зависимости от условий и организации 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.

Расписание занятий (тренировок) утверждается руководителем (директором) организации, осуществляющей спортивную подготовку, после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных учреждениях.

Организация тренировочного процесса включает в себя также обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питания и проживания в период проведения спортивных мероприятий, медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Требования к количественному и качественному составу групп подготовки:

- 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;
- в зависимости от условий и организации 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;
- зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа спортивной подготовки производится по результатам выполнения нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на соответствующем этапе.
- лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой спортивной подготовки требования, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

К тренировочным занятиям допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Во время проведения тренировочного процесса и соревнований необходимо строго соблюдать технику безопасности. Основную часть тренировки можно выполнять только после полноценной разминки, чтобы избежать травм и повреждений. Тренер обязан проверить техническое состояние места проведения занятия, используемого оборудования и инвентаря до и после окончания тренировки. Тренеры и спортсмены должны знать методы профилактики спортивного травматизма и иметь навыки оказания первой помощи. Предельные тренировочные нагрузки установлены Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта волейбол.

Система многолетней подготовки спортивного резерва и высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки.

Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий.

Средства и методы спортивной тренировки.

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

Избранные соревновательные упражнения - это целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий), которые являются средством ведения игры в волейбол.

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

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

Основные методы спортивной тренировки можно разделить на 3 группы: словесные, наглядные и практические. Выбор метода определяется задачей, возрастом, состоянием здоровья, подготовленностью, квалификацией спортсмена, применяемыми средствами и др. факторами.

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

Метод обеспечения наглядности применяют для создания зрительных, слуховых, двигательных образов.

Практические методы (метод упражнений) основаны на двигательной активности.

Материально-техническое обеспечение программы

Условия реализации данной программы: помещение, оборудование, спортивный инвентарь (игровой зал, раздевалки, душевые комнаты, комнаты для хранения инвентаря и специального оборудования).

Оборудование и спортивный инвентарь

| № 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 |

1.3. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Для обеспечения безопасности необходимо выполнять следующие требования:

- правила техники безопасности при занятиях волейболом;
- определить основные требования к спортсменам при проведении занятий; - определить общие условия технического оснащения спортзалов;
- освоение следующего разряда допускать только после выполнения на официальных соревнованиях предыдущего разрядного норматива.
- на занятиях использовать только объемный материал, соответствующий данному возрасту;
- занятия проводить с использованием технических средств и страховки. Страховка – это совокупность средств, применяемых во время занятий, с целью предупреждения травматизма. Самостраховка – способность своевременно принимать решение и самостоятельно выходить из опасных положений. На тренировочных занятиях и соревнованиях по волейболу широко применяются для страховки технические средства (маты, поролоновые накладки, налокотники, наколенники, тейпы и т.д.). При выполнении упражнений волейболисту необходимо внимательно соблюдать дистанцию, четко выполнять построения и перестроения для избежания столкновений и возможных падений. Запрещается без разрешения и контроля тренера-преподавателя выполнять сложные технические упражнения и комбинационные соединения.

Общая инструкция по правилам безопасности и общие требования безопасности для волейболистов: к занятиям допускаются лишь те спортсмены, которые прошли медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности; в спортивном зале заниматься только в спортивной одежде и обуви с нескользящей подошвой; не входить в зал в верхней одежде; не заносить в спортзал громоздкие спортивные сумки.

Требования безопасности перед началом тренировочного занятия: переодеться в спортивную одежду в раздевалке; не входить в спортивный зал без разрешения тренера; не включать самостоятельно электроосвещение. *Требования безопасности во время занятий:* не приступать к выполнению упражнений без команды; не забывать о подстраховке друг друга во время выполнения упражнений; соблюдать дисциплину и порядок.

Требования безопасности по окончанию занятий: выходить из спортзала по команде спокойно, не торопясь; снять спортивную форму, обувь, использовать её лишь для занятий спортом; о всех недостатках, отмеченных во время занятий, сообщить тренеру.

Предупреждение травматизма – одно из условий успешного обучения волейболиста. Причины возникновения травм: нарушение основных принципов и методов спортивной тренировки и правил организации занятий; несоответствие спортивной техники возможностям спортсмена; недостаточность ранней специальной физической подготовки; погрешности в разминке; неумение правильно выполнять страховку и само страховку; недостаточный медицинский контроль за физическим состоянием занимающихся; нарушение санитарно-гигиенических условий, плохое состояние мест занятий; несоответствие формы одежды и обуви спортсмена условиям тренировок и соревнований; отсутствие дисциплины занимающихся, нарушение правил техники безопасности; особенности психо-эмоциональных проявлений.

Наиболее типичными травмами при занятиях волейболом являются: вывихи, ушибы; переломы костей верхних конечностей, пальцев; разрывы ахиллового сухожилия, повреждения коленного и голеностопного суставов. Чтобы исключить травмы, следует придерживаться следующих рекомендаций: соревнования проводить на спортивных площадках и в залах стандартных размеров, которые отвечают требованиям правил игры вида спорта волейбол; все участники должны быть в спортивной форме; перед игрой необходимо снять все украшения (браслеты, серёжки, кольца и др.); во время игры следует строго соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания судьи, тренера, капитана команды; игра должна проходить на сухой площадке.

2. Календарный план воспитательной работы

Важным условием успешной работы со спортсменами является воспитательная работа. Воспитание - деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Цель воспитательной работы: создание условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями и умениями, готовой к созидательной трудовой и спортивной деятельности и нравственному поведению.

Задачи:

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств.

Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|-------|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1. | Профориентационная деятельность | | |
| 1.1. | Судейская практика | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none">- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;- просмотр фильмов, сюжетов на спортивную тематику | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none">- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;- формирование навыков наставничества;- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; | В течение года |

| | | | |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| | | <ul style="list-style-type: none"> - формирование склонности к педагогической работе; - посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему | |
| 2. | Здоровьесбережение | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | <p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - Осенний и Зимний День здоровья; - спортивные мероприятия, посвященные Олимпийскому Дню; - физкультурные мероприятия в рамках Международного дня спорта; - физкультурные мероприятия, посвященные «Дню зимних видов спорта». | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | <p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - воспитательное мероприятие «Режим дня и здоровый организм», - тематическое занятие «Режим дня: каждому делу - своё время» | В течение года |
| 2.3 | Профилактика правонарушений и асоциального поведения | Профилактические беседы-дискуссии, направленные на здоровьесбережение: «Время развеять дым», «Мы за ЗОЖ!», «Наше здоровье», «В здоровом теле-здоровый дух! | В течение года |
| 2.4 | Антидопинговые мероприятия | Практическая деятельность обучающихся: <ul style="list-style-type: none"> - информационные-образовательные беседы «Что должен знать спортсмен о допинге», «Жертвы допинга», «Основы антидопинговой политики», «Мы за честный спорт», | В течение года |

| | | | |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| | | «Запрещенный список препаратов», «Последствия допинга для здоровья»; - анкетирование по антидопинговой тематике | |
| 3. | Патриотическое воспитание обучающихся | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки - лекции, беседы военно-патриотической направленности «Они сражались за Родину»; | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - физкультурные мероприятия, посвященные Дню Победы в ВОВ; | В течение года |
| 4. | Развитие творческого мышления | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях (согласно календарному плану мероприятий) | В течение года |

| | | | |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| | | | |
| 5. | Экологическое воспитание | | |
| 5. | Мероприятия, направленные на повышение уровня информированности обучающихся по вопросам обеспечения экологической безопасности | беседа с элементами викторины о бережном отношении к окружающей нас природе «Экология – безопасность – жизнь». | В течение года |

5. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила, как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
2. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
3. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
4. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг- контроля со стороны спортсмена или иного лица.
5. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
6. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
7. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
8. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
9. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
10. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам. В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице

| Этап | Содержание мероприятия и его форма | Сроки | Рекомендации по |
|------|------------------------------------|-------|-----------------|
|------|------------------------------------|-------|-----------------|

| | | | |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------------------------|
| спортивной подготовки | | проведения | проведению мероприятий |
| Этап начальной подготовки | 1. Веселые старты «Честная игра» | 1-2 раза в год | Ответственный – тренер-преподаватель |
| | 2. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра» | 1 раз в год | Ответственный - тренер-преподаватель |
| | 3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | 1 раз в месяц | Ответственный – тренер-преподаватель |
| | 4. Антидопинговая викторина «Играй честно» | По назначению | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе |
| | 5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Ответственный - обучающийся |
| | 6. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Ответственный – тренер-преподаватель |
| | 7. Семинар для тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1 раз в год | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе |

Дополнительные мероприятия:

Проведение тренерами совместно с медицинскими работниками разъяснительных бесед с занимающимися и их родителями по темам:

- последствия применения допинга для здоровья;
- последствия применения допинга для (спортивной) карьеры;
- антидопинговые правила;
- принципы честной игры.

При данных мероприятиях необходимо применять доступную для их понимания форму подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Важно делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника; отойти от принципа «победа любой ценой».

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение исследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке, установленном Всемирным антидопинговым кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части

процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

6. Планы инструкторской и судейской практики

Обучающиеся, проходящие спортивную подготовку привлекаются в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и судейства спортивных соревнований начиная с учебно-тренировочного этапа.

Приобретение навыков судейства с целью получения спортсменами звания «инструктора-общественника» и судьи поспорту и последующего привлечения к тренерской и судейской работе, имеет большое воспитательное значение – у обучающихся воспитывается вкус кнаставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу.

За годы занятий волейболом спортсмены должны под руководством тренера-преподавателя научиться следующему:

в учебно-тренировочных группах:

первый год

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

План проведения инструкторской и судейской практики

| Мероприятия | Месяцы | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------|--------|----|-----|----|---|----|-----|------|----|---|----|-----|
| | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | X | XI | XII |
| Учебно-тренировочный этап | | | | | | | | | | | | |
| Проведение части занятия: разминки, основной части, заключительной части, исправление | + | + | + | + | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|--|--|--|---|---|---|
| ошибок у других обучающихся | | | | | | | | | | | | |
| Помощь тренеру-преподавателю в проведении учебно-тренировочного занятия | | | | | + | + | | | | + | + | + |
| Составление плана (конспекта) учебно-тренировочного занятия | + | + | + | + | | | | | | | | + |
| Участие в составлении положения соревнований | | | | | + | + | | | | | + | |
| Изучение правил соревнований | + | + | + | | | | | | | | | |
| Участие в судействе соревнований | | | | + | + | + | | | | | | |

7. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медико-биологическое обеспечение спортсменов - комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, включающий медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья спортсменов, обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами для питания спортсменов, проведение научных исследований в области спортивной медицины и осуществляемый в соответствии с установленным законодательством о физической культуре и спорте требованиями общероссийских антидопинговых правил, утвержденных федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, а также по оказанию государственных услуг (включая предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним) и управлению государственным имуществом в сфере физической культуры и спорта, и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Систематический контроль состояния здоровья спортсменов включает в себя проведение предварительных и периодических медицинских осмотров, в том числе углубленных медицинских обследований, мониторинг и коррекцию функционального состояния, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

Планы восстановительных мероприятий для использования в процессе спортивной подготовки формируются тренерами-преподавателями в соответствии с учебно-тренировочными планами.

Планы восстановительных мероприятий должны учитывать отводимое на данный вид подготовки время, организационные возможности реализации таких мероприятий, в том числе мероприятий медико-биологического характера, а также наличие индивидуальных показаний отдельным обучающимся.

Тренеры-преподаватели самостоятельны в выборе способов составления планов восстановительных мероприятий и форм таких планов.

Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

Наиболее естественными из всех используемых являются педагогические средства восстановления. Применение этих средств предполагает как использование отдельных упражнений (бег трусцой, ходьба, плавание, упражнения на гибкость, расслабление и пр.), так и грамотное построение тренировки в занятии, микро-, мезо- и макроциклах.

При правильном использовании педагогических средств у обучающегося после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов. Это достигается умелым сочетанием различных по характеру и величине нагрузок с интервалами восстановления, обеспечиваемого переключением на другой вид деятельности или варьированием параметров работы. Ускорению течения восстановительных процессов у обучающихся способствуют упражнения общей физической подготовки, выполняемые в конце тренировки. В микроцикле тренировки утомление у обучающихся быстрее накапливается при такой схеме построения, когда в смежных днях недели планируется одинаковая по направленности работа.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как на учебно-тренировочном занятии, так и в учебно-тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Психологические методы восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся: аутогенная тренировка, психопрофилактика, психомышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон, отдых, специально отвлекающие факторы, исключение отрицательных эмоций, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для обучающегося промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой, после учебно-тренировочного занятия. В учебно-тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-психического напряжения и уменьшить психическое утомление. Методика их использования базируется на самовнушении, благодаря которому обучающийся приводит себя в состояние дремоты с ощущением тепла, расслаблением мускулатуры, регулированием деятельности вегетативной нервной системы.

Медико-биологические средства восстановления

Медико-биологические мероприятия восстановления включают: рациональное питание (сюда входят специальные питательные смеси), витаминизацию, массаж и его разновидности (ручной, вибро-, гидро-, баро-массаж), курортотерапию, фармакологические и растительные средства.

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности учебно-тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма обучающихся. На учебно-тренировочном этапе и старше при увеличении соревновательных режимов тренировки применяются медико-биологические средства восстановления, к которым относятся: витаминизация, фармакологические средства, массаж, русская парная баня, сауна.

Фармакологические средства применяются с учебно-тренировочного этапа начиная с 3 года обучения.

Фармакологические средства повышения работоспособности и восстановления можно условно разделить на средства, используемые в подготовительный и соревновательный периоды.

Фармакологическая программа поддержки кроме общих для всех восстановительных средств, включает препараты узкоспециализированные.

План применения восстановительных средств и мероприятий

| № п/п | Средства и мероприятия | Сроки реализации |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | <p>Рациональное питание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - соответствует характеру, величине направленности тренировочных и соревновательных нагрузок. | В течение всего периода спортивной подготовки |
| 2 | <p>2 Физиотерапевтические методы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия. 2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание. 3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка. 4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез, | В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий |
| 3 | <p>Фармакологические средства:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы. 2. Препараты пластического действия. | В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий |

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 3. Препараты энергетического действия. 4. Адаптогены. 5. Иммуномодуляторы. 6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток. 7. Антиоксиданты. 8. Гепатопротекторы. 9. Анаболизующие. 10. Аминокислоты. 11. Фитопрепараты. 12. Пробиотики, эубиотики. | мероприятий |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала. Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

План применения восстановительных средств

| Методы восстановления | Месяцы | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|--------|----|-----|----|---|----|-----|------|----|---|----|-----|
| | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | X | XI | XII |
| Педагогические | + | + | + | + | + | + | | + | + | + | + | + |
| Психологические | + | + | + | + | + | + | | | + | + | + | + |
| Медико-биологические | + | + | + | + | + | + | | + | + | + | + | + |

8. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Требования к результатам прохождения Программы

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, и направлены:

На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «волейбол»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «волейбол»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- изучение основы безопасного поведения при занятиях спортом;

- общее знание об антидопинговых правилах;
- выполнение контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы по окончании каждого года и этапа обучения сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации. Мониторинг знаний теоретического материала программы осуществляется в виде систематических контрольных бесед по теоретической подготовке в течение учебного года. Примерные вопросы по теории представлены в приложении №1.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Проверка результатов обучения проводится систематически при помощи контрольных бесед во время практических тренировочных занятий, для чего выделяется время (5-10 мин) - теоретическая часть и прием контрольных нормативов по общефизической подготовке (ОФП) и специально-физической подготовке (СФП).

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1 | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 10,4 | 10,9 |
| 1.2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 18 | 9 |
| 1.3 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +5 | +6 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол» | | | | |

| | | | | |
|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------|
| 2.1 | Челночный бег 5х6 м | с | не более | |
| | | | 11,5 | 12,0 |
| 2.2 | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя | м | не менее | |
| | | | 10 | 8 |
| 2.3 | Прыжок в высоту с одновременным отталкиванием двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 40 | 35 |
| 4.Уровень квалификации | | | | |
| 4.1 | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются | | |
| 4.2 | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»; спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд». | | |

Инструкция по выполнению нормативов при проведении промежуточной аттестации и аттестации по итогам освоения программы по годам

Бег 30 и 60 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по свистку тренера.

Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись обеими ногами, махом рук снизу-вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье – стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. По команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и

разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ). Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Челночный бег 30 м (5х6 м). На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя. Испытуемый становится на линию. Ноги на ширине плеч. Мяч двумя руками отводится за голову, слегка сгибает колени и отклоняется назад. Резко выбрасывает мяч по дуге сгибая тазобедренные суставы и используя все мышцы тела для броска. Выполняется 3 попытки, в зачет идет лучший результат.

Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами. На стену вешается мерная лента. Испытуемый перед попытками стоя на 2х ногах поднимает руку вверх и отмечает высоту без прыжка. Махом двух рук с места выполняет прыжок вверх и отмечает высоту прыжка. Тренер рассчитывает высоту. Из 3х попыток записывается лучший результат.

При приеме нормативов промежуточной аттестации возможны изменения или дополнения видов нормативов и при необходимости оценки дополнительных физических качеств на усмотрение тренера-преподавателя по согласованию с руководством учреждения можно принять другие нормативы комплекса ГТО («Готов к труду и обороне») согласно возрастной ступени.

9. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Перечень информационно-методического обеспечения Программы

1. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев. - М.: ТВТ Дивизион, 2020. - 184 с3.
2. Губа В.П., Булыкина Л.В, Пустошило П.В. Волейбол. Основы подготовки, тренировки, судейства. – М.: Спорт, 2019.
3. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры - М., 2000.
4. Ивойлов, А. В. Тактическая подготовка волейболистов / А.В. Ивойлов. - М.: Физкультура и спорт, 2020. - .
5. Клещев, Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям / Ю.Н. Клещев. - М.: ТВТ Дивизион, 2017. -
6. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.
7. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020.
10. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
11. Михайлова Е.Л. Подвижные игры (на материале спортивных игр: баскетбол, волейбол). Урок физической культуры. 3 класс. / Е.Л. Михайлова // Мастер-класс. - 2016. - № 9. - С. 7- 17.
12. Фомин Е.В, Булыкина Л.В, Силаева Л. В. Физическое развитие и физическая подготовка юных волейболистов. – М.: Спорт, 2018.

Интернетресурсы:

Сайт Министерства Спорта РФ: <http://www.minsport.gov.ru/sport/>
Сайт Олимпийского комитета России: <http://www.roc.ru>
Сайт Российского антидопингового агентство: <http://www.rusada.ru>
<http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/volleybol/>

Литература, рекомендуемая для подготовки педагогов

1. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М., 1998.
2. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев. - М.: ТВТ Дивизион, 2020. - 184 с3.
3. Булыкина, Л.В. Волейбол для всех / Л.В. Булыкина. - М.: ТВТ Дивизион, 2017. - 656 с.
4. Губа В.П., Булыкина Л.В, Пустошило П.В. Волейбол. Основы подготовки, тренировки, судейства. – М.: Спорт, 2019.
4. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.
5. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.

Литература, рекомендуемая для занимающихся

1. Булыкина, Л.В. Волейбол для всех / Л.В. Булыкина. - М.: ТВТ Дивизион, 2017. - 656 с.
2. Губа В.П., Булыкина Л.В, Пустошило П.В. Волейбол. Основы подготовки, тренировки, судейства. – М.: Спорт, 2019.
3. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры - М., 2000.
4. Ивойлов, А. В. Тактическая подготовка волейболистов / А.В. Ивойлов. - М.: Физкультура и спорт, 2020. - 112 с.
5. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
6. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004

Примерные вопросы по теории

Правильный вариант ответа отмечен знаком +

1. Что означает слово волейбол?

- рука и мяч
- сетка и мяч
- + удар с лёту и мяч
- удар рукой и мяч

2. Кто считается создателем игры волейбол?

- + Уильям Дж. Морган
- Пьер де Кубертен
- Джеймс Нейсмит
- Хольгер Нильсен

3. Какая страна считается родиной волейбола?

- Бразилия
- Куба
- + США
- Испания

4. С чего начинается игра в волейболе?

- + с подачи
- с передачи
- с подбрасывания арбитром над сеткой
- с вбрасывания арбитром на одну из сторон

5. Какой удар в волейболе называется нападающим?

- любой удар по мячу, находящемуся выше головы бьющего, на половину поля соперника (кроме подачи и блока)
- любой удар по мячу, находящемуся выше уровня сетки, на половину поля соперника (кроме подачи и блока)
- любой удар по мячу на половину поля соперника в прыжке (кроме подачи и блока)
- + любой удар по мячу на половину соперника (кроме подачи и блока)

6. Какие размеры площадки для игры в волейбол?

- 8 × 16 м
- + 9 × 18 м
- 10,97 × 23,77 м
- 15 × 28 м

7. Что из перечисленного не является ошибкой при игре в мяч в волейболе?

- + игра ногой
- удар при поддержке партнёра
- 4 удара
- последовательное касание разными частями тела

8. Какова высота свободного пространства над волейбольным игровым полем?

- 8,5 м
- 10,5 м
- + 12,5 м
- 14,5 м

9. На каком расстоянии от центральной линии находится линия атаки в волейболе?

- 2,5 м
- + 3 м
- 3,5 м

- 4 м

10. Каков вес волейбольного мяча?

+ 260 – 280 г

- 325 – 375 г

- 410 – 450 г

- 425 – 475 г

11. Какое максимальное количество игроков разрешено заявлять за волейбольную команду на одну игру?

- 10

+12

- 14

- 16

12. Какой максимальный номер разрешено иметь игроку в волейболе?

- 12

- 16

- 18

+24

13. Что из перечисленного является запрещённым в волейболе:

+ игра без номеров

- игра в холодную погоду в тренировочных костюмах

- игра в очках

- игра босиком

14. Какое максимальное количество партий может быть в одном волейбольном матче?

- 3

- 4

+ 5

- 6

15. Какой счёт в волейбольном матче неправильный?

- 3:2

- 3:1

- 3:0

+ 4:0

16. Сколько очков для победы в 1-4 волейбольных партиях должна набрать одна команда, при условии, что, отрыв от соперника составляет не менее 2 очков?

- 15

- 20

+ 25

- 30

17. Сколько очков для победы в 5-й волейбольной партии должна набрать одна команда, при условии, что отрыв от соперника составляет не менее 2 очков?

+ 15

- 17

-20

-21

18. Какое минимальное количество игроков в команде должно принимать участие при игре в волейбол?

- 3

- 4

- 5

+ 6