

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
МЭРИИ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА

ПРИНЯТА на заседании
педагогического совета

протокол № 1

от «31» августа 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО
ДООЦ «Спутник»
С.Е. Немзоров

Приказ № 42
от «31» августа 2023 г.

муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Новосибирска
«Детский оздоровительно-образовательный центр «Спутник»
МБУДО ДООЦ «Спутник»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«ОБУЧЕНИЕ ИГРЕ В ВОЛЕЙБОЛ»

Возраст обучающихся – 7 – 18 лет
Срок реализации: 8 лет
Уровень: разноуровневая

Лозученко Владимир Владимирович,
Мастер спорта России,
педагог дополнительного образования
МБУДО ДООЦ «Спутник»

НОВОСИБИРСК
2023

Оглавление

Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	11
1.3. Содержание Программы	12
1.4. Планируемые результаты	53
Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	55
2.1. Календарный учебный график	55
2.2. Условия реализации программы	55
2.3. Формы аттестации	56
2.4. Оценочные материалы	61
2.5. Методическое обеспечение	61
2.6. Рабочая программа воспитания	68
2.7. Календарный план воспитательной работы	75
3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	84
Приложение 1	88
Приложение 2	97
Приложение 3	104
Приложение 4	107
Приложение 5	111
Приложение 6	116
Приложение 7	122

Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Обучение игре в волейбол» (далее – Программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность**

Характеристика волейбола

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

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

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

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

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

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

Важная особенность спортивных игр состоит в большом количестве соревновательных действий – приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) обуславливает требование надежности, стабильности

навыков и т.д. В волейболе, например, каждая ошибка отражается на результате (выигрыш или проигрыш очка).

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

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

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

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

Актуальность программы

Актуальность данной Программы определяется её возможностями удовлетворять запросы детей, используя потенциал их свободного времени, опираясь на личностно-ориентированный подход к обучению и воспитанию. В настоящее время растёт спрос со стороны родителей и детей на образовательные услуги в области физической культуры и спорта, так как дети, занимающиеся спортом с раннего возраста, развиваются быстрее и гармоничнее своих сверстников.

Игра – основной вид деятельности, эффективное средство физического воспитания, подготовка к жизни и труду. Волейбол, как спортивная игра, имеет очень широкий спектр средств формирования личности ребёнка, широко используется как средство укрепления его физического и психического здоровья.

Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Отличительные особенности программы

В данной Программе обобщен и отражен опыт работы детско-юношеских спортивных школ по волейболу, отражающий основные принципы

обучения в целом и спортивной подготовки в частности. Программа адаптирована для работы в МБУДО ДООЦ «Спутник» Ленинского района города Новосибирска.

Во-первых, педагог зачисляет на базовый уровень всех желающих заниматься волейболом без предварительного отбора при отсутствии медицинских противопоказаний врача-педиатра, поэтому главным направлением учебного процесса является:

1. Создание условий для развития личности юных волейболистов.
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных волейболистов.
4. Формирование знаний, умений и навыков по волейболу.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.
6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных волейболистов.

Во-вторых, содержание Программы обусловлено климатическими условиями Сибирского региона. Естественная двигательная активность детей в условиях продолжительной зимы значительно снижена. Повышение количества двигательных единиц детей осуществляется не только за счёт организации в режиме дня качественного учебного процесса, но и дополнительной работы по индивидуальным планам в течение учебного года в праздничные дни. Индивидуальные планы для обучающихся составляются с учётом следующих критериев: возраст, пол, антропометрические признаки, уровень физического развития, уровень технической подготовленности, игровое амплуа.

При подготовке особое внимание уделяется работе с высокорослыми юными волейболистами – юношами и девушками, учитывая особенности девушек – их склонность к более выраженному приросту массы тела, быстрое ослабление внимания при физической нагрузке и недостаточный уровень физической работоспособности. Кроме того, в целях закаливания и оздоровления детей, предусмотрено проведение занятий (как целиком, так и частично) на открытом воздухе в течение всего периода подготовки.

В-третьих, в связи с отсутствием спортивного отбора в группы, снижены нормативные требования по разделам подготовки и требования к выполнению спортивных разрядов.

Новизна программы

Новизна Программы заключается в своеобразном подходе к подготовке волейболистов и призвана соответствовать приоритетным идеям дополнительного образования. Ребёнку даётся возможность самому определить свой образовательный путь и, в случае, если он быстрее и лучше справляется с заданиями, возможность дальнейшего своего совершенствования. Кто же медленнее продвигается в своих достижениях, не должен восприниматься как отстающий. Достижения и того, и другого должны расцениваться по шкале их собственных возможностей, а не в сравнении с другими. Обучающийся должен иметь возможность лично принимать участие в конкретной деятельности,

направленной на получение им новых знаний и умений, решая при этом жизненно важные для него проблемы, которые могут быть связаны с общением с друзьями, людьми старшего возраста, организацией досуга, поиском повышения своего статуса в группе.

Адресат программы – Программа в рамках дополнительного образования детей предназначена для обучающихся от 7 до 18 лет и рассчитана на 8-летний период обучения.

Психолого-педагогические особенности возрастной категории обучающихся.

В возрасте 7–9 лет у обучающихся особенно быстро развиваются двигательные особенности и ловкость. При формировании новых двигательных действий, необходимо учитывать состояние нервной системы и некоторые свойства психики этой возрастной категории: быстрая утомляемость, повышенная возбудимость, быстрая смена желаний и эмоций, кратковременность активного внимания. В этом возрасте у обучающихся отмечается подражательная способность. Обучение должно быть направлено на приобретение максимально возможного количества разнообразных двигательных действий, воспитания стойкого интереса к айкидо, знакомству с простейшими техническими приёмами.

С 10–11 лет у обучающихся проявляются признаки неравномерности роста частей организма, что приводит к изменению пропорций тела, наблюдается развитие всей мускулатуры, силы. Процесс физического роста и созревания сопровождается умственным и социальным развитием: ростом самосознания, переходом от конкретного к более абстрактному мышлению. Для обучающихся подросткового возраста характерны смена настроения, критическое отношение к окружающему миру и, особенно, к взрослым, желание ничего не принимать на веру, все проверить и оценить самому. С точки зрения спортивной подготовки этот возраст является решающим. Именно в этот период достигается наибольший прирост в развитии быстроты, силы, ловкости, закладываются основы техники и тактики, формируется спортивный характер. Обучающиеся готовы выдерживать определенные нагрузки, улучшается координация движений.

Средний школьный возраст (11–14 лет) совпадает с периодом завершения биологического созревания организма. В это время окончательно оформляется моторная индивидуальность, присущая взрослому человеку.

Для подростков характерно ухудшение двигательных координации при интенсивном развитии скоростных и скоростно-силовых качеств. В сфере психики идет сложный процесс становления характера.

Основная направленность физического воспитания подростков (11–14 лет) – формирование интереса к систематической, спортивной или оздоровительной тренировке. Важным элементом физического воспитания в этот период является формирование спортивного характера подростка, его умения мобилизовать себя на преодоление трудностей, не пасовать перед неудачами, настойчиво трудиться для достижения поставленных целей.

Подростковый возраст – период максимальных темпов роста всего организма, ответственный этап не только биологического созревания, но и социального взросления личности ребёнка. В этот период происходит рост его самосознания, осуществляется переход от конкретного способа мышления к абстрактному.

Быстро развивается вторая сигнальная система. Возрастает её роль в образовании новых условных рефлексов и навыков, усиливается степень концентрации процессов возбуждения и торможения.

При этом тормозящая функция коры больших полушарий головного мозга становится все более эффективной, возрастает её контроль над эмоциональными реакциями. При этом его внушаемость уменьшается, а неуравновешенность и эмоциональность возрастают.

Эти особенности психики детей среднего школьного возраста необходимо учитывать при организации их физической активности.

С одной стороны, следует поощрять их стремление к самоутверждению через сферу спортивных занятий и физической подготовки, а с другой – необходимо формировать у детей этого возраста понимание общественной важности высокого уровня их здоровья, воспитывать благородные чувства долга, помощи слабым, предотвращать возникновение комплекса силы и вседозволенности для незаурядного в физическом отношении человека.

В этом смысле привлечение физически одарённых юных спортсменов к общественной работе в сфере физической культуры, в том числе к работе с малышами и сверстниками, может стать мощным средством нравственного воспитания личности подростка.

При осуществлении физического воспитания подростков необходимо учитывать и некоторые особенности морфофункциональной организации.

Так, чрезмерные мышечные нагрузки, как факторы ускорения процесса окостенения, могут замедлить рост трубчатых костей в длину, что отрицательно влияет на сбалансированность ритма роста ребёнка.

Пристальное внимание необходимо уделять формированию осанки, так как возникающие нарушения вследствие слабого мышечного корсета могут приводить к серьёзным изменениям функций различных органов и систем организма подростка.

При действии сверхсильных или монотонных раздражителей у подростков развивается резко выраженное запредельное торможение, что следует учитывать при выполнении детьми этого возраста нагрузок, связанных с проявлением выносливости и разнообразить виды нагрузок.

В подростковом возрасте наиболее успешно развиваются те компоненты физического потенциала ребёнка, которые обеспечивают повышение уровня скоростных и скоростно-силовых способностей.

При этом базовым элементом всего комплекса физических качеств является быстрота.

Независимо от формы занятий существенным элементом физической подготовки подростков являются соревновательные нагрузки, участие в различных состязаниях.

Следует максимально использовать потребность детей среднего возраста в состязаниях, предоставлять им широкие возможности помериться силами со спортивными соперниками.

Для старшего школьного возраста (15 – 17 лет) характерно достижение самых высоких темпов развития физического потенциала в целом.

Отмечаются наиболее интенсивный рост силовых показателей, выносливости и совершенствование двигательных координации.

Физическое воспитание юношей и девушек от 15 лет направлено на закрепление мотиваций к повседневному и систематическому физическому совершенствованию в организованных и, особенно, в самостоятельных формах, на формирование гражданской зрелости по отношению к собственному здоровью и физической подготовленности, освоение навыков здорового образа жизни.

Основные направления развития физического потенциала человека в этот период – повышение уровня силы и выносливости и достижение высокого уровня координации движений в физических упражнениях, в том числе и спортивных, а для юношей – и в военно-прикладных.

В период юношества завершается развитие центральной нервной системы. Непосредственным результатом этого процесса является достижение высокого уровня совершенства анализаторно-интегративной деятельности коры головного мозга.

Возрастает подвижность нервных процессов.

При этом продолжает оставаться некоторый дисбаланс соотношений возбуждения и торможения.

Возбуждение по-прежнему несколько преобладает над торможением.

У юношей и девушек складываются основные черты личности, заканчивается формирование характера.

Их поведение отличается сознательной критической установкой, стремлением выработать собственное суждение.

Более объективной становится самооценка, мотивы поступков приобретают выраженные социальные черты.

Круг и характер интересов и потребностей молодого человека этого возраста стабилизируются, выявляются и закрепляются индивидуальные особенности и черты личности.

Период юношества – время бурного расцвета физических способностей человека, формирования телесной красоты и двигательного совершенства, достижения близкого к максимально возможному уровню развития физических качеств.

Наиболее важными задачами физического воспитания юношей и девушек являются: развитие силовых качеств, повышение уровня выносливости и совершенствование техники выполнения физических упражнений.

В этом возрасте хорошей и эффективной формой физической активности может быть признана углубленная специализация при занятиях спортом.

Задачи моторного обучения и технического совершенствования лучше всего решаются в процессе занятий в организованных формах физической активности под руководством педагога.

В рамках этих же форм происходит и повышение уровня развития физических качеств.

Объём программы – 3450 часов

1 год обучения – 276 часов

2 год обучения – 414 часов

3 год обучения – 414 часов

4 год обучения – 414 часов

5 год обучения – 414 часов

6 год обучения – 414 часов

7 год обучения – 552 часов

8 год обучения – 552 часов

Срок обучения по программе – 01.09.2023 г. – 31.08.2030 г.

Срок освоения программы – 368 недель.

Форма обучения – очная.

Язык программы – русский.

Уровень программы – разноуровневый (базовый и углубленный).

Особенности организации образовательного процесса:

– форма реализации Программы – традиционная.

– организационные формы обучения:

- групповые теоретические занятия;
- групповые практические занятия (однонаправленные, комбинированные);
- групповые игровые занятия (подвижные, спортивные игры, эстафеты);
- задания по индивидуальным планам;
- календарные соревнования;
- учебные и товарищеские игры;
- медицинский контроль,
- инструкторская и судейская практика.

Режим занятий

Уровень обучения	Год обучения	Возраст	Наполняемость групп	Объём подготовки	Требования к обучающимся на конец учебного года
Базовый уровень	1-й год	7-10 лет	15-20	3 занятия; 6 часов в неделю; 276 часов в год	Выполнение нормативов по ОФП, зачет по теоретической подготовке.
	2-й год	10-11 лет	15-20	3 занятия; 9 часов в неделю; 414 часов в год	Выполнение нормативов КЗ, зачет по теоретической подготовке.
	3-й год	11-12 лет	15-20	3 занятия; 9 часов в неделю; 414 часов в год	Выполнение нормативов КЗ, зачет по теоретической подготовке.
	4-й год	12-13 лет	15-20	3 занятия; 9 часов в неделю; 414 часов в год	Выполнение нормативов КЗ, зачет по теоретической подготовке.
	5-й год	13-14 лет	15-20	3 занятия; 9 часов в неделю; 414 часов в год	Выполнение нормативов КЗ, зачет по теоретической подготовке.
	6-й год	14-15 лет	15-20	3 занятия; 9 часов в неделю; 414 часов в год	Выполнение нормативов КЗ или 3 юношеский разряд, зачет по теоретической подготовке.
Углубленный уровень	1-й год	15-16 лет	12-15	4 занятия; 12 часов в неделю; 552 часа в год	Выполнение нормативов КЗ или 2 юношеский разряд, зачет по теоретической подготовке.
	2-й год	17-18 лет	12-15	4 занятия; 12 часов в неделю; 552 часа в год	Выполнение нормативов КЗ или 1 юношеский разряд, зачет по теоретической подготовке.

*КЗ-комплексный зачет по ОФП, СФП, технической подготовке.

Общий объём подготовки рассчитан на 46 рабочих недель.

1.2. Цель и задачи программы

Цель – формирование физически и психически здоровой, социально активной личности ребёнка, способной к самореализации в спортивной, трудовой и общественной деятельности в будущем.

Задачи программы:

Предметные:

- формировать школу движений, практических двигательных умений и навыков, сознательное управление своим телом, сообщение теоретических знаний из области физической культуры и здорового образа жизни;
- достигать возможного для каждой возрастной группы уровня развития физических и игровых качеств;
- приобретать знания, теоретические сведения по физической культуре, в частности, по волейболу;
- развивать специальные физические качества и способности, необходимые при совершенствовании техники и тактики игры волейбол;
- формировать умения действовать в игровой обстановке, в соревновательных условиях.

Метапредметные:

- формировать навыки и привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- содействовать формированию самонаблюдения и самооценки в процессе познавательной, творческой и спортивной деятельности;
- формировать и развивать компетентность в области работы с информацией;
- способствовать умению выстраивать коммуникацию со взрослыми и детьми разного возраста;
- формировать умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- формировать и развивать умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- развивать стойкий интерес к занятиям физическими упражнениями.

Личностные:

- формировать навыки здорового образа жизни;
- содействовать всестороннему физическому развитию организма ребёнка, устойчивости против неблагоприятных сил природы, укреплению здоровья, воспитанию навыков и привычек соблюдения правил личной гигиены;
- воспитывать чувства патриотизма и ценностного отношения к труду и здоровью;

- создавать в процессе обучения атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включение в активную деятельность, создавать комфортную обстановку, ситуацию успеха;
- устранять повышенную утомляемость, нарушение осанки и координации;
- проводить профилактику простудных заболеваний;
- формировать интерес, потребность к систематическим занятиям волейболом;
- развивать память, внимание, представление, воображение, ориентирование в пространстве;
- развивать способности управлять эмоциями;
- развивать волевые качества.

1.3. Содержание Программы

Учебный план

В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы по уровням многолетней подготовки юных волейболистов.

Трудоемкость программы (объёма времени на реализацию предметных областей) определяется из расчёта 46 недель в год.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы занятий по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

В каждом уровне поставлены задачи с учётом возраста занимающихся и их возможностей, требований подготовки.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
МБУДО ДООЦ «Спутник» («Обучение игре в волейбол»)

РАЗДЕЛЫ ПОДГОТОВКИ	ГОД ОБУЧЕНИЯ							
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	7 год	8 год
	НЕДЕЛЬНАЯ НАГРУЗКА							
	6 час. ГНП – 1	9 час. ГНП – 2	9 час. ГНП – 3	9 час. УТГ – 1	9 час. УТГ – 2	9 час. УТГ – 3	12 час. УТГ – 4	12 час. УТГ – 5
1. Теория:								
1.1. История развития избранного вида спорта.	1	1	1	2	2	2	2	2
1.2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	1	2	1	2	2	2	2	1
1.3. Основы законодательства в области физической культуры и спорта.	1	1	2	2	2	2	2	1
1.4. Основы гигиены.	1	1	2	2	2	2	2	1
1.5. Режим дня, основы закаливания организма, здорового образа жизни.	1	1	2	2	2	2	2	1
1.6 Основы здорового питания.	1	1	1	1	2	1	2	2
1.7. Осознанное отношение к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.		1	1	1	2	3	1	2
1.8. Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни.							1	2
1.9. Основы этических вопросов спорта.							2	2
1.10. Основы общероссийских и международных антидопинговых правил.							2	2
1.11. Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований.							1	2
1.12. Возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсмена занятий избранным видом спорта.							1	2
ИТОГО:	6	8	10	12	14	14	20	20
2. Практика:								
2.1. Общая физическая подготовка	104	120	128	100	104	100	105	100
2.2. Техническая подготовка.	54	80	90	96	91	97	130	130
2.3. Специальная физическая подготовка	32	62	40	54	50	50	87	93
2.4. Тактическая подготовка.	22	40	40	34	37	27	46	50
2.5. Интегральная подготовка.	18	33	25	23	21	19	36	31
2.6. Участие в соревнованиях.	6	20	30	40	40	50	60	60
2.7. Инструкторская и судейская практика.	—	4	4	8	10	10	16	16
2.8. Физкультурные и спортивные мероприятия.	8	8	8	8	8	8	8	8
2.9. Самостоятельная работа.	18	27	27	27	27	27	30	30
2.10. Аттестация.	8	12	12	12	12	12	14	14
ИТОГО:	270	406	404	402	400	400	532	532
ВСЕГО:	276	414	414	414	414	414	552	552

Содержание учебного плана

Теоретическая подготовка

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

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

Рекомендуемый перечень тематических разделов:

Базовый уровень

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ	ГОД ОБУЧЕНИЯ					
	1	2	3	4	5	6
Теория:						
1. История развития спорта	1	1	1	2	2	2
2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1	2	1	2	2	2
3. Основы законодательства в области физической культуры и спорта	1	1	2	2	2	2
4. Основы гигиены	1	1	2	2	2	2
5. Режим дня, основы закаливания организма, здорового образа жизни	1	1	2	2	2	2
6. Основы здорового питания	1	1	1	1	2	1
7. Осознанное отношение к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом	—	1	1	1	2	3
ИТОГО:	6	8	10	12	14	14

Рекомендуемый перечень тематических разделов

Углубленный уровень

УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ	Год обучения	
	1	2
1. История развития избранного вида спорта.	2	2
2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	2	1
3. Основы законодательства в области физической культуры и спорта.	2	1
4. Основы гигиены.	2	1
5. Режим дня, основы закаливания организма, здорового образа жизни.	2	1
6. Основы здорового питания.	2	2

7. Осознанное отношение к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.	1	2
8. Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни.	1	2
9. Основы этических вопросов спорта.	2	2
10. Основы общероссийских и международных антидопинговых правил.	2	2
11. Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований.	1	2
12. Возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсменов занятий избранным видом спорта.	1	2
ИТОГО:	20	20

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 процессе многолетней подготовки не только повышается объем, но и изменяется состав тренировочных средств. Другие виды спорта и подвижные игры здесь также отнесены к средствам ОФП и представлены в данной таблице. Весь многообразный состав тренировочных средств ОФП объединен в пять групп: гимнастические упражнения, легкоатлетические упражнения, акробатические упражнения, спортивные и подвижные игры.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта волейбол

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

Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	3

Условные обозначения:

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

ОФП содержит в себе упражнения, косвенно воздействующие на развитие специфических качеств волейболиста и призвана, прежде всего, повышать работоспособность обучающегося.

Задачи ОФП:

1. Укрепление здоровья, содействие общему развитию организма, приобретению правильной осанки.
2. Развитие и совершенствование основных двигательных навыков и умений.
3. Укрепление систем организма волейболиста, несущих основную нагрузку в игре.

Средствами ОФП являются общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость) в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнений на различных снарядах, тренажёрах, занятий другими видами спорта.

- Строевые упражнения и команды для управления группой
- Гимнастические упражнения подразделяются на три группы:
 - 1 – для мышц рук и плечевого пояса;
 - 2 – для мышц туловища и шеи;
 - 3 – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются с предметами и без предметов (мячи, гимнастические палки, скакалки), на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат). Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика), через планку (веревочку).

Гимнастические упражнения:

Для мышц туловища и живота

1. Различные упражнения с набивными мячами: броски с участием мышц живота, спины, рук, ног; с поворотами туловища в стороны; со сгибанием и разгибанием туловища.
2. Подъём прямых ног из положения вися.
3. Подъём ног и касание ими пола за головой из положения лежа на спине.
4. Ноги на ширине плеч. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны.
5. Ноги на ширине плеч. Вращение корпуса.
6. Упражнения 4 и 5 с отягощениями – гантелями, набивными мячами, мешочками с песком или дробью.

7. Ноги на ширине плеч. Повороты туловища.
8. Из положения виса размахивание в стороны прямыми, сведенными вместе ногами.
9. Лечь лицом вниз. Подъём туловища вверх (прогибание).
10. Лечь на спину, левую ногу согнуть в колене, правую выпрямить. Смена положения ног –«велосипед».
11. Стать на колени, туловище выпрямить. Отклонить туловища назад.
12. Сесть на пол, ноги врозь. Наклоны туловища вперёд и в стороны.
13. Сесть на пол, ноги врозь. Повороты туловища в стороны.
14. Лечь на пол, положив ноги под какой-нибудь предмет. Поднять туловище до положения сидя на полу.
15. Из положения лёжа на спине:
 - а) поднимать согнутые в коленях ноги и опускать, разгибая их;
 - б) круговые движения ногами;
 - в) закинуть ноги назад до касания носками пола за головой
 - г) поднимать ноги под углом 45–90° и выше;
 - д) поднимать одновременно ноги и туловище.
16. Лечь на спину, руки развести в стороны, не отрывая от пола. Медленно поднимать ноги и поочередно доставать прямыми ногами руки.
17. Упор присев. Выбросить ноги до положения упора лёжа, прыжком вернуться в упор сидя.
18. Встать на левое колено, правую ногу вытянуть в сторону, руки сцепить над головой. Пружинистые наклоны вправо. То же в левую сторону.
19. Из основной стойки наклонить туловище вперёд, руки в стороны, одновременно отвести поднятую ногу назад – «ласточка». То же другой ногой.
20. Встать на колени, руки вытянуть вперёд. Одновременно с наклоном влево сесть на пол вправо. Вернуться в исходное положение. С наклоном туловища сесть влево.
21. Сидя на полу, выполнять скрестные движения поднятыми ногами.

Для мышц рук и плечевого пояса

1. Круговые движения в лучезапястных и плечевых суставах.
2. То же с отягощениями.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре; туловище прямое.
4. Броски набивных мячей, легкоатлетических ядер с разгибанием рук в локтевых и лучезапястных суставах.
5. Упражнения с гимнастическими палками.
6. С булавами.
7. С эспандером и амортизатором.
8. Отталкивание руками от стены, пола.
9. Жим веса лёжа на спине.
10. Ходьба на руках (с поддержкой партнера).

11. Из положения руки в стороны сгибание их в локтевых суставах с сопротивлением партнера (в парах).
12. Наматывание на валик веревки с подвешенной гирей весом 16 кг.
13. Сгибание и разгибание рук (со страховкой партнера) в стойке на кистях у стены.
14. Ноги врозь, туловище наклонено вперед под прямым углом, руки в стороны. Повороты туловища рывком вправо и влево.
15. Исходное положение: первый партнер – ноги врозь, руки в стороны; второй – стоит сзади. Положив руки на предплечья первого, второй медленно давит вниз; первый противодействует давлению.
16. Исходное положение то же. Первый старается опустить руки вниз, второй препятствует этому.
17. Двое стоят лицом друг к другу, руки вытянуты вперед: первый отводит руки второго в стороны, второй препятствует ему.
18. Первый партнер стоит, разведя ноги, руки на поясе. Вторым сзади сводит локти первого назад, первый противится этому.

Для мышц ног

1. Приседания на одной и на двух ногах с быстрым вставанием.
2. Выпрыгивания из положения седа,
3. То же, но с отягощением.
4. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.
5. Перескоки с ноги на ногу.
6. Прыжки на двух ногах.
7. Те же прыжковые упражнения, но с отягощением.
8. Подъем на носки с отягощением.
9. Спрыгивание с последующим, без пауз, выпрыгиванием на предмет различной высоты.
10. То же, но с отягощением.
11. Перепрыгивание через гимнастическую скамейку со стороны на сторону, стараться выпрыгнуть как можно выше, чтобы ноги перенести прямыми.
12. Выпрыгивание с гирей весом 32 кг на параллельных гимнастических скамейках.
13. Комбинированные прыжки в стороны и вперед через различные препятствия: гимнастические скамейки, набивные мячи, барьеры для бега и т. п.
14. Стойка со скрещенными ногами, руки вперед или за головой. Садиться на пол и вставать в исходное положение.
15. Ноги широко врозь. Глубоко присесть на левой ноге. Сгибая правую ногу, переносить тяжесть туловища на неё. Далее – попеременное сгибание ног. При переносе туловища с ноги на ногу таз не поднимать.

Для мышц задней поверхности бедра

1. Лежа на груди на гимнастическом столе, поднимать прямые ноги.

2. То же, но с отягощением.
3. Лёжа на груди, поднимать руки вверх. Прогнуться, отделяя от пола прямые руки и ноги.
4. Ходьба в полуприседе широкими выпадами. Туловище прямое.
5. То же, но с отягощением.
6. Лежа на бёдрах поперёк гимнастического коня лицом вниз, стопами ног зацепиться за гимнастическую стенку. Подъём туловища вверх.
7. Лёжа на спине, отбивать ногами набивной мяч.
8. В выпаде – прыжком менять положение ног.
9. Стоя на коленях, стопами ног зацепиться за рейку гимнастической стенки. Медленное опускание туловища вперёд, без сгибания в тазобедренных суставах.

Акробатические упражнения

включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, кувырок вперёд и назад.

1. Группировки в приседе, сидя, лёжа на спине.
2. Перекаты в группировке лёжа на спине (вперёд, назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки.
3. Перекаты в сторону из положения лёжа и в упоре стоя на коленях.
4. Перекаты вперёд и назад прогнувшись, лёжа на бёдрах, с опорой и без опоры руками.
5. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 гр. Из седа ноги врозь с захватом ноги.
6. Из положения стоя на коленях перекат вперёд прогнувшись.
7. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках.
8. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.
9. Стойка на руках с помощью и опорой о стенку (для мальчиков).
10. Кувырок вперёд из упора присев и из основной стойки.
11. Кувырки вперёд с трёх шагов и небольшого разбега.
12. Кувырки вперёд из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами.
13. Длинный кувырок вперёд.
14. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки.
15. Соединение нескольких кувырков вперёд и назад.

Легкоатлетические упражнения – это упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20,30,60 м., повторный бег – два-три отрезка по 20-30м (с12 лет) и по 40 м (с14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4-10). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; в длину с разбега.

Метание: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока.

Спортивные и подвижные игры – баскетбол, пионербол, футбол, русская лапта, ручной мяч, бадминтон и др.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Подвижная цель», 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. 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 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.

Задачи СФП:

1. Развитие физических качеств, специфичных для игровой деятельности.
2. Развитие качеств и способностей, необходимых для овладения техникой и тактикой игры.

Средствами СФП являются:

1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.
2. Упражнения, сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения.
3. Акробатические упражнения.
4. Подвижные и спортивные игры.

5. Специальные эстафеты и контрольные упражнения.

Упражнения для развития силы и скоростных качеств

1. В упоре лёжа отталкивание от пола и хлопок руками перед грудью.
2. Вращательные движения туловищем с отягощением.
3. Подъём штанги на грудь и тяга.
4. Приседания и вставание со штангой на плечах (6-8 раз в подход).
5. Полуприседания и быстрые вставания с подъёмом на носки со штангой на плечах. Вес – не более 50% от максимального. (10-15 раз за подход).
6. Выпрыгивание из полуприседа и приседа со штангой на плечах. Вес – не более 50% от максимального. (6-8 раз за подход).
7. Сидя на гимнастической скамейке наклоны назад с помощью партнёра, который держит за голеностопные суставы.
8. То же, но с отягощением.
9. Прыжки через скакалку.
10. Прыжки через барьеры, с разбега и с места с касанием предметов, подвешенных на оптимальную и максимальную высоту.
11. Прыжки на одной и двух ногах на дальность.

Упражнения для развития выносливости

1. Серии прыжков 15–20 сек. В первой серии выполняется максимальное количество прыжков, во второй – на максимальной высоте и т.д.
2. Перемещение в низкой стойке в различных направлениях 1–1,5 мин, отдых 40 сек. Выполнять сериями по 4-5 раз.
3. Последовательная имитация нападающего удара (блокирования). По 10-15 раз в серию.
4. Серия падений и кувырков.
5. Эстафеты с различными перемещениями и чередованием кувырков вперёд и назад.
6. Челночный бег.
7. Игра в волейбол 2 на 2, 3 на 3, 4 на 4.
8. Игра в волейбол без остановок; как только мяч вышел из игры, тут же вводится новый.

Упражнения для развития ловкости

1. Одиночные и многократные кувырки вперёд и назад.
2. Одиночные и многократные прыжки с места и с разбега с поворотом на 180, 270, 360 градусов.
3. Прыжки через различные предметы и снаряды с поворотами и без.
4. Прыжки с подкидного мостика с различными движениями и поворотами в воздухе.
5. Эстафеты с преодолением препятствий.

6. Игра в кругу двумя-тремя мячами.
7. Игра в защите один против двух.
8. Нападающие удары из трудных положений.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.

1. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, спиной, боком к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

2. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20 – 30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперёд, а обратно – спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (весом от 2 до 5 кг), с поясом-отягощением.

3. Бег (приставные шаги) – в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение определённого задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360° – прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке.

Упражнения для развития прыгучести.

1. Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх. То же, но с утяжелением.

2. Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, держаться руками на уровне лица - быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, но с отягощением.

3. Упражнение с отягощением (до 10 кг для девочек и до 20 кг для мальчиков). Приседания, выпрыгивание вверх из приседа и полуприседа, прыжки на двух ногах.

4. Многократные броски набивного мяча 1 – 2 кг над собой в прыжке и ловля после приземления.

5. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперёд, боком и спиной вперёд. То же в отягощении.

6. Напрыгивание на сложенные стопкой гимнастические маты. Спрыгивание в глубину с матов с последующим выпрыгиванием из приседа.

7. Прыжки на одной и двух ногах с преодолением препятствий.

8. Прыжки вверх с доставанием подвешенного предмета.

9. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки.

10. Бег по крутым склонам.

11. Бег через рвы и канавы. Бег по песку без обуви.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча.

1. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями.
2. Сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперёд, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями.
3. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх-в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается).
4. То же, но упираясь в стену пальцами.
5. Упор лёжа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте.
6. Из упора присев, разгибаясь вперёд-вверх, перейти в упор лёжа (при касании руками пола руки согнуть).
7. Вращение кистями палки, наматывая на неё шнур, к концу которого подвешен груз (5-15 кг).
8. Передвижение на руках в упоре лёжа, ноги за голеностопный сустав удерживает партнёр (с 13 лет для мальчиков).
9. Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица.
10. Многократные броски набивного мяча от груди и ото лба двумя руками (вперёд и над собой) и ловля. Особое внимание уделить заключительному движению кистями и пальцами.
11. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым экспандером.
12. Многократные «волейбольные» передачи в стену баскетбольного, футбольного мячей, набивного мяча над собой и партнёрам.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.

1. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.
2. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперёд, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками вниз-вперёд). То же, но одной рукой с шагом. Круговые движения и т.д.
3. Упражнения с набивным мячом. Броски двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе.
4. Броски набивного мяча снизу одной и двумя руками.
5. Броски набивного мяча через сетку левой и правой рукой.

6. Броски набивного мяча через сетку одной и двумя руками на точность и на дальность.

7. Упражнения с волейбольным мячом. Подача в стену, Подача слабой рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

1. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху-вниз – стоя на месте и в прыжке.

2. Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

3. Имитация нападающего удара, держа в руках утяжелитель.

Метание малых мячей в цель на стене с расстояния 5-10 м. Выполняется с места, в прыжке, с разбега, обеими руками, в соревновательном режиме.

4. Совершенствование ударов по зафиксированному на игровой высоте обучающимся мячу. В прыжке без разбега, с разбегом, с отягощением.

5. Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последовательным прыжком и ударом по зафиксированному мячу.

6. Многократное выполнение нападающего удара с собственного подбрасывания.

7. То же, но с наброса партнёра.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

1. Прыжковые упражнения, описанные ранее в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного мяча. С места, после перемещения, после поворота и пр.

2. Стоя у стены с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками отбить мяч в стену, приземлившись, поймать мяч. Мяч отбивать в высшей точке полёта.

3. Бросить мяч вверх-назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить мяч в стену.

4. То же, но мяч набрасывает партнёр. Партнёр с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять обманные движения.

5. То же, поворот блокирующего по сигналу партнёра. В начале мяч подбрасывается после поворота, затем во время поворота, а потом и до поворота.

6. То же с поворотами, перемещениями.

7. Многократные прыжки с доставанием ладонями отметки на стене (щите).

8. Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперёд, остановка и принятие исходного положения для блокирования.

9. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180 градусов.

10. То же, но в 1-1,5 м от сетки. Принятие исходного положения после шага вперёд.

11. Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки. Один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления. Другой старается повторить его действия.

12. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнёра.

13. Нападающий имитирует разбег на нападающий удар. Блокирующий на другой стороне площадки выбирает место и время для блокирования. Повторяется многократно, сериями.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования обучающимся 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 обучающегося, обеспечить обучающемуся красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Методика технической подготовки волейболиста

Техническая подготовленность обучающегося 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 – здесь используют показ и объяснение. Личный показ педагога 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, не сложных 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 педагога обучающегося, 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 ступенью здесь служат задания – установки в контрольных играх.

Программный материал
БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ
Первый и второй годы обучения (ГПП – 1, 2)
Техническая подготовка
Техника нападения

1. Перемещения и стойки:

- стойки основная, низкая;
- ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной, вперед;

- двойной шаг, скачек вперед; остановка шагом;
- сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

2. Передачи:

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

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

4. Подачи:

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

5. Нападающие удары:

- прямой нападающий удар;
- ритм разбега в три шага;
- ударное движение кистью по мячу;
- стоя на коленях на гимнастическом мосте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах – стоя и в прыжке;
- бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега;
- удар по мячу в держателе через сетку в прыжке и с разбега;
- удар через сетку по мячу, подброшенному партнером;
- удар с передачи.

Техника защиты

1. Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.

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

4. Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях – стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ
Третий год обучения (ГПП – 3)
Техническая подготовка
Техника нападения

1. Перемещения и стойки:

- стойки в сочетании с перемещениями, сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной вперед);
- двойной шаг назад, скачок назад, вправо, влево, остановка прыжком;
- сочетание перемещений и технических приемов.

2. Передачи мяча:

- передачи в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях;
- встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку;
- передачи из глубины площадки для нападающего удара;
- передача, стоя спиной по направлению, стоя на месте в тройке на одной линии, в зонах 4-3-2, 2-3-4, 6-3-2, 6-3-4;
- передача в прыжке (вперед - вверх);
- встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3.

3. Отбивание кулаком у сетки в прыжке «на сторону соперника».

4. Подачи:

- нижняя прямая подача подряд 15-20 попыток;
- в левую и правую половины площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину;
- соревнование на большее количество подач без промаха, на точность из числа заданных;
- верхняя прямая подача: по мячу в держателе, с подбрасывания – на расстояние 6-9 м в стену, через сетку, в пределы площадки из-за лицевой линии.

5. Нападающие удары:

- удар прямой по ходу по мячу на амортизаторах, по мячу, подброшенному партнером;
- удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны 2.

Техника защиты

1. Перемещения и стойки:

- стойки в сочетании с перемещениями;
- перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в нападении и защите.

2. Прием мяча сверху двумя руками:

– наброшенного партнером через сетку;
– в парах направленного ударом (расстояние 3-6 м) прием подачи нижней прямой.

3. Приём снизу двумя руками:

– наброшенного партнером (в парах и через сетку с подставки);
– во встречных колоннах;
– в стену и над собой поочередно многократно;
– прием подачи нижней, прямой, верхней прямой.

4. **Приём мяча сверху двумя руками** с выпадом в сторону и перекатом на бедро и спину с набрасывания партнера в парах; от нижней прямой подачи.

5. Блокирование:

– одиночное прямого нападающего удара по ходу в зонах 2, 3, 4 – удар из зоны 4 по мячу в держателе;
– блокирующий на подставке;
– то же, блокирующие в прыжке;
– блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке);
– то же удар с передачи.

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ

Четвертый и пятый годы обучения (УТГ – 1, 2)

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 направлении передачи;
– с последующим падением и перекатом на бедро;
– вперед - вверх в прыжке на месте и после перемещения;
– отбивание кулаком у сетки стоя и в прыжке.

3. Подачи:

– нижние – соревнования на точность нападения в зоны;

- верхняя прямая подряд 10-15 попыток;
- на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половины площадки;
- соревнования – на количество, на точность, верхняя боковая подача.

4. Нападающие удары:

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

Техника защиты

1. Перемещения и стойки:

- стойка, скачок вправо, влево, назад, падения и перекаты после падений – на месте и после перемещений,
- сочетание способов перемещений,
- перемещений и падений с техническими приемами защиты.

2. Приём мяча:

- сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 6-8 м), прием мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи,
- от передачи через сетку в прыжке;
- нападающего удара в парах, через сетку на точность;
- сверху двумя руками с последующим падением 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 в прыжке с площадки;
- блокирование нападающего удара с различных передач по высоте;
- блокирование удара с переводом вправо;
- блокирование поочередно ударов прямых и с переводом.

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ

Шестой год обучения (УТГ – 3)

Техническая подготовка

Техника нападения

1. Перемещения:

- чередование способов перемещения на максимальной скорости;
- сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами нападения.

2. Передачи:

– передача мяча сверху двумя руками на точность («маяки» и т.п.) с собственного подбрасывания (варьируя высоту), посланного передачей:

а) первая передача постоянная (2-3 м), вторая – постепенно увеличивая расстояние (3-10 м);

б) первая – постепенно увеличивая расстояние, вторая – постоянная;

в) первая и вторая – увеличивая расстояние мяча, посылаемого ударом одной руки;

– из глубины площадки для нападающего удара в зонах 2-4, 4-2, 6-4 на расстояние 6 м;

– в зонах 5-2, 1-4 на расстояние 7-8 м; стоя спиной в направлении передачи;

– встречная передача (после передачи над собой и поворота на 180° (в зонах 2-4, 6-4, расстояние 3-4 м), в тройках в зонах: 6-3-2, 6-3-4, 5-3-2, 1-3-4, из глубины площадки – с собственного подбрасывания в зонах 6-2, 6-4 (расстояние 2-3 м);

– с набрасывания партнера и затем передачи; с последующим падением и перекатом на спину.

Передача сверху двумя руками в прыжке (вверх назад):

– с собственного подбрасывания – с места и после перемещения;

– с набрасывания партнера – с места и после перемещения;

– на точность в пределах границ площадки.

3. Чередование способов передачи мяча:

– сверху, сверху с падением, в прыжке;

– отбивание кулаком;

– передачи, различные по расстоянию и высоте.

4. Подачи:

– верхняя прямая подача (подряд 20 попыток), с различной силой;

– через сетку в три продольные зоны: 6-3, 1-2, 5-4, ближе к боковым и лицевой линиям;

– соревнование на точность попадания в зоны; верхняя боковая подача с соблюдением правил; подачи (подряд 5 попыток); подачи в правую и левую половины площадки; соревнование на большее количество выполненных подач правильно; чередование нижней и верхней прямой подач на точность.

5. Нападающие удары:

– прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2;

– с различных передач – коротких по расстоянию – средних и высоких по высоте;

– длинных по расстоянию, средних по высоте;

– из зон 4 и 2 с передачи из зоны 6;

– при противодействии блокирующих, стоящих на подставке;

– из зон 4 и 2 с передачи назад за голову;

– удар с переводом вправо с поворотом туловища вправо;

– удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, стоя спиной в направлении передачи;

- удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, стоя спиной в направлении передачи;
- удар из зон 2, 4 «мимо блока» (имитирует блок игрок, стоя на подставке);
- имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, нападающего удара в разбеге и передача подвешенного мяча;
- то же в зонах 4 и 2 с передачи из зоны 3;
- удар с переводом влево с поворотом туловища влево по мячу на амортизаторах, по мячу в держателе, наброшенному партнером;
- удар из зон 3, 4 с высоких и средних передач, прямой нападающий удар слабой рукой из зон 2, 3, 4 по мячу, наброшенному партнером, из зон 2, 3 с передачи из соседней зоны (3-2, 4-3); нападающие удары с удаленных от сетки передач.

Техника защиты

1. Перемещения и стойки:

- сочетание способов перемещений, падений и стоек с техническими приемами игры в защите;
- перемещения на максимальной скорости и чередование их способов, сочетания с падениями, остановками и выполнением приема мяча.

2. Прием мяча:

- сверху двумя руками, нижней и верхней прямой подач, от удара одной рукой в парах и через сетку;
- прием снизу двумя руками нижней подачи, первая передача на точность;
- верхней прямой подачи и первая передача в зону нападения;
- нападающего удара;
- верхней боковой подачи;
- от передачи через сетку в прыжке;
- снизу одной рукой правой, левой в парах, у сетки, от сетки, сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину, от передачи мяча через сетку, передача в прыжке через сетку;
- прием подачи; нападающего удара;
- прием снизу двумя руками с падением и перекатом в сторону на бедро в парах; прием снизу подачи, нападающего удара;
- прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой) в парах, у сетки, от сетки; прием подачи, нападающего удара;
- чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.

3. Блокирование:

- одиночное прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4, 2, 3), из двух зон в известном направлении, стоя на подставке и в прыжке с площадки;
- ударов из одной зоны в двух направлениях, стоя на подставке и в прыжке с площадки;
- ударов с переводом вправо (в зонах 4, 2, 3), стоя на подставке, в прыжке с площадки удары с передачи;

– групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4, 2, 3), стоя на подставке, и в прыжке с площадки.

УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ **Седьмой год обучения (УТГ – 4)**

Техническая подготовка

Техника нападения

1. Перемещения:

- сочетание способов перемещений, исходных положений, стоек, падений и прыжков в ответ на сигналы;
- сочетание стоек, способов и перемещений с техническими приемами.

2. Передачи мяча:

- у сетки сверху двумя руками, различные по расстоянию: короткие, средние, длинные;
- различные по высоте: низкие, средние, высокие, сочетание передач из глубины площадки, стоя лицом и спиной к нападающему;
- нападающий удар с передачи в прыжке;
- имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация замахов и передача в прыжке через сетку в зону нападения;
- нападающий удар с переводом влево с поворотом туловища влево из зон 3 и 4 с высоких и средних передач;
- прямой нападающий удар слабой рукой из зон 2, 3, 4 с различных передач;
- боковой нападающий удар сильнейшей рукой из зон 4, 3; нападающий удар с переводом вправо без поворота туловища из зон 2, 3, 4.

Техника защиты

1. **Перемещения:** сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием.

2. **Прием мяча:** сверху двумя руками от подач и нападающих ударов средней силы на точность; снизу двумя руками верхних подач на задней линии и первая передача на точность; прием мяча снизу одной рукой (правой, левой) попеременно у сетки и от сетки после перемещения.

УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ **Восьмой год обучения (УТГ – 5)**

Техническая подготовка

Техника нападения

1. Перемещения:

– совершенствование навыков перемещения различными способами на максимальной скорости, сочетание с остановками, прыжками, ответные действия на сигналы, сочетание перемещений с имитацией приемов нападения.

2. Передачи мяча:

– сверху двумя руками различные по расстоянию и высоте в пределах границ площадки, из глубины площадки для нападающего удара, различные по высоте и расстоянию, стоя лицом или спиной в направлении передачи, с отвлекающими действиями (руками, туловищем, головой);

– в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) назад в соседнюю зону; с последующим падением – на точность из глубины площадки к сетке.

3. Подачи:

– верхняя прямая в дальние и ближние зоны;

– боковая подача, подряд 20 попыток;

– в две предельные зоны 6-3, 1-2, на силу и точность;

– планирующая подача;

– соревнование на большее количество выполненных правильных подач;

– чередование способов подач при моделировании;

– из сложных условий (на фоне утомления и т.п.); чередование подач на силу и нацеленных.

4. Нападающие удары:

– прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных передач по расстоянию (короткие, средние, длинные) и высоте (низкие, средние, высокие) с удаленных от сетки передач, с передачи в прыжке назад (за голову), с передач с последующим падением;

– имитация нападающего удара и передача через сетку (скидка) двумя руками и одной; нападающий удар с переводом с поворотом туловища в ту же сторону;

– удар слабейшей рукой;

– удар с передач назад (за голову), с удаленных от сетки передач;

– боковой нападающий удар сильнейшей рукой с различных передач по расстоянию и высоте, с удаленных от сетки передач;

– нападающий удар с переводом влево без поворота туловища из зон 3, 4, 2; нападающие удары с задней линии из зон 6, 1, 5;

– нападающие удары из-за линии нападения с передачи параллельно линии нападения;

– из зоны нападения (от сетки).

Техника защиты

1. Перемещения:

– сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите;

– сочетание способов перемещений с прыжками;

– перемещений с блокированием (одиночным и групповым).

2. Прием мяча:

- сверху и снизу двумя руками: отбивание мяча сомкнутыми кистями над головой с последующим падением и перекатом на спину;
- прием мяча сверху и снизу двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину;
- прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой);
- прием снизу двумя руками и одной рукой с падением вперед на руки и перекатом на грудь;
- чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча, средства нападения.

3. Блокирование:

- одиночное прямого удара по ходу (в зонах 4, 2, 3), выполняемого с различных передач;
- нападающих ударов по ходу, выполняемых из двух зон (4, 2) в известном направлении; нападающих ударов с переводом вправо и влево в зонах 3, 4, 2;
- в одной зоне (3, 4, 2), удар выполняется в двух направлениях с различных передач;
- групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4, 2, 3) с различных передач;
- ударов с переводом вправо и влево (из зон 3, 4, 2);
- ударов по ходу в двух направлениях (из зон 4-3, 2-3, 4-2);
- ударов в двух направлениях (по ходу и с переводом);
- сочетание одиночного и группового блокирования;
- с высоких передач – групповое, с низких – одиночное.

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 (техничко-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, игрок определяет тактическую задачу, которую он должен решить сначала мысленно, а потом выполнить практически. Игрок должен принимать лишь такие решения, которые он сумеет реализовать на практике.

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.

Тактику игры в волейбол принято делить на тактику нападения и тактику защиты, а в зависимости от принципа организации действий игроков различают индивидуальные, групповые и командные действия.

Программный материал
БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ
Первый и второй годы обучения (ГНП – 1, 2)
Тактическая подготовка
Тактика нападения

1. Индивидуальные действия:

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

2. Групповые действия:

- взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче;
- игрока зоны 3 с игроками зоны 4 и 2 при второй передаче;
- игроков задней и передней линии при первой передаче;
- игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

3. Командные действия:

- система игры со второй передачи игроком передней линии;
- прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия:

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

2. Групповые действия:

- взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6;
- игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2, игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы);
- игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

- 3. Командные действия:** расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ
Третий год обучения (ГНП – 3)
Тактическая подготовка
Тактика нападения

1. Индивидуальные действия:

- выбор места для второй передачи, подачи верхней прямой, нападающего удара;
- чередование верхней и нижней подач;
- выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом;
- передачей в прыжке, кулаком, снизу (лицом, спиной к сетке);
- вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен спиной;
- подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи.

2. Групповые действия:

- взаимодействие при первой передаче игроков зон 3,4 и 2, при второй передаче игроков зон 3, 4, 2;
- взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3,4, 2 при приеме подачи.

3. Командные действия:

- система игры со второй передачи игроков передней линии – прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2 (чередование), стоя лицом и спиной по направлению передачи;
- прием подачи в зону 2, вторая передача в зону 3.

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия:

- выбор места при приеме нижней и верхней подачи, определение места и времени для прыжка при блокировании;
- своевременность выноса рук над сеткой, при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи; от обманной передачи;
- выбор способа приема мяча от подачи (сверху от нижней, снизу от верхней);
- выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу).

2. Групповые действия:

- взаимодействие игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара, в доигровке.

3. Командные действия:

- расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3;
- игрок зоны 2;
- игрок зоны 4, перемещающийся в зону 3;
- система игры в защите углом вперед с применением групповых действий.

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ
Четвертый и пятый годы обучения (УТГ – 1, 2)
Тактическая подготовка
Тактика нападения

1. Индивидуальные действия:

- выбор места для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки – лицом);
- подачи (способа, направления);
- нападающего удара (способа, направления; - подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи, вышедшего на замену;
- выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу (лицом, спиной, к нападающему, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2, стоя лицом и спиной к нападающему;
- 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 передающий обращен лицом (спиной).

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия:

- выбор места при приеме верхних подач прямой и боковой;
- при блокировании; при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар, блокирующих, нападающих;
- выбор способа приема подачи (нижней – сверху, верхних – снизу, сверху двумя руками с падением);
- 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.

3. Командные действия:

– расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет

а) игрок зоны 3,

б) игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут назад,

в) игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут, и находится в зоне 2, в положениях «б» и «в» игроки 4 и 2 идут на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 соответственно в зону 4 и 2 для нападающего удара;

– система игры «углом вперед» с применением групповых действий, изученных в данном году обучения.

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ

Шестой год обучения (УТГ – 3)

Тактическая подготовка

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия:

– выбор места для выполнения второй передачи у сетки и из глубины площадки для нападающего удара, для выполнения подачи и нападающего удара (при чередовании способов);

– чередование способов подач;

– подачи верхние на игроков, слабо владеющих навыками приема мяча;

– вышедших после замены;

– выбор способа отбивания мяча через сетку нападающим ударом, передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу;

– вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (стоя лицом и спиной к нему);

– имитация второй передачи и «обман» (передача через сетку) в прыжке;

– имитация прямого нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку;

– чередование способов нападающего удара – прямой, перевод сильнейшей, прямой слабейшей рукой.

2. Групповые действия:

– взаимодействие игроков передней линии при второй передаче – игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4 и 2 в условиях различных по характеру первых и вторых передач;

– взаимодействие игроков передней и задней линий при первой передаче – игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (при приеме мяча в дальней части площадки от подачи и нападающего удара);

– игроков зон 6, 1 и 5 с игроком зоны 2 при приеме верхних подач для второй передачи, в доигровках – для нападающего удара или передачи в прыжке.

3. Командные действия:

– система игры через игрока передней линии, прием подачи (при чередовании способов) и первая передача в зону 3, вторая передача, стоя лицом и спиной (чередование) к нападающему;

- прием верхней боковой подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной;
- первая передача для нападающего удара, когда мяч соперник направляет через сетку без удара.

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия:

- выбор места при приеме подач различными способами, нападающих ударов и обманных передач через сетку в прыжке (чередование);
- при страховке партнера, принимающего мяч, блокирующего, нападающего;
- выбор способа приема различных способов подач;
- выбор способа перемещения и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами и обманных действий;
- выбор способа приема мяча в доигровке и при обманных приемах нападения; зонное блокирование (выбор направления при ударах из зон 4, 2 и 3 и «закрывание» этого направления).

2. Групповые действия:

- взаимодействие игроков задней линии – игроков зон 1, 6, 5 между собой при приеме трудных мячей от подач, нападающих ударов, обманных действий;
- взаимодействие игроков передней линии:
 - а) двух игроков, не участвующих в блокировании, с блокирующим,
 - б) двух игроков при блокировании (выход в зону, где будет произведен удар),
 - в) не участвовавшего в блокировании с блокирующим;
- взаимодействие игроков задней и передней линий:
 - а) игрока зоны 6 с блокирующим (в зоне 3, 4, 2), с блокирующими зон 3-2, 3-4, игрока зоны 6 с не участвующими в блокировании;
 - б) игроков зон 1 и 5 с не участвующими в блокировании.

3. Командные действия:

- расположение игроков при приеме подач различными способами в дальние и ближние зоны, вторую передачу выполняет игрок зоны 3 и 2, расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападения в зоне 4;
- то же, но в зонах 3 и 2 (чередование этих двух вариантов);
- системы игры: расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом вперед» (чередование групповых действий в соответствии с программой для данного года обучения), переключение от защитных действий к нападающим – со второй передачи через игрока передней линии.

УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ **Седьмой год обучения (УТГ – 4)** **Тактическая подготовка**

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия:

- выбор места для вторых передач, различных по высоте и расстоянию, стоя на площадке и в прыжке, для нападающего удара (с различных передач мяча у сетки и из глубины площадки);
- чередование подач в дальние и ближние зоны, на силу и нацеленных;
- подача на игрока, слабо владеющего навыками приема, вышедшего после замены;
- вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (различные по высоте и расстоянию);
- передача двум нападающим на линии с применением отвлекающих действий руками, туловищем;
- имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте и в прыжке (бокком и спиной в направлении передачи); имитация нападающего удара и передача в прыжке через сетку (в зону нападения);
- чередование способов нападающего удара.

2. Групповые действия:

- взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 2 при второй передаче
 - игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при скрестном перемещении в зонах - из центра на край сетки (при второй передаче);
 - игрока зоны 3 с игроком зоны 4 в условиях чередования передач, различных по высоте и расстоянию, стоя лицом и спиной в направлении передачи;
 - взаимодействие игроков зон 6 и 5 с игроком, выходящим к сетке из зоны 1.
- Взаимодействие игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 при приеме подач на силу и нацеленных, при приеме нападающих ударов, игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 4 (при приеме подачи – для второй передачи, в доигровке – для удара, игроков зон 4, 3 и 2 с игроком зоны 1, выходящим к сетке (при первой передаче) с игроками зон 4, 3 и 2).

3. Командные действия:

- система игры через игрока передней линии – прием подачи и первая передача;
 - а) в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом и спиной к ним;
 - б) в зону 4 и 2 (чередование), вторая передача в зоны 3 и 2 (3 и 4) в зону 2, вторая – назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3, система игры через выходящего: прием подачи, первая передача игроку зоны 1, вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (в зоны 3 и 4) и спиной (в зону 2).

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия:

- выбор места, способа перемещения и способа приема мяча от подачи, направляющего удара и обманных приемов;

– выбор места, способа перемещения, определение направления удара и зонное блокирование;

– выбор места и способа приема мяча при страховке блокирующих, нападающих, принимающих «трудные мячи».

2. Групповые действия:

– взаимодействие игроков передней линии:

а) зон 3 и 2, 3 и 4 при групповом блокировании (удары по ходу),

б) игрока зоны 3, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 2 и 4;

– игроков задней линии – страховка игроков, принимающих «трудные» мячи в пределах площадки и выходящих после приема за ее границы;

– игроков задней и передней линии;

а) зоны 6 с блокирующими (в рамках системы «углом вперед»);

б) зоны 6 с не участвующими в блокировании;

в) зон 5 и 1 с блокирующими.

3. Командные действия: прием подачи – расположение игроков при приеме подачи различными способами (в условиях чередования в дальние и ближние зоны), когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3,2 (игрок зоны 3 оттянут назад); игрок зоны 2 (4) стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2 (4), после приема игрок зоны 2 (4) идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 2 (4); передача в зону 2, стоя спиной к нападающему; расположение игроков при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок зоны 1 из-за игрока, системы игры – расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом назад», с применением групповых действий по программе данного года обучения и в условиях чередования нападающих действий; переключение в вариантах построения системы «углом вперед» и «углом назад» в соответствии с характером нападавших действий.

УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ **Восьмой год обучения (УТГ – 5)** **Тактическая подготовка** **Тактика нападения**

1. Индивидуальные действия:

– выбор места и чередование способов подач, подач на силу и нацеленных в дальнюю и ближнюю зоны;

– выбор места и подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча, вышедшего после замены, в зону 1 при выходе с задней линии из этой зоны;

– имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте (с применением отвлекающих действий) и в прыжке;

– имитация второй передачи вперед и передача назад;

– имитация передачи назад и передача вперед;

- имитация нападающего удара и передача в прыжке (откидка) вперед через зону, назад в соседнюю зону (боком к сетке);
- нападающий удар через «слабого» блокирующего;
- имитация нападающего удара и «скидка» одной рукой в зону нападения.

2. Групповые действия:

- взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 – в прыжке;
- стоя на площадке – с отвлекающими действиями;
- игрока зоны 2 с игроком зоны 3 в прыжке – «откидка», игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 (при скрестном перемещении в зонах);
- игроков зон 2, 3, 4 в доигровке при первой передаче на удар;
- игроков зон 5 и 1 с игроком, выходящим к сетке из зоны 6 (при первой передаче);
- игрока, выходящего к сетке из зоны 1, с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии;
- игроков зон 6, 5 и 1 с игроками зон 3, 2, 4 при первой передаче для удара и откидки, для второй передачи;
- игрока зоны 2 с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии;
- игрока, выходящего к сетке из зоны 1 (6) с игроками зон 4, 3 и 2 при второй передаче.

3. Командные действия:

- система игры через игрока передней линии – прием подачи (планирующей) и первая передача в зону 2, вторая передача в зоны 3 и 4 (в прыжке и стоя на площадке с отвлекающими действиями);
- первая передача в зону 2, вторая назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3;
- в доигровке и несильной подаче первая передача в зону 4, 3, 2, где игрок выполняет нападающий удар;
- первая передача в зоны 2, 3, 4, где игрок имитирует нападающий удар и выполняет откидку:
 - из зоны 2 – в зоны 3,4; из зоны 3 – в зоны 4 и 2 спиной к нападающему;
- система игры через выходящего – прием подачи и первая передача игроку зон 1 (6), вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому выходящий обращен лицом (три нападающих активны);
- в доигровке передача на выходящего и выполнение тактических комбинаций.

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия:

- выбор места и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами, на страховке (в рамках изученных групповых действий);

– выбор места, определение направления удара и своевременная постановка рук при одиночном блокировании.

2. Групповые действия:

- взаимодействие игроков зон 5 и 1 с игроком зоны 6 в рамках системы «углом назад» (на страховке и при приеме мяча от нападающих ударов);
- игрока зоны 6 с игроками зон 1 и 5 в рамках системы «углом назад»;
- игроков зон 3 и 2, 3 и 4; 2, 3, 4 при блокировании игрока зоны 4, не участвовавшего в блокировании с блокирующими игроками зон 3 и 2 (прием мяча от удара или страховка);
- игрока зоны 2, не участвовавшего в блокировании с блокирующими игроками зон 3 и 4 (прием удара и страховка);
- игрока зоны 3 с блокирующим игроком зоны 2 или 4;
- игрока зоны 6 с блокирующими игроками зон 4 и 3, 2 и 3; 4, 3, 2 (при системе защиты «углом вперед»);
- крайних защитников на страховке с блокирующими игроками;
- игроков зон 1, 6, 5 с блокирующими при приеме мячей от нападающих ударов, сочетание групповых действий в рамках систем «углом вперед» и «углом назад».

3. Командные действия:

- расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок передней линии (зон 3, 2, 4);
- при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок задней линии (из зон 1, 6, 5) из-за игрока; системы игры – при приеме мяча от соперника «углом вперед» (варьирование групповых действий соответственно характеру построения игры в нападении соперником);
- при приеме мяча от соперника «углом назад», когда страховку блокирующих осуществляет крайний защитник (варианты групповых действий);
- сочетание (чередование) систем игры «углом назад».

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.

Программный материал

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ

Первый и второй годы обучения

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

2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).

3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.

4. Многократное выполнение технических приемов подряд, то же – тактических действий.

5. Подготовительные к волейболу игры «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол без подачи.

6. Учебные игры: игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ

Третий год обучения

1. Чередование упражнений на развитие качеств, применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.

2. Чередование технических приемов в различных сочетаниях.

3. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.

4. Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях.

5. Многократное выполнение тактических действий.

6. Подготовительные игры «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами и др.

7. Учебные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в полном объеме; система заданий по технике и тактике.

8. Календарные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ

Четвертый и пятый годы обучения

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.

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ

Шестой год обучения

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

УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ

Седьмой год обучения

1. Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.
2. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов, сочетать с выполнением приема в целом.
3. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов.

4. Совершенствование навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.

5. Переключения в выполнении технических приемов и тактических действий нападения и защиты в различных сочетаниях.

6. Учебные игры: задания, включающие основной программный материал по технической и тактической подготовке; игры уменьшенными составами (4x4, 3x3, 2x2, 4x3 и т.п.), игры полным составом с командами параллельных групп.

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

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

УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ

Восьмой год обучения

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

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

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

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

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

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

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

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

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

Программный материал

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся. Ученики готовятся к роли инструктора, помощника педагога для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей.

Базовый уровень. Четвертый год обучения

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

Базовый уровень. Пятый год обучения

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

Базовый уровень. Шестой год обучения.

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

Углубленный уровень. Седьмой год обучения.

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения.
2. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.

3. Судейство на учебных играх и соревнованиях. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судей на линиях.

Углубленный уровень. Восьмой год обучения

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой.

2. Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в мини-волейбол.

3. Проведение соревнований по мини-волейболу и волейболу. Выполнение обязанностей главного судьи и секретаря. Составление календаря игр.

УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле по волейболу

соревнований (час)	Уровни подготовки							
	Базовый уровень						Углубленный уровень	
	1	2	3	4	5	6	1	2
Контрольные	6	10	10	10	10	10	20	20
Отборочные	-	-	-	10	10	10	10	10
Основные	-	10	20	20	20	30	30	30
Всего часов	6	20	30	40	40	50	60	60

1.4. Планируемые результаты

О результативности освоения программы можно судить по сформированности у обучающихся следующих результатов:

Предметные:

- будет сформирована школа движений, практических двигательных умений и навыков, сознательное управление своим телом;
- будут развиты физические и игровые качества;
- овладеют знаниями, теоретическими сведениями по физической культуре, в частности, по волейболу;
- будут развиты специальные физические качества и способности, необходимые при совершенствовании техники и тактики игры волейбол;
- будут сформированы умения действовать в игровой обстановке, в соревновательных условиях.

Метапредметные:

- сформируют навыки и привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- смогут применять самонаблюдение и самооценку в процессе познавательной, творческой и спортивной деятельности;
- будет сформирована и развита компетентность в области работы с информацией;
- будут уметь выстраивать коммуникацию со взрослыми и детьми разного возраста;
- будет сформировано умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- будет развит стойкий интерес к занятиям физическими упражнениями.

Личностные:

- будут сформированы навыки здорового образа жизни;
- будут содействовать всестороннему физическому развитию организма, устойчивости против неблагоприятных сил природы, укреплению здоровья, воспитанию навыков и привычек соблюдения правил личной гигиены;
- будет воспитываться чувство патриотизма и ценностного отношения к труду и здоровью;
- будет развита способность создавать в процессе обучения атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включения в активную деятельность, создания комфортной обстановки, ситуации успеха;
- устранять повышенную утомляемость, нарушение осанки и координации;
- проводить профилактику простудных заболеваний;
- будет сформирован интерес, устойчивая потребность к систематическим занятиям волейболом;

- развивать память, внимание, представление, воображение, ориентирование в пространстве;
- развивать способности управлять эмоциями;
- будут воспитываться морально-волевые и нравственные качества.

Обучающиеся будут знать:

- правила волейбола;
- основные приёмы техники игры и тактических действий;
- требования безопасности на занятиях;
- нормативные требования по физической и технической подготовке;
- гигиенические требования к обучающимся;
- освоение основ техники и тактики без акцента на специализацию по игровым функциям;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- терминологию волейбола;
- формы и способы учебно-тренировочных занятий;
- официальные правила;
- системы проведения соревнований;
- способы психологической и психической подготовки;
- элементы специализации по игровым функциям (связующие, нападающие, либеро);
- разнообразные тактические комбинации, целесообразные в игре;
- методику совершенствования выносливости;
- знать формы самоконтроля в процессе занятий.

Обучающиеся будут уметь:

- применять элементы техники и тактики;
- участвовать в соревновательной деятельности;
- проявлять стойкий интерес к занятиям;
- составлять режим дня и руководствоваться им;
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
- выполнять и совершенствовать приёмы игры, близких к соревновательным;
- развивать в себе физические качества: силу, быстроту, ловкость, гибкость, специальную тренировочную и соревновательную выносливость;
- играть в составе команды, используя командные взаимодействия;
- заниматься по индивидуальным планам и заданиям;
- готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры, проводить комплекс восстановительных мероприятий);
- выполнять приёмы игры, соревновательные упражнения и технико-тактические действия с учетом индивидуальных особенностей и игрового амплуа;

- вести протокол игры;
- выполнять судейство игры.

Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	1 сентября	31 августа	46	138	276	3 раза в неделю по 2 часа
2 год обучения	1 сентября	31 августа	46	138	414	3 раза в неделю по 3 часа
3 год обучения	1 сентября	31 августа	46	138	414	3 раза в неделю. по 3 часа
4 год обучения	1 сентября	31 августа	46	138	414	3 раза в неделю по 3 часа
5 год обучения	1 сентября	31 августа	46	138	414	3 раза в неделю по 3 часа
6 год обучения	1 сентября	31 августа	46	138	414	3 раза в неделю по 3 часа
7 год обучения	1 сентября	31 августа	46	184	552	4 раза в неделю по 3 часа
8 год обучения	1 сентября	31 августа	46	184	552	4 раза в неделю по 3 часа

2.2. Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение

Спортивный зал 13x25, площадь 324,1 м².

В зависимости от темы учебного занятия, используется следующее оборудование и необходимый инвентарь:

1. Сетка волейбольная – 1 штука.
2. Гимнастическая стенка – 6 – 8 пролётов.
3. Гимнастические скамейки – 3 - 4 штуки
4. Гимнастические маты – 4 штуки.
5. Скакалки – 18 штук.
6. Мячи набивные – 18 штук.
7. Мячи теннисные – 18 штук.
8. Мячи баскетбольные – 10 штук.
9. Мяч футбольный – 1 штука
10. Резиновые амортизаторы – 18 штук.
11. Мячи волейбольные – 18 штук.

12. Рулетка – 1 штука.
13. Секундомер – 1 штука.

Информационное обеспечение включает в себя использование:

видео, фото, интернет – источников:

1. Библиотека международной спортивной информации. – Режим доступа: <http://bmsi.ru/>
2. Консультант Плюс. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>
3. Министерство образования и науки РФ. – Режим доступа: <http://минобрнауки.рф/>
4. Всероссийская федерация волейбола. – Режим доступа: <http://www.volley.ru/>
5. Сайт Министерства спорта Российской Федерации: www.minsport.gov.ru
6. <http://ru.wikipedia.org/wiki>;
7. Спортивная электронная библиотека: <http://libsport.ru>;
8. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту: <http://libspotedu.Ru>

Кадровое обеспечение:

1. Лозученко Владимир Владимирович – высшее профессиональное образование, стаж работы более 10 лет, Мастер спорта России, победитель Кубка Сибири и Дальнего Востока, победитель и призер Чемпионата Мира среди железнодорожников; воспитанники являются победителями и призерами городских соревнований.

2. Скакальская Елена Анатольевна – педагог дополнительного образования, высшее профессиональное образование, первая квалификационная категория, стаж педагогической деятельности 26 лет, Кандидат в мастера спорта России; воспитанники - победители и призеры городских, областных соревнований.

3. Подоляко Виктор Алексеевич – педагог дополнительного образования, высшее профессиональное образование; начинающий педагог.

2.3. Формы аттестации

Формами контроля являются промежуточная и итоговая аттестации. Необходимым условием успешного прохождения промежуточной аттестации является сдача контрольных нормативов в начале года и участие в соревнованиях различного уровня. Итоговые аттестации проходит в форме сдачи контрольных нормативов в конце учебного года. Аттестация позволяет оценить уровень развития способностей и личных качеств обучающихся и их соответствия прогнозируемым результатам программы. Сроки проведения аттестации обучающихся

устанавливаются в соответствии с календарным учебным графиком. Промежуточная аттестация проводится в сентябре, в декабре-январе, итоговая аттестация – в мае.

Формы подведения итогов реализации Программы:

- Медицинское обследование.
- Индивидуальное тестирование.
- Промежуточная и итоговая аттестация.
- Контрольные игры.
- Соревнования.
- Спортивные конкурсы, праздники.
- Судейско-инструкторская практика.
- Анализ динамики результатов обучающихся.

Содержание и методика проведения контрольных испытаний

Физическая подготовка.

1. Челночный бег 5*6 м.

На расстоянии 6 м чертят 2 линии: стартовую и контрольную. По сигналу испытуемый бежит, преодолевая это расстояние 5 раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию, время фиксируется в секундах.

2. Челночный бег 3*10 м.

На расстоянии 10м чертят 2 линии: стартовую и контрольную. По сигналу испытуемый бежит, преодолевая это расстояние 3 раза. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию, время фиксируется в секундах.

3. Бег 30 м.

Проводится на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. Выполняется с низкого или высокого старта, время фиксируется в секундах.

4. Прыжок в длину с места.

Прыжок выполняется толчком двух ног от горизонтальной линии. Измерение выполняется от контрольной линии до ближайшей точки опоры испытуемого при приземлении в сантиметрах. Учитывается лучший результат из 3 попыток.

5. Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа (девушки)

Исходное положение: упор лёжа, голова – туловище – ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии голова – туловище – ноги. Дается 1 попытка. Фиксируется количество

отжиманий от пола при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе за 3 минуты.

6. Подтягивание на перекладине (юноши).

Выполняется из исходного положения вис хватом сверху, с выпрямленными в вертикальной плоскости руками, туловищем и ногами, руки на ширине плеч, стопы вместе. В исходном положении расстояние между указательными пальцами рук не должно отклоняться более, чем на ширину ладони в меньшую или большую стороны от ширины плеч. Упражнение выполняется непрерывными движениями, поднимая подбородок выше грифа перекладины, в произвольном темпе за 3 мин. Запрещается: делать «рывки», «взмахи», «раскачивания», туловищем или ногами, поочередно сгибать руки, висеть на одной руке, отпускать хват, раскрыв ладонь.

7. Прыжок вверх с места (методика Абалакова).

К вертикальной стене прикрепляется сантиметровая лента. Испытуемый становится у стены, не отрывая пяток от пола, поднимает правую руку. На этой высоте делается первая отметка. Вторая отметка делается на высоте, до которой, отталкиваясь двумя ногами, допрыгнет испытуемый. Результат высоты прыжка вычисляется путем вычитания из второй величины первой. Учитывается лучший результат из 3 попыток.

8. Наклон вперед из положения сидя.

На полу обозначают центральную и перпендикулярную к ней линии, размеченную сантиметровой лентой. Сидя на полу, испытуемый ступнями ног касается центральной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними 20-30см. Выполняется 3 наклона вперед, на 4 регистрируется результат на мерной линии по кончикам пальцев, при фиксации этого результата в течение 5сек. При этом не допускается сгибание ног в коленях.

9. Бег 92 м (бег с изменением направления – «Ёлочка»). На волейбольной площадке расположить 7 набивных мячей (1 кг), мяч № 7 на расстоянии 1 м от лицевой линии. Спортсмен располагается за серединой лицевой линии (см. рисунок). По сигналу он начинает бег, касаясь мячей по одному (№ 1,2,3,4,5,6). Игрок должен каждый раз касаться мяча за лицевой линией (№7). Начинают бег из низкой стойки. Время засекается по секундомеру. Фиксируется время пробегания всей дистанции.

№7

<i>№6</i>	<i>№3</i>
<i>№5</i>	<i>№2</i>
<i>№4</i>	<i>№1</i>

10. Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками сидя на полу.

Испытуемый сидит на линии, ноги врозь, держа мяч двумя руками перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же бросок вперёд. Три попытки, учитывается лучший результат.

Техническая подготовка.

1. Вторая передача из зоны 3 в зону 4 (юноши, девушки 10-14 лет)

В испытаниях на точность второй передачи создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи – рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м., высота ограничителей 3 м., расстояние от сетки не более 1,5 м. Если устанавливаются мишени (обруч, «маяк»), их высота над сеткой 30-40 см., расстояние от боковой линии 1 м. и 20-30 см. от сетки. Испытуемому даётся 10 попыток. Учитывается количество результативных попыток, при качественном их исполнении.

2. Вторая передача из зоны 2 в зону 4 (юноши, девушки 15-18 лет)

При передаче из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6 м. Каждый испытуемый выполняет 10 попыток. Учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи.

3. Поточная передача двумя руками сверху (юноши, девушки 10-14 лет)

Испытуемый располагается на расстоянии 2 м. от стены. На высоте 3 м. на стене делается контрольная линия. Испытуемый подбрасывает мяч над собой и передачей посылает его в стену. Надо стремиться выдерживать расстояние от стены и высоту передач. Учитывается количество правильно выполненных попыток.

4. Передача сверху, стоя лицом и спиной (чередование) (юноши, девушки 15-18 лет)

Испытуемый располагается на расстоянии 3 м. от стены. На высоте 4 м. на стене делается контрольная линия – надо стремиться выдерживать расстояние от стены и высоту передач. Испытуемый подбрасывает мяч над собой и передачей посылает его в стену, выполняет передачу над собой и поворачивается на 180 градусов (спиной к стене), выполняет передачу, стоя спиной, поворачивается кругом, выполняет передачу, стоя лицом к стене и т.д. Передачи, стоя лицом над собой и стоя спиной, составляют одну серию. Учитывается количество правильно выполненных серий.

5. Нижняя подача мяча (юноши, девушки 10-12 лет)

Основные требования при испытаниях на точность подач: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в пределы

площадки. Испытуемому предоставляется 10 попыток. Учитывается количество подач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения подачи.

6. Верхняя подача мяча (юноши, девушки 13-15 лет)

Основные требования при испытаниях на точность подач: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в пределы площадки. Испытуемому предоставляется 10 попыток. Учитывается количество подач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения подачи.

7. Верхняя прямая подача (юноши, девушки 16-18 лет)

Основные требования при испытаниях на точность подач: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определённом направлении – в заданный участок площадки. Испытуемому предоставляется 10 попыток, по пять попыток в каждую заданную зону. Первая зона – левая половина площадки (зона 1-2), вторая зона – правая половина площадки (зона 4-5). Учитывается количество подач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения подачи.

8. Нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (юноши, девушки 10-14 лет)

Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно в техническом исполнении произвести нападающий удар, чтобы испытуемые могли достаточно сильно послать мяч в пределы площадки, после передачи партнёра из зоны 3. Испытуемому предоставляется 10 попыток. Учитывается количество результативных попыток, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения.

9. Нападающий удар из зоны 4 на точность (юноши, девушки 15-18 лет)

Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно в техническом исполнении произвести нападающий удар, чтобы испытуемые могли достаточно сильно послать мяч с определённой точностью. Испытуемому предоставляется 10 попыток, по пять попыток в каждую заданную зону. Первая зона – левая половина площадки (зона 1-2), вторая зона – правая половина площадки (зона 4-5). Учитывается количество результативных попыток, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения.

10. Приём подачи из зоны 6 в зону 3.

Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приёма подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону 6. Принимая мяч в зоне 6, испытуемый должен направить его через ленту (натянутую на расстоянии 1,5 м. от сетки и на высоте 2,5 м.) в зону 3. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Испытуемому предоставляется 10 попыток. Учитывается количество результативных попыток, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения.

11. Приём подачи из зоны 5 в зону 2.

Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приёма подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону 5. Принимая мяч в зоне 5, испытуемый должен направить его через ленту (натянутую на расстоянии 1,5 м. от сетки и на высоте 2,5 м.) в зону 2. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Испытуемому предоставляется 10 попыток. Учитывается количество результативных попыток, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения.

2.4. Оценочные материалы

Аттестация включает в себя обязательную сдачу контрольных испытаний по физической, технической и тактической подготовке.

Для оценки разносторонней физической подготовки обучающихся и для перевода в следующий год обучения проводятся контрольные испытания, которые состоят из 15 упражнений, в которые входят:

- 6–8 упражнений по физической подготовке,
- 5–7 упражнений по технической подготовке,
- 3 упражнения по тактической подготовке.

Важным звеном управления подготовкой юных волейболистов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности учебного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных волейболистов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными нормативными требованиями для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

2.5. Методическое обеспечение

Организационно-методические указания.

Квалифицированно разработанная и образцово ведущаяся документация – необходимое условие успешной работы Центра.

Основные документы:

1. Годовой план работы, куда входят разделы: организационная, учебная, спортивно-массовая, воспитательная работа; медицинское обслуживание обучающихся; работа с родителями и общеобразовательной школой, финансово-хозяйственная деятельность.

2. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Обучение игре в волейбол», учебные планы, годовые планы-графики поурочного изучения материала на каждый год обучения и на каждую учебную группу, поурочные планы (конспекты занятий), план воспитательной работы.

3. Перечень требований и нормативов по видам подготовки на каждый год обучения (переводные, выпускные), графики проведения испытаний по ним. Протоколы соревнований и итоговые учебные документы по каждой группе, возрасту и полу.

4. Индивидуальные планы (самостоятельная работа) в праздничные дни.

5. Расписание занятий.

6. Журналы учёта групповых занятий.

7. Книги учёта разрядников и судей по волейболу, отчеты об участии в соревнованиях.

8. Утвержденные приказом списки обучающихся по группам в отделении волейбола.

9. Отчетные документы, которые ежегодно представляются в вышестоящие организации.

Принимая во внимание сложность подготовки волейболистов, развитие их возможно только на основе системного подхода, внедрение которого характерно для спорта на современном этапе его развития.

Понятие «подготовка волейболистов» включает в себя совокупность мероприятий, обеспечивающих подведение волейболиста к высшим спортивным результатам, с одной стороны, и массовый охват систематическими занятиями как можно большего числа занимающихся с другой.

Для занятий волейболом в Центр принимаются дети с 7 лет по собственному желанию, изложенному в форме устного заявления и с письменного заявления и согласия их родителей. Обучение обучающихся продолжается до окончания ими общеобразовательной школы в возрасте 16–18 лет. Набранные группы сдают контрольные нормативы, определяющие уровень физической, технической и тактической подготовки по волейболу основной массы обучающихся, в соответствии с которым выбирается ступень общей физической подготовки. (Ученикам, чьи показатели значительно отличаются от показателей остальных ребят, предлагается перевестись в группу, входящую в состав отделения волейбола Центра, соответствующую уровню его подготовки.)

Перевод каждого обучающегося в группу следующего года обучения осуществляется решением педагогического совета по результатам контрольных нормативов, принятых в конце учебного года. В случае несоответствия показателей, обучающийся будет повторно заниматься в группе этого же года обучения.

Обучение проводится в форме учебных практических и теоретических занятий, работы по индивидуальным планам (самостоятельная работа), тестирования развития общефизической и специальной подготовки занимающихся, медицинского контроля, участия в соревнованиях, судейской и инструкторской практики. Занятия проходят в спортивных залах в свободное время от уроков обучающихся в школе. Недельная нагрузка и количество часов зависят от уровня и года обучения группы.

Подготовка волейболистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием являются возраст, уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. Дети

проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения обучающиеся сдают предусмотренные программой контрольные нормативы.

Базовый уровень 1 года обучения (ГНП – 1)

Эта форма работы охватывает всех желающих, *основная задача*- укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта в процессе регулярных многолетних учебных занятий.

Базовый уровень 2, 3 годов обучения (ГНП – 2, 3).

На этапе начальной подготовки зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающих заниматься волейболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники волейбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно – тренировочный этап подготовки.

Базовый уровень 4-6 годов обучения и углубленный уровень 1, 2 годов обучения (УТГ – 1-5)

Этап формируется на конкурсной основе из здоровых обучающихся, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приёмные нормативы по общей физической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

При составлении программы учитывались следующие методические положения:

1). Преемственность задач, средств и методов тренировки юных волейболистов 7–18 лет.

2). Возрастное объёма средств технико-тактической, общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объёма технико-тактической подготовки и СФП (по отношению к общему объёму тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП.

3). Непрерывное совершенствование спортивной техники и тактики.

4). Соблюдение принципа постепенности применения учебных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных волейболистов.

5). Учёт при планировании учебных и соревновательных нагрузок периодов полового созревания.

б). Осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств.

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

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

Суммарный относительный объём общей физической подготовки в группах УТГ – 1–5 уже значительно ниже, чем в группах ГНП – 1–3. Однако, периодически целесообразно выделять на общую физическую подготовку отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются знакомые упражнения и игры. В основной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные и спортивные игры.

Значительно возрастает объём специальной физической подготовки. Она непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике волейбола. Основным средством специальной физической подготовки (кроме средств волейбола) являются специальные подготовительные упражнения. Особенно большую роль играют эти упражнения на базовом уровне обучения (ГНП – 1–3).

Подготовительные упражнения направлены на развитие качеств, необходимых для овладения техникой и тактикой игры: укрепление кистей рук, развитие силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приёмов, прыгучести, быстроты реакции и ориентировки, умения пользоваться периферическим зрением, быстроты перемещений в ответных

действиях на сигналы, специальной выносливости (прыжковой, скоростной, скоростно-силовой), прыжковой ловкости, специальной гибкости.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами; со скакалкой; резиновыми амортизаторами; гантелями; с различными специальными приспособлениями, тренажерами. Вес набивных мячей в подготовительных упражнениях для детей 12–14 лет и девушек 15–18 лет – до 2 кг, для юношей 15–17 лет – до 3 кг. В упражнениях, направленных на развитие качеств, необходимых для овладения подачами и нападающими ударами, вес мяча 1 кг. Вес гантелей для юных волейболистов 14–16 лет – 0,5-1 кг, для 16–18 лет – 1–3 кг. Упражнения с гантелями предназначены преимущественно для юношей. Упражнения с амортизаторами выполняются с 13 лет.

Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике. Особое место среди них занимают упражнения, выполняемые с тренажерами. Экспериментальные исследования показали, что применение тренажеров ускоряет процесс овладения рациональной техникой, исключает дальнейшую трудоемкую работу по исправлению у занимающихся ошибок. При современных требованиях к подготовке волейболистов без наличия определенного минимума специального оборудования невозможно решать задачи по подготовке юных волейболистов.

Основное внимание при обучении следует уделять овладению занимающимися всем арсеналом технических приёмов и тактических действий, это требование отражено в разделах, раскрывающих содержание подготовки.

Формирование тактических умений начинается с развития у юных волейболистов быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфических для игровой деятельности. Сюда относится умение правильно принять решение и быстро выполнить его в различных играх; умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над противником; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия и т. д. По мере изучения технических приёмов обучающиеся изучают тактические действия, связанные с этими приёмами.

В систему подготовки волейболистов органически входят спортивные соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью учебного занятия, но при умелом их использовании служат эффективным средством специальной подготовки. В настоящее время в спорте трудно добиться успеха только за счет тренировочного процесса, наращивания объёма и интенсивности тренировочных нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые соревновательные качества, волю к победе, повышал надёжность игровых навыков и тактическое мастерство. Соревнования имеют определённую специфику, и воспитывать необходимые специальные качества и навыки, следовательно, можно только через соревнования.

Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся даются индивидуальные домашние задания по физической, технической, тактической

подготовке и правилам игры. По физической подготовке – упражнения для развития силы рук, туловища, ног (упоры, наклоны, приседания, упражнения с предметами и т. д.), для развития прыгучести (прыжки, напрыгивания, упражнения со скакалками и т. п.), по технической подготовке – некоторые имитационные упражнения, упражнения с мячами (теннисными, резиновыми, волейбольными). По тактической подготовке – изучение и анализ тактики сильнейших команд, тактики по игровым функциям, решение тактических задач.

Занятия с юными волейболистами различаются по направленности. Практические занятия можно разделить на:

- однонаправленные,
- комбинированные,
- целостно-игровые,
- контрольные.

В теоретических занятиях выделяют:

- лекции,
- семинары,
- беседы,
- зачеты.

Кроме того, теоретической подготовке следует уделять внимание и на практических занятиях.

Однонаправленные занятия посвящены одному из компонентов тренировки (технической, тактической, физической подготовки). Комбинированные включают материал двух-трёх компонентов в различных сочетаниях. Целостно-игровые построены на взаимосвязи сторон подготовки волейболиста с использованием метода сопряженных воздействий, фрагментов игры, двусторонней игры в волейбол, игровых тренировок.

В основе деления занятий по направленности лежит связь их содержания с характером соревновательной игровой деятельности волейболистов. Занятия различаются еще по степени нагрузки. Меньшей нагрузкой отличаются однонаправленные занятия по обучению технике и тактике игры, в остальных нагрузку можно варьировать в необходимых пределах, в зависимости от поставленных задач.

Однонаправленные занятия по обучению технике являются центральными в системе многолетней тренировки юных волейболистов. От качества этих занятий зависит решение важнейшей задачи – вооружение волейболистов широким арсеналом приёмов игры. Такие занятия насыщены подводящими упражнениями, в них широко применяются наглядные пособия, киноматериалы, видеозаписи, технические средства обучения и т. п. Усилия педагога направлены на то, чтобы юные волейболисты овладели, во-первых, рациональной техникой, во-вторых, овладели этой техникой правильно.

Занятия по обучению тактике призваны вооружить занимающихся навыками умелого применения изучаемых технических приёмов игры в процессе тактических (в нападении и защите) действий – индивидуальных, групповых и командных, а также полученных в процессе теоретических занятий знания по тактике. При

обучении тактике особенно полезны наглядные пособия и различные технические средства. Большое место в таких занятиях отводится заданиям с учётом игровых функций волейболистов в команде. На всех этапах многолетней подготовки юных волейболистов особое внимание уделяется повышению уровня индивидуального тактического мастерства.

Занятия по совершенствованию техники направлены на обеспечение высокой степени надёжности навыков выполнения приёмов игры. Совершенствование навыков у занимающихся 10–15 лет осуществляется под лозунгом универсальности, в 16 лет и старше учитываются индивидуальные особенности юных игроков, а также игровая функция каждого из них. Чередуются облегченные и усложненные условия выполнения технических приёмов, широко варьируются нагрузки с целью избежать отрицательного влияния адаптации к относительно однотипным и однообразным упражнениям.

Основная цель занятий по совершенствованию тактики – добиться стабильной надёжности выполнения занимающимися арсенала технических приёмов в структуре тактических действий – индивидуальных, групповых и командных, а также совершенного овладения широким арсеналом этих тактических действий в нападении и защите.

Занятия по физической подготовке посвящаются преимущественно общей физической подготовке или специальной, или общей и специальной. На таких занятиях решаются задачи развития физических качеств – быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, а также преимущественного развития названных качеств в определённом сочетании применительно к специфике отдельных приёмов игры, тактических действий и в целом соревновательной игровой деятельности. Большое место на занятиях занимает скоростно-силовая подготовка, широко применяются тренажерные устройства и различный специальный инвентарь, проводится круговая тренировка.

Комбинированные занятия, основанные на технической и физической подготовке, подчинены главной задаче – более успешному первоначальному обучению приёмам игры при оптимальном уровне развития необходимых для этого физических способностей, а также неуклонному совершенствованию навыков выполнения технических приёмов в течение многолетнего процесса становления мастерства юного волейболиста. Содержание физической подготовки зависит от задач и содержания технической подготовки (начальное обучение, совершенствование) на определённом этапе многолетней подготовки или годового цикла.

Комбинированные занятия на основе технической и тактической подготовки преследуют цель совершенствования технических приёмов в плане обеспечения эффективного выполнения арсенала тактических действий, запрограммированного для данного контингента волейболистов. С другой стороны, совершенствование навыков выполнения индивидуальных, групповых, командных тактических действий должно обеспечить возможность максимального использования технического арсенала, которым владеют на данном этапе многолетней подготовки

юные спортсмены. В комбинированных занятиях могут ставиться задачи и начального обучения технике и тактике.

Комбинированные занятия по технической, тактической и физической подготовке строятся на основе предыдущих видов занятий при ведущей роли технико-тактического содержания. Последовательность упражнений: средства физической, технической, тактической подготовки, при этом происходит неоднократное чередование средств в указанной последовательности.

В комбинированных занятиях может применяться учебная двусторонняя игра, которая направлена на решение основных задач данного занятия.

Целостно-игровые занятия направлены на решение важнейшей задачи - обеспечить реализацию в игровой соревновательной деятельности всего, что достигнуто в процессе отдельных компонентов тренировки.

Основное содержание таких занятий составляют задания на переключение и игровые тренировки. Задания на переключение состоят в выполнении технических приёмов нападения, защиты, нападения и защиты вместе, тактических действий – индивидуальных, групповых и командных, отдельно в нападении, отдельно в защите, а также, что самое главное, в нападении и защите вместе. Игровые тренировки посвящены учебным играм в волейбол, в которых применяется система продуманных заданий.

Главная цель – добиться того, чтобы юные волейболисты применяли в игре изученный технико-тактический арсенал в полном объеме и уверенно, а также действовали тактически целесообразно и эффективно.

Контрольные занятия должны быть посвящены приёму нормативов, выполнению контрольных заданий (по индивидуальным планам), при необходимости двусторонним играм с целью получить данные о том, как применяют в игре занимающиеся изученные технические приёмы и тактические действия.

2.6. Рабочая программа воспитания

Цель воспитания

Рабочая программа воспитания предназначена для обучающихся, а также их родителей (законных представителей) объединения «Обучение игре в волейбол» в возрасте от 7 до 18 лет. Программа воспитания является компонентом дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, основана на воплощении современного национального воспитательного идеала – это высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны, укоренённый в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации, который понимается как высшая цель образования, нравственное (идеальное) представление о человеке.

Исходя из вышесказанного, а также основываясь на базовых для нашего общества ценностях, **определена цель воспитания** в рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Обучение

игре в волейбол»: создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Достижению поставленной цели воспитания обучающихся будет способствовать решение следующих основных **задач**:

- способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;

- формировать у обучающихся базовые знания норм духовно-нравственных ценностей, традиций культуры;

- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;

- способствовать развитию у обучающихся умений самостоятельно оценивать происходящее и использовать накопленный опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;

- поддерживать и развивать среду воспитания обучающихся, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы;

- формировать и пропагандировать здоровый образ жизни.

Целевые ориентиры воспитания обучающихся по программе:

- освоение обучающимися понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);

- принятие и осознание ценностей языка, литературы, музыки, хореографии, традиций, праздников, памятников, святынь народов России;

- воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей), развитие физической активности;

- формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;

- воспитание уважение к труду, результатам труда, уважения к старшим;

- воспитание уважения к культуре народов России, мировому искусству;

- развитие творческого самовыражения, реализация традиционных и своих собственных представлений об эстетическом обустройстве общественного пространства.

Формы и методы воспитания

Решение задач информирования обучающихся, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Ключевой формой воспитания обучающихся при реализации программы является организация их взаимодействий в группе сверстников во время учебного занятия, подготовка и участие в соревнованиях различного уровня.

В воспитательной деятельности с обучающимися по программе используются методы воспитания:

- метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение);
- метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей);
- метод упражнений (приучения);
- методы одобрения и осуждения поведения детей, стимулирования, поощрения (индивидуального, публичного);
- метод переключения в деятельности;
- методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании;
- методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Планируемые результаты

- сформированы базовые представления о национальных ценностях российского общества;
- происходят изменения в личностном развитии обучающихся;
- обучающиеся проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- обучающиеся проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- в процессе общения со своими сверстниками по достижению общих целей, у обучающихся формируются такие качества как взаимопомощь, самостоятельность, ответственность за порученное дело;
- организация занятий в объединении дополнительного образования направлена на развитие мотивации личности к познанию и творчеству;
- повышено профессиональное мастерство педагогов дополнительного образования и мотивация к самообразованию, благодаря чему увеличилась эффективность воспитательной работы в объединении;
- повышена педагогическая культура родителей (законных представителей), система работы способствует раскрытию творческого потенциала родителей, совершенствованию семейного воспитания на примерах традиций семьи, усилению роли семьи в воспитании детей;
- воспитательная работа стала более прозрачной, логичной благодаря реализации направлений воспитательной работы через систему досуговых мероприятий, конкретных дел, событий, воспитательная работа ведётся на протяжении всего учебного процесса.

Особенности организуемого воспитательного пространства в ДООЦ

Воспитательная работа построена по принципу открытости для всех желающих, представляет собой многообразие организационных форм в

соответствии с разносторонними интересами и потребностями детей и подростков.

Важнейшим принципом образовательной политики Центра является добровольный выбор обучающимся вида деятельности, педагога и объединения по интересам, что позволяет удовлетворять в условиях неформального образовательного процесса разнообразные познавательные интересы личности, максимально реализовывать себя, самоопределиться предметно, социально, профессионально, личностно.

Специфика воспитательной деятельности Центра:

- создание условий для воспитания здоровой, счастливой, свободной ориентированной на труд личности;

- формирование у детей высокого уровня духовно-нравственного развития, чувства причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России;

- поддержка единства и целостности, преемственности и непрерывности воспитания;

- поддержка общественных институтов, которые являются носителями духовных ценностей;

- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой гражданской идентичности россиян и главным фактором национального самоопределения;

- обеспечение защиты прав и соблюдение законных интересов каждого ребенка, в том числе гарантий доступности ресурсов системы образования, физической культуры и спорта, культуры и воспитания;

- формирование внутренней позиции личности по отношению к окружающей социальной действительности;

- развитие на основе признания определяющей роли семьи и соблюдения прав родителей кооперации и сотрудничества субъектов системы воспитания (семьи, общества, государства, образовательных и научных, традиционных религиозных организаций, учреждений культуры и спорта, средств массовой информации) с целью совершенствования содержания и условий воспитания подрастающего поколения России.

Приоритетные направления воспитательной работы в организации

- **Гражданское воспитание** включает: формирование активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества; развитие культуры межнационального общения; формирование приверженности идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям; развитие правовой и политической культуры детей, расширение конструктивного участия в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности; развитие в детской среде

ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности; формирование стабильной системы нравственных и смысловых установок личности, позволяющих противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, коррупции, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям; разработку и реализацию программ воспитания, способствующих правовой, социальной и культурной адаптации детей, в том числе детей из семей мигрантов.

– **Патриотическое воспитание** предусматривает: формирование российской гражданской идентичности; формирование патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России на основе развития программ патриотического воспитания детей, в том числе военно-патриотического воспитания; формирование умения ориентироваться в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны; развитие уважения к таким символам государства, как герб, флаг, гимн Российской Федерации, к историческим символам и памятникам Отечества; развитие поисковой и краеведческой деятельности, детского познавательного туризма.

– **Духовно-нравственное воспитание** осуществляется за счет: развития у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия); формирования выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра; развития сопереживания и формирования позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; оказания помощи детям в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных.

– **Эстетическое воспитание** предполагает: приобщение к уникальному российскому культурному наследию, в том числе литературному, музыкальному, художественному, театральному и кинематографическому; создание равных для всех детей возможностей доступа к культурным ценностям; воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации; приобщение к классическим и современным высокохудожественным отечественным и мировым произведениям искусства и литературы; популяризация российских культурных, нравственных и семейных ценностей; сохранение, поддержки и развитие этнических культурных традиций и народного творчества.

– **Физическое воспитание**, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия включает: формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания; развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактики–

наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек.

– **Трудовое воспитание** реализуется посредством: воспитания уважения к труду и людям труда, трудовым достижениям; формирования умений и навыков самообслуживания, потребности трудиться, добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности, включая обучение и выполнение домашних обязанностей; развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий; содействия профессиональному самоопределению, приобщения к социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии.

– **Экологическое воспитание** включает: развитие экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; воспитание чувства ответственности за состояние природных ресурсов, умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии.

– **Ценности научного познания** подразумевает: содействие повышению привлекательности науки для подрастающего поколения, поддержку научно – технического творчества детей; создание условий для получения детьми достоверной информации о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, повышения заинтересованности подрастающего поколения в научных познаниях об устройстве мира и общества.

Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе, реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением обучающихся, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров

воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: – что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем.

Показателями результативности воспитания обучающихся являются:

- увлеченное отношение к делу, которым они занимаются;
- их участие и достижения в различных фестивалях и соревнованиях;
- активное участие в воспитательных мероприятиях;
- профессиональная ранняя ориентация;
- успешная социализация и самореализация.

Результаты, полученные в ходе оценочных процедур опросов, интервью используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

DOOC SPUTNIK

2.7. Календарный план воспитательной работы

Сроки проведения	Содержание	Ответственные
<i>ежедневно</i>	– контроль за посещаемостью учебных занятий; – контроль за состоянием здоровья обучающихся;	Зам. директора по УВР; педагоги д/о
<i>еженедельно</i>	– индивидуальная работа с обучающимися, находящимся в трудной жизненной ситуации	Зам. директора по УВР; педагоги д/о
<i>ежемесячно</i>	– традиционные поздравления с днем именинника; – инструктажи по ТБ согласно плану антитеррористической и противопожарной безопасности	Педагоги д/о
<i>в течение учебного года</i>	– проведение для обучающихся продвинутого уровня профориентации в форме теоретических занятий, рассказывающих о работе педагогов дополнительного образования. – включение в повестку родительских собраний вопросов профориентационной тематики. – проведение анкетирования родителей с целью выявления их отношения к профессии тренера-преподавателя. – профориентационные занятия в рамках реализации раздела Программы «инструкторская и судейская практика».	Зам. директора по УВР; ОМР; педагоги д/о
<i>Сентябрь</i>	– инструктажи по технике безопасности; – беседы на тему ПДД, поведения на улицах и в общественном транспорте.	Педагоги д/о
<i>Октябрь</i>	– профилактические беседы и спортивные мероприятия, приуроченные к месячнику здоровья «Профилактика вредных привычек и асоциального поведения среди детей и подростков»; – «День здоровья» – веселые старты; – «День пожилого человека» – беседы по группам.	Зам. директора по УВР, ОМР; педагоги д/о

Ноябрь	<ul style="list-style-type: none"> – профилактические антитеррористические мероприятия– беседы; – профилактические мероприятия антинаркотической тематики; – встречи с инспектором ПДН; – товарищеская встреча по пионерболу и волейболу, приуроченная к празднику «День матери» 	Зам. директора по УВР, ОМР; педагоги д/о
Декабрь	<ul style="list-style-type: none"> – Конкурс рисунков среди младших групп «Новогодние чудеса»; – беседы на тему о противодействии терроризму. 	Зам. директора по УВР, ОМР; педагоги д/о
Январь	<ul style="list-style-type: none"> – беседа по группам «Профилактика травматизма в зимний период»; – соревнования по пионерболу «Рождественские встречи». 	Зам. директора по УВР, ОМР; педагоги д/о
Февраль	<ul style="list-style-type: none"> – спортивный праздник, посвященный 23 февраля совместно с папами «Папа может все, что угодно» – товарищеская встреча по волейболу (воспитанники старших групп и родители, за команду родителей могут играть педагоги), совместное чаепитие 	Зам. директора по УВР, ОМР; педагоги д/о; родители
Март	<p>Анализ воспитательной работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> – контроль за состоянием здоровья; – беседа по группам «Семья в жизни человека»; – веселые старты «Наши мамы любят спорт!»; – беседа «Семья в жизни человека». 	Зам. директора по УВР, ОМР; педагоги д/о; родители
Апрель	<ul style="list-style-type: none"> – соревнования по пионерболу и волейболу среди младших и средних групп, посвященные дню Космонавтики; – беседы по группам о великих людях России – Ю.А. Гагарин; – посещение музея спортивных достижений на стадионе «Спартак»; – профилактические антитеррористические мероприятия (беседы по группам). 	Зам. директора по УВР, ОМР; педагоги д/о
Май	<p>Торжественные мероприятия, посвященные Великой Победе:</p> <ul style="list-style-type: none"> – беседы по группам о народе-победителе; – традиционные соревнования по пионерболу с элементами волейбола стартового и базового уровня подготовки «Памяти павших»; – соревнования по волейболу среди воспитанников старшего возраста «Памяти павших»; – подготовка к летней оздоровительной кампании. 	Зам. директора по УВР, ОМР; педагоги д/о;

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно-правовая база программы

Деятельность МБУДО ДООЦ «Спутник» по Программе проводится в соответствии со следующими нормативно – методическими документами:

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».

3. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».

4. Федеральный Закон от 30.04.2021 г. № 127–ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ–127).

5. Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г № 809 «Об утверждении Основ государственной политики в укреплении традиционных российских духовно-нравственных ценностей».

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

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

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

9. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678) (далее - Концепция).

10. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3).

11. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652 н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления

образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок).

13. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее- Целевая модель).

14. Устав МБУДО ДООЦ «Спутник».

15. Локальные акты Центра.

Список библиографических источников

Основная литература

1. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Электронный ресурс] – М.:Советский спорт, 2005. – 112 с.

2. Ю.Д.Железняк, А.В. Чачин, Ю.П. Сыромятников Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.-М.: Советский спорт, 2005.-112с.

Дополнительная литература

1. Беляев А.В. и др. Волейбол. /Беляев А.В., Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Костюков В.В., Кувшинников В.Г., Родионов А.В., Савин М.В., Топышев О.П. [Электронный ресурс] -М.: Физкультура и спорт, 2000.-368 с.

2. Ю.Д. Железняк, К.А. Швец, Н.В. Долинская, Е.А. Борисенко, Т.В. Подольская, Ю.Ф. Буйлин «ВОЛЕЙБОЛ. Поурочная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (учебно-тренировочные группы); М.: Комитет по ФКиС при Совете министров СССР, главное управление научно-методической работы, 1983;

Рекомендуемая литература

1. Волейбол. Примерные программы для систем дополнительного образования детей ДЮСШ и СДОШОР, Москва, 2003

2. Волейбол. Программа для спортивных школ, Москва, 1977.

3. Волейбол Учебная программа для ДЮСШ и СДОШОР, Москва, 1994.

4. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: ФиС,1983.

5. Горбунов Г.д. Психопедагогика спорта. –М.: ФиС, 1986.

6. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. –М.: Медицина. 1988.

7. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. –М.: ФиС, 1978.

8. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник. –М.: Фис, 1991.

9. Каменцер М.Г. Спортшкола в школе. –М.: ФиС, 1985.

10. Комков Б.С. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию. – Новосибирск: Зап.- Сиб. Кн. Изд., 1985.

11. Кунянский В.А. Волейбол: Методическое пособие по подготовке судей. –М.Издательский Дом «Грааль», 2001.

12. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.

13. Кузин В.В., Полиевский С.А. Спорт в рисунках, 2002.
14. Куценко Г.И., Кононов И.Ф. Режим для школьника, 1987.
15. Линдеберг Ф. Баскетбол. Игра и обучение.
16. Методические разработки, схемы, таблицы.
17. Ломан В. Бег, прыжки, метания: Пер. с нем. – М.: ФиС, 1985.
18. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. – М. 2000.
19. Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов «Юный волейболист», Физкультура и спорт, Москва, 1979;
20. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки: Учеб. Пособие для ин-тов физ. Культ. –Киев: Выща школа, 1984.
21. Примерные комплексы упражнений для построения учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки спортивных школ по лёгкой атлетике: Учеб.-метод. Рекомендации/ Под общ. Ред. В.Г. Алабина. –М., 1983.
22. Романенко В.А., Максимович В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. –М.: ФиС, 1986.
23. Спортивные игры: правила, техника, тактика/ Серия «Высшее профессиональное образование». –Ростов н/Д: Изд-во «Феникс», 2004.
24. Сысоева М.Е. Организация летнего отдыха детей
25. Теоретическая подготовка юных спортсменов/ Под общ. Ред. Ю.Ф. Буйлина, Ю.Д. Курамшина. –М.: ФиС, 1981.
26. Уроки по волейболу. Пер. с яп./Оинума С. Предисл. Чехова О.С. \– М.: Физкультура и спорт, 1985
27. Ю.С. Паутов, В.Я. Беговатов, И.А. Носов, Г.А. Левин. «Педагогика физической культуры» Барнаул, АлтГТУ, 1998
28. 11. Ю.Д. Железняк, В.А. Куньянский «Волейбол у истоков мастерства», Физкультура и спорт, Москва, 1998;
29. Л.Н. Слупский «Волейбол, игра связующего», Физкультура и спорт, Москва, 1984
30. Волейбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение», 2006. 111с. авт.:В. А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.

5.2. Литература для обучающихся

1. А.Г. Фурманов «Волейбол на лужайке, в парке, во дворе», Физкультура и спорт, Москва, 1982;
2. А.Самойлов «Время игры», Физкультура и спорт, Москва, 1986;
3. Л.В. Былеева, А.М. Коротков «Подвижные игры», Физкультура и спорт, Москва, 1982;
4. А.Самойлов «Время игры», Физкультура и спорт, Москва, 1986;
5. Л.В. Былеева, А.М. Коротков «Подвижные игры», Физкультура и спорт, Москва, 1982;

5.3. Перечень интернет-ресурсов

1. Библиотека международной спортивной информации. – Режим доступа: <http://bmsi.ru/>

2. Консультант Плюс. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>
3. Министерство образования и науки РФ. – Режим доступа: <http://минобрнауки.рф/>
4. Всероссийская федерация волейбола. – Режим доступа: <http://www.volley.ru/>
5. Сайт Министерства спорта Российской Федерации: www.minsport.gov.ru
6. <http://ru.wikipedia.org/wiki>;
7. Спортивная электронная библиотека: <http://libsport.ru>;
8. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту: <http://libspotedu.Ru>

DOOC SPUTNIK

Приложение 1

Примерный ПЛАН – ГРАФИК распределения учебных часов ГПП – 1 (пн., ср., пт.) 1 год обучения

Содержание занятий	Периоды учебных занятий												Все го часов
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1. ТЕОРИЯ:													
1.1. История развития избранного вида спорта.	1												1
1.2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.		1											1
1.3. Основы законодательства в области физической культуры и спорта.			1										1
1.4. Основы гигиены.				1									1
1.5. Режим дня, основы закаливания организма, здорового образа жизни.					1								1
1.6. Основы здорового питания.						1							1
ИТОГО:	1	1	1	1	1	1							6
2. ПРАКТИКА:													
2.1. Общая физическая подготовка.	10	10	10	9	9	9	9	9	11	10		8	104
2.2. Техническая подготовка.	5	5	5	5	5	5	5	4	6	5		4	54
2.3. Специальная физическая подготовка.	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3		2	32
2.4. Тактическая подготовка.	2	3	2	2	1	2	2	2		4		2	22
2.5. Интегральная подготовка.	1	2	3	1			4	5				2	18
2.6. Участие в соревнованиях.				1	1	1	1	1	1				6
2.7. Физкультурные и спортивные мероприятия.	1	2	2	1		1		1					8
2.8. Самостоятельная работа.					6	2	2	2	4	2			18
2.9. Аттестация.	3			3					2				8
ИТОГО:	25	25	25	25	25	23	26	26	28	24		18	270
ВСЕГО:	26	26	26	26	26	24	26	26	28	24		18	276

Примерный ПЛАН – ГРАФИК
распределения учебных часов ГПП – 2 (пн., ср., пт.)
2 год обучения

Содержание занятий	Периоды учебных занятий												Всего часов
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1. ТЕОРИЯ:													
1.1. История развития избранного вида спорта.	1												1
1.2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.		2											2
1.3. Основы законодательства в области физической культуры и спорта.			1										1
1.4. Основы гигиены.				1									1
1.5. Режим дня, основы закаливания организма, здорового образа жизни.					1								1
1.6. Основы здорового питания.						1							1
1.7. Осознанное отношение к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям ФК и спортом.							1						1
ИТОГО:	1	2	1	1	1	1	1						8
2. ПРАКТИКА:													
2.1. Общая физическая подготовка.	11	11	11	11	9	11	11	11	11	9		14	120
2.2. Техническая подготовка.	8	8	8	8	8	8	8	7	9	8			80
2.3. Специальная физическая подготовка.	6	6	6	6	6	6	6	5	7	6		2	62
2.4. Тактическая подготовка.	4	4	4	4	4	4	4	3	5	4			40
2.5. Интегральная подготовка.	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2		5	33
2.6. Участие в соревнованиях.		3	6				3	5	1			2	20
2.7. Инструкторская и судейская практика.		1		1				1				1	4
2.8. Физкультурные и спортивные мероприятия.	2	1		1				1				3	8
2.9. Самостоятельная работа.					9	3	3	3	6	3			27
2.10. Аттестация.	4			4						4			12
ИТОГО:	38	37	38	38	38	35	38	39	42	36		27	406
ВСЕГО:	39	39	39	39	39	36	39	39	42	36		27	414

Примерный ПЛАН – ГРАФИК
распределения учебных часов ГНП – 3 (пн., ср., пт.)
3 год обучения

Содержание занятий	Периоды учебных занятий												Всего часов
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1. ТЕОРИЯ:													
1.1. История развития избранного вида спорта.	1												1
1.2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.		1											1
1.3. Основы законодательства в области физической культуры и спорта.			2										2
1.4. Основы гигиены.				2									2
1.5. Режим дня, основы закаливания организма, здорового образа жизни.					2								2
1.6. Основы здорового питания.						1							1
1.7. Осознанное отношение к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям ФК и спортом.							1						1
ИТОГО:	1	1	2	2	2	1	1						10
2. ПРАКТИКА:													
2.1. Общая физическая подготовка.	12	12	12	12	10	10	12	12	12	11		13	128
2.2. Техническая подготовка.	8	8	8	8	8	8	9	9	9	8		7	90
2.3. Специальная физическая подготовка.	4	4	4	4	4	4	4	3	5	4			40
2.4. Тактическая подготовка.	4	4	4	4	4	4	4	3	5	4			40
2.5. Интегральная подготовка.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		5	25
2.6. Участие в соревнованиях.	3	5	5	3		4	4	3	3				30
2.7. Инструкторская и судейская практика.		1	1					2					4
2.8. Физкультурные и спортивные мероприятия.	1	2	1					2				2	8
2.9. Самостоятельная работа.					9	3	3	3	6	3			27
2.10. Аттестация.	4			4					4				12
ИТОГО:	38	38	37	37	37	35	38	39	42	36		27	404
ВСЕГО:	39	39	39	39	39	36	39	39	42	36		27	414

Примерный ПЛАН – ГРАФИК
распределения учебных часов УТГ – 1 (пн., ср., пт.)
4 год обучения

Содержание занятий	Периоды учебных занятий												Всего часов
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1. ТЕОРИЯ:													
1.1. История развития избранного вида спорта.	2												2
1.2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.		2											2
1.3. Основы законодательства в области физической культуры и спорта.			2										2
1.4. Основы гигиены.				2									2
1.5. Режим дня, основы закаливания организма, здорового образа жизни.					2								2
1.6. Основы здорового питания.						1							1
1.7. Осознанное отношение к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям ФК и спортом.							1						1
ИТОГО:	2	2	2	2	2	1	1						12
2. ПРАКТИКА:													
2.1. Общая физическая подготовка.	10	10	10	10	8	6	10	10	8	8		10	100
2.2. Техническая подготовка.	9	9	9	9	9	9	9	8	10	9		6	96
2.3. Специальная физическая подготовка.	5	5	5	5	5	5	5	4	6	5		4	54
2.4. Тактическая подготовка.	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3		4	34
2.5. Интегральная подготовка.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		3	23
2.6. Участие в соревнованиях.	4	5	5	3	1	5	5	6	5	1			40
2.7. Инструкторская и судейская практика.		2	2				1	2	1				8
2.8. Физкультурные и спортивные мероприятия.		1	1	1		2		2		1			8
2.9. Самостоятельная работа.					9	3	3	3	6	3			27
2.10. Аттестация.	4			4						4			12
ИТОГО:	37	37	37	37	37	35	38	39	42	36		27	402
ВСЕГО:	39	39	39	39	39	36	39	39	42	36		27	414

**Примерный ПЛАН – ГРАФИК
распределения учебных часов УТГ – 2 (пн., ср., пт.)
5 год обучения**

Содержание занятий	Периоды учебных занятий												Всего часов
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1. ТЕОРИЯ:													
1.1. История развития избранного вида спорта.	2												2
1.2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.		2											2
1.3. Основы законодательства в области физической культуры и спорта.			2										2
1.4. Основы гигиены.				2									2
1.5. Режим дня, основы закаливания организма, здорового образа жизни.					2								2
1.6. Основы здорового питания.						2							2
1.7. Осознанное отношение к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям ФК и спортом.							2						2
ИТОГО:	2	2	2	2	2	2	2						14
2. ПРАКТИКА:													
2.1. Общая физическая подготовка.	10	10	10	10	8	10	10	10	10	8		8	104
2.2. Техническая подготовка.	9	9	9	9	9	9	9	8	10	9		1	91
2.3. Специальная физическая подготовка.	5	5	5	5	5	5	5	4	6	5			50
2.4. Тактическая подготовка.	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3		7	37
2.5. Интегральная подготовка.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		1	21
2.6. Участие в соревнованиях.	4	4	4	4	1	1	4	4	4	2		8	40
2.7. Инструкторская и судейская практика.		2	2			1	1	3				1	10
2.8. Физкультурные и спортивные мероприятия.		2	2					3				1	8
2.9. Самостоятельная работа.					9	3	3	3	6	3			27
2.10. Аттестация.	4			4						4			12
ИТОГО:	37	37	37	37	37	34	37	39	42	36		27	400
ВСЕГО:	39	39	39	39	39	36	39	39	42	36		27	414

**Примерный ПЛАН – ГРАФИК
распределения учебных часов УТГ – 3 (пн., ср., пт.)
6 год обучения**

Содержание занятий	Периоды учебных занятий												Всего часов
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1. ТЕОРИЯ:													
1.1. История развития избранного вида спорта.	2												2
1.2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.		2											2
1.3. Основы законодательства в области физической культуры и спорта.			2										2
1.4. Основы гигиены.				2									2
1.5. Режим дня, основы закаливания организма, здорового образа жизни.					2								2
1.6. Основы здорового питания.						1							1
1.7. Осознанное отношение к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям ФК и спортом.							3						3
ИТОГО:	2	2	2	2	2	1	3						14
2. ПРАКТИКА:													
2.1. Общая физическая подготовка.	10	10	10	10	5	10	7	10	10	8		10	100
2.2. Техническая подготовка.	9	9	9	9	9	9	9	8	10	9		7	97
2.3. Специальная физическая подготовка.	5	5	5	5	5	5	5	4	6	5			50
2.4. Тактическая подготовка.	3	3	3	3	3	3	3	2	4				27
2.5. Интегральная подготовка.	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2			19
2.6. Участие в соревнованиях.	4	4	4	4	4	2	7	4	4	5		8	50
2.7. Инструкторская и судейская практика.		2	2			1	1	3				1	10
2.8. Физкультурные и спортивные мероприятия.		2	2					3				1	8
2.9. Самостоятельная работа.					9	3	3	3	6	3			27
2.10. Аттестация.	4			4						4			12
ИТОГО:	37	37	37	37	37	35	36	39	42	36		27	400
ВСЕГО:	39	39	39	39	39	36	39	39	42	36		27	414

Примерный ПЛАН – ГРАФИК
распределения учебных часов УТГ – 4 (пн., ср., пт. вс.)
7 год обучения

Содержание занятий	Периоды учебных занятий												Всего часов
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1. ТЕОРИЯ:													
1.1. История развития избранного вида спорта.	2												2
1.2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.		2											2
1.3. Основы законодательства в области физической культуры и спорта.			2										2
1.4. Основы гигиены.				2									2
1.5. Режим дня, основы закаливания организма, здорового образа жизни.					2								2
1.6. Основы здорового питания.						2							2
1.7. Осознанное отношение к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.							1						1
1.8. История развития спорта.								1					1
1.9. Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни.									1				1
1.10. Основы этических вопросов спорта.										1			1
1.11. Основы общероссийских и международных антидопинговых правил.									1				1
1.12. Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований.												1	1
1.13. Основы спортивного питания.												1	1
1.14. Возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсмена занятий избранным видом спорта.										1			1
ИТОГО:	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2		2	20
2. ПРАКТИКА:													
2.1. Общая физическая подготовка.	10	10	10	10	10	10	11	10	10	10		4	105
2.2. Техническая подготовка.	13	13	13	13	10	13	13	13	13	13		3	130
2.3. Специальная физическая подготовка.	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8		7	87
2.4. Тактическая подготовка.	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		6	46
2.5. Интегральная подготовка.	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		6	36
2.6. Участие в соревнованиях.	6	8	6	8	2	5	6	8	4	2		5	60
2.7. Инструкторская и судейская практика.	1	3	3	2			2	1	4				16
2.8. Физкультурные и спортивные мероприятия.		3	2				3						8
2.9. Самостоятельная работа.					12	3	3	3	6	3			30
2.10. Аттестация.	4			4						6			14
ИТОГО:	49	52	49	52	49	46	53	50	52	49		33	532
ВСЕГО:	51	54	51	54	51	48	54	51	54	51		33	552

Примерный ПЛАН – ГРАФИК
распределения учебных часов УТГ – 5 (пн., ср., пт. вс.)
8 год обучения

Содержание занятий	Периоды учебных занятий												Всего часов
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1.ТЕОРИЯ:													
1.1. История развития избранного вида спорта.	2												2
1.2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.		1											1
1.3. Основы законодательства в области физической культуры и спорта.			1										1
1.4. Основы гигиены.				1									1
1.5. Режим дня, основы закаливания организма, здорового образа жизни.					1								1
1.6. Основы здорового питания.						2							2
1.7. Осознанное отношение к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.							2						2
1.8. Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни.								2					2
1.9. Основы этических вопросов спорта.									2				2
1.10. Основы общероссийских и международных антидопинговых правил.										2			2
1.11. Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований.												2	2
1.12. Возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсменов занятий избранным видом спорта.										2			2
ИТОГО:	2	1	1	1	1	2	2	2	2	4		2	20
2. ПРАКТИКА:													
2.1. Общая физическая подготовка.	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10			100
2.2. Техническая подготовка.	13	13	13	13	9	13	13	13	13	13		4	130
2.3. Специальная физическая подготовка.	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9		3	93
2.4. Тактическая подготовка.	5	5	5	5	5	5	5	5	1	1		8	50
2.5. Интегральная подготовка.	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		1	31
2.6. Участие в соревнованиях.	6	8	6	8	2	4	6	6	4	2		8	60
2.7. Инструкторская и судейская практика.		3	2	1			2	1	4			3	16
2.8. Физкультурные и спортивные мероприятия.		2	2				2					2	8
2.9. Самостоятельная работа.					12	3	3	3	6	3			30
2.10. Аттестация.	4			4						6			14
ИТОГО:	50	53	50	53	49	47	53	50	50	47		29	532
ВСЕГО:	51	54	51	54	51	48	54	51	54	51		33	552

DOOC SPUTNIK

4.4. Тестовые задания для теоретического зачета

Вопросы по теории физической культуры и спорта для теоретического зачета контрольно-переводных нормативов

Возраст 7-10 лет.

- 1. Какой из этих видов спорта является игровым?**
 - а) футбол
 - б) лыжные гонки
 - в) легкая атлетика
- 2. В какой игре используется самый лёгкий мяч?**
 - а) в волейболе
 - б) в футболе
 - в) в настольном теннисе
- 3. Когда нежелательно принимать пищу?**
 - а) за 2-2,5 часа до тренировки
 - б) непосредственно перед тренировкой
 - в) через 30-40 минут после тренировки
- 4. В какой части занятия проводится разминка?**
 - а) подготовительной
 - б) основной
 - в) заключительной
- 5. К чему приводит отсутствие разминки?**
 - а) к экономии сил
 - б) к травмам
 - в) к улучшению спортивного результата
- 6. Какой мяч самый тяжелый?**
 - а) волейбольный
 - б) футбольный
 - в) баскетбольный
- 7. Какую осанку можно считать правильной, если, стоя у стены, вы касаетесь:**
 - а) затылком, ягодицами, пятками
 - б) затылком, лопатками, ягодицами, пятками
 - в) лопатками, ягодицами, пятками
- 8. С чего следует начинать закаливание?**
 - а) с обливания холодной водой
 - б) с обливания прохладной водой
 - в) с обливания водой, имеющей температуру тела
- 9. Назовите показатель пульса в покое у здорового нетренированного человека в одну минуту.**
 - а) 60-80 ударов
 - б) 80-100 ударов
 - в) 100-120 ударов
- 10. Чего нельзя делать при носовом кровотечении?**
 - а) накладывать холод на переносицу

- б) сморкаться, крутить головой
- в) наклонять голову назад

11. Утренняя гимнастика это:

- а) улучшение гибкости
- б) разминка перед соревнованиями
- в) физические упражнения, способствующие постепенному переходу от сна к бодрствованию

12. К подвижным играм относятся:

- а) баскетбол
- б) перестрелка
- в) пионербол

13. Какие упражнения развивают физическое качество - выносливость?

- а) бег 100м
- б) бег 200м.
- в) бег 3000м.

14. Какие упражнения развивают физическое качество-быстроту?

- а) метание
- б) бег на короткие дистанции
- в) прыжки

15. Какой вид спорта наиболее развивает физическое качество - гибкость?

- а) легкая атлетика
- б) гимнастика
- в) борьба

16. Какой вид спорта называют «Королевой спорта»?

- а) тяжелую атлетику
- б) гимнастику
- в) легкую атлетику

17. Где праздновались древнегреческие Олимпийские игры?

- а) у горы Олимп
- б) в Олимпии
- в) в Афинах

18. Назовите олимпийский девиз.

- а) смелее, лучше, дружнее
- б) быстрее, выше, сильнее
- в) дальше, скорее, больше

19. Как называется человек, следящий за соблюдением правил соревнований?

- а) тренер
- б) мастер
- в) судья

20. Что из перечисленного не является спортивным сооружением?

- а) манеж
- б) корт
- в) сцена

Возраст 11-14 лет.

1. Где впервые проводились современные Олимпийские игры?

- а) во Франции
- б) в Греции
- в) в Англии

2. Назовите цели олимпийского движения

- а) развитие физических качеств, объединение молодежи, создание мирового движения доброй воли и сплоченного мира
- б) развитие экономики стран
- в) пропаганда здорового образа жизни

3. Какой вид спорта называют «Королевой спорта»?

- а) тяжелую атлетику
- б) гимнастику
- в) легкую атлетику

4. Как называют бегуна на средние дистанции?

- а) спринтер
- б) стайер
- в) марафонец

5. В каком виде спорта используется овальный мяч?

- а) водное поло
- б) регби
- в) мотобол

6. К какому виду спорта относится термин «баттерфляй»?

- а) борьба
- б) русская лапта
- в) плавание

7. Как называется хоккейный клуб г. Новосибирска?

- а) «Сибирь»
- б) «Авангард»
- в) «Спартак»

8. Какой спортивный инвентарь необходим для игры в русскую лапту?

- а) ракетка и мяч
- б) ракетка и волан
- в) бита и мяч

9. Признаки утомления у спортсменов:

- а) покраснение лица, отдышка, обильное потоотделение, сердцебиение
- б) кашель, слезоточивость, головокружение

10. Что такое допинг контроль?

- а) проверка спортсменов на применение запрещенных лекарственных средств и методов стимуляции работоспособности
- б) проверка спортсменов на алкогольно-никотиновую зависимость

11. Что измеряет пульсометрия?

- а) артериальное давление
- б) частоту сердечных сокращений
- в) частоту дыхания

12. Что такое профилактика заболеваний?

- а) лечение заболевания
- б) симптомы заболевания
- в) предупреждение заболевания

13. Здоровый образ жизни подразумевает:

- а) обильное употребление пищи, отдых, сон, развлечения
- б) режим труда и отдыха, занятия спортом, закаливание, рациональный режим сна и питания, отказ от вредных привычек

14. Для чего спортсмену необходимо вести дневник самоконтроля?

- а) чтобы фиксировать интересные спортивные события
- б) чтобы фиксировать свое самочувствие, показатели своего физического развития, объем выполненной нагрузки

в) чтобы записывать домашние задания тренера

15. Что необходимо делать для оказания первой помощи при ушибах?

а) смазать вазелином, приложить холод, сделать тугую повязку

б) приложить тепло, растереть

16. Что необходимо делать для оказания первой помощи при отморожении конечностей?

а) наложить повязку, дать горячее питье

б) отогреть конечности осторожным растиранием, массажем, либо в теплой воде

17. Что такое физическая культура?

а) урок физической культуры

б) часть общей культуры общества

в) процесс физического совершенствования человека

18. Что означает понятие рациональное питание?

а) правила поведения при приеме пищи

б) правильное распределение объема пищи в течении дня

19. В каком виде спорта был Чемпионом мира Анатолий Карпов?

а) в лыжных гонках

б) в шахматах

в) в легкой атлетике

20. Назовите символ Олимпиады 1980 года в Москве

а) белый чебурашка

б) бурый мишка

в) серый заяц

Возраст 15-18 лет.

1. Одной из сторон человеческой культуры, специфика которой заключается в оптимизации природных свойств человека, является:

а) физическое развитие

б) физическая культура

в) физическое воспитание

2. Физическими упражнениями называются:

а) двигательные действия, с помощью которых развиваются физические качества

б) двигательные действия дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения

в) двигательные действия, укрепляющие здоровье

3. Кто был Чемпионом Олимпийских игр 776 года н. э.?

а) Геракл

б) Корибос

в) Зевс

4. Кто такие элладники?

а) победители Олимпиад

б) судьи и распорядители древних Олимпийских игр

в) жители Эллады

5. В каком году был создан МОК? (Международный олимпийский комитет)

а) в 1885г.

б) в 1890г.

в) в 1894г.

6. В каком виде спорта стал Олимпийским Чемпионом омский спортсмен Алексей Тищенко?

а) борьба

б) тяжёлая атлетика

в) бокс

7. Как называется свод законов олимпийского движения?

а) Конституция

б) Хартия

в) Устав

8. Что не относится к физическим качествам?

а) быстрота

б) гибкость

в) вес

г) сила

д) выносливость

9. Что способствует развитию общей выносливости.

а) физическая нагрузка максимальной интенсивности за короткий промежуток времени

б) физическая нагрузка умеренной интенсивности продолжительное время

10. В каком виде спорта Александр Карелин стал Олимпийским чемпионом?

а) бокс

б) плавание

в) борьба

г) гимнастика

11. Профилактика нарушения осанки осуществляется с помощью:

а) скоростно-силовых упражнений

б) упражнений на гибкость

в) силовых упражнений

12. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, т.к.:

а) позволяет избежать стрессовых ситуаций

б) обеспечивает ритмичность работы организма

в) позволяет правильно планировать дела в течение дня

13. Физическая подготовленность характеризуется:

а) высокой устойчивостью организма к заболеваниям и воздействию неблагоприятных факторов внешней среды

б) хорошим развитием функциональных систем организма

в) уровню работоспособности и запасом двигательных умений и навыков

14. Этапы закаливания водой:

а) обтирание, обливание души, купание

б) обливание, обтирание, купание

в) души, обтирание, обливание, купание

15. Питательные вещества, необходимые организму для жизнедеятельности и занятий спортом:

а) белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли, вода

б) белки, жиры, углеводы, вода

в) белки, жиры, углеводы, витамины, вода

16. Что является основными составляющими здорового образа жизни?

а) рациональное использование свободного времени, организация сна, режим питания, контроль врачей

б) режим учебы и отдыха, организация сна и двигательной активности, режим питания, выполнение норм гигиены, закаливание, отказ от вредных привычек

в) режим труда и отдыха, режим сна, занятия спортом, полноценное питание

17. Цель разминки при занятиях спортом:

а) обеспечить физическую подготовку организма к предстоящим двигательным действиям

б) обеспечить психологическую подготовку к предстоящим двигательным действиям

в) обеспечить функциональную подготовку организма к предстоящим двигательным действиям, вовлекая в работу все мышечные группы и связки

18. Назовите показатель пульса в покое у здорового нетренированного человека в одну минуту.

- а) 60-80 ударов
- б) 80-100 ударов
- в) 100-120 ударов

19. Упражнения на развитие гибкости выполняются:

- а) до появления утомления
- б) до увеличения амплитуды движения
- в) до появления болевых ощущений

20. Что необходимо делать для оказания первой помощи при ранах?

- а) наложить давящую повязку, дать обезболивающее, вызвать врача
- б) промыть рану, обработать дезинфицирующим средством, наложить стерильную повязку, вызвать врача

**Вопросы по теории вида спорта для теоретического зачета
контрольно-переводных нормативов (ВОЛЕЙБОЛ)**

7-10 лет

1. Какой основной состав команды играющих в волейбол?

- а) 7 чел.
- б) 6 чел.
- в) 8 чел.

2. До сколько очков ведется счет в партии?

- а) 21 очко
- б) 25 очков
- в) 30 очков

3. сколько касаний имеет право каждая команда на своей половине площадки?

- а) 1
- б) 3
- в) 2

4. Какая страна является родиной волейбола?

- А) Англия
- б) Россия
- в) США

5. В какой обуви играют в волейбол?

- а) ботинки
- б) бутсы
- в) кроссовки

11-14 лет

1. Назовите, зоны перехода игроков, начиная с зоны подачи.

- а) 1,2,3,4,5,6) 1.6,5,4.3.2в) 6.5,4,3.2.1

2. Как переводится слово волейбол?

- а) бьющий по мячу б) летающий мяч в) бить рукой

3. Сколько очков должен составлять разрыв в счете, чтобы команда победила в партии?

- а) 3 очка б) 2 очка в) 1 очко

4. Что означает «либеро»?

а) связующий б) нападающий в) защитник

5. Как называется линия, над которой находится сетка?

а) боковая б) средняя в) линия нападения

15-18 лет

1. Какие размеры волейбольной площадки?

а)18*9 б)20*5 в)20*9

2. Сколько перерывов для отдыха в партии имеет право брать команда?

а)4 б)1 в)2

3. Как называется волейбольный женский клуб г. Новосибирска?

а) Университет

б)Омичка

в)Кировец

4. Высота женской волейбольной сетки?

а)224см

б)214см

в)242см

5. Правилами запрещено блокировать:

а) нападающий удар

б) скидку

в) подачу мяча.

DOOC SPUTNIK

Требования техники безопасности и предупреждение травматизма

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся.

Вся ответственность за безопасность занимающихся возлагается на педагогов дополнительного образования, непосредственно проводящих занятия с группой.

На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся Центра с правилами безопасности при проведении занятий.

Педагог дополнительного образования обязан:

1. Производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.

2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.

3. Подавать докладную записку в учебную часть центра о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Основными причинами травматизма являются:

Организационные недостатки при проведении занятий и соревнований:

– это нарушения инструкций и положений о проведении занятий по видам спорта, соревнований, неквалифицированное составление программы соревнований, нарушение их правил;

– перегрузка программы и календаря соревнований;

– неправильное комплектование групп (по уровню подготовленности, возрасту, полу), многочисленность групп, занимающихся сложными в техническом отношении видами спорта в зале, на площадке;

– неорганизованная смена снарядов и переход с места занятий;

– проведение занятий в отсутствие педагога дополнительного образования.

Ошибки в методике проведения занятий, которые связаны с нарушением дидактических принципов обучения (регулярность занятий, постепенность увеличения нагрузки, последовательность), отсутствие индивидуального подхода, недостаточный учет состояния здоровья, половых и возрастных особенностей, физической и технической подготовленности обучающихся.

Часто причиной травмы является пренебрежительное отношение к вводной части занятия – разминке;

– неправильное обучение технике физических упражнений,

– отсутствие необходимой страховки,

– самостраховки,

– неправильное ее применение,

– частое применение максимальных или форсированных нагрузок,

– перенос средств и методов тренировки квалифицированных спортсменов на обучающихся начального этапа подготовки.

Кроме этого, причинами травм являются недостатки учебного планирования, которое не может обеспечить полноценную общефизическую подготовку и преемственность в формировании и совершенствовании у учащихся двигательных навыков и психофизических качеств.

Недостаточное материально-техническое оснащение занятий: малые спортивные залы, тесные тренажерные комнаты, отсутствие зон безопасности на спортивных площадках, жесткое покрытие, неровность полей, отсутствие инвентаря и оборудования. Причиной травм может явиться плохое снаряжение занимающихся (одежда, обувь, защитные приспособления), его несоответствие особенностям вида спорта. Вероятность получения травм возрастает при плохой подготовке мест и инвентаря для проведения занятий и соревнований (плохое крепление снарядов, не выявленные дефекты снарядов, несоответствие массы снаряда возрасту занимающихся).

Неудовлетворительное санитарно-гигиеническое состояние залов и площадок: плохая вентиляция, недостаточное освещение мест занятий, запыленность, неправильно спроектированные и построенные спортивные площадки (лучи солнечного света бьют в глаза). Неблагоприятные метеорологические условия: высокие влажность и температура воздуха; дождь, сильный ветер. Недостаточная акклиматизация обучающихся.

Низкий уровень воспитательной работы, который приводит к нарушению дисциплины, невнимательности, поспешности, несерьезному отношению к страховке. Зачастую этому способствуют либерализм или низкая квалификация судей и педагогов.

Отсутствие медицинского контроля и нарушение врачебных требований. Причинами травм могут стать допуск к занятиям и участию в соревнованиях обучающихся без прохождения врачебного осмотра, невыполнение педагогом и спортсменом врачебных рекомендаций по срокам возобновления занятий после заболевания и травм, по ограничению интенсивности нагрузок, комплектованию групп в зависимости от степени подготовленности.

Как видно из вышеизложенного, причины травм и несчастных случаев — это нарушения правил, обязательных при проведении учебных занятий и соревнований. В основе борьбы с травматизмом и заболеваниями лежит строгое выполнение этих требований организаторами, педагогами дополнительного образования, обучающимися.

Профилактика спортивного травматизма заключается в устранении факторов, приводящих к повреждениям, и заключается в следующем:

– осуществление постоянного контроля состояния мест занятий в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями;

– изучение обучающимися инструкций по охране труда и мерам безопасности при занятиях определённым видом спорта;

- обязательное включение в каждое учебное занятие упражнений в самостраховке, страховке и оказании помощи при выполнении различных упражнений и технических действий;
- тщательное проведение разминки;
- тщательное планирование занятий (последовательность учебных заданий, определение величины учебных нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся и т.д.);
- осуществление постоянного контроля состояния занимающихся;
- снижение нагрузки в случае утомления, первыми признаками которого являются бледность, блеск глаз, перевозбуждение, нарушение координации движений, ухудшение внимания, апатия, сонливость и др.;
- обязательное регулярное медицинское обследование занимающихся;
- соблюдение строгого режима и правил здорового образа жизни;
- соблюдение всех педагогических принципов организации и построения учебных занятий (доступность, постепенность, прочность, наглядность, активность, индивидуальность и др.);
- индивидуальный подход к занимающимся видами спорта;
- оптимально сочетание нагрузки и отдыха;
- постоянная воспитательная работа с занимающимися (строгая дисциплина на занятиях, товарищеская взаимопомощь, требовательность к себе и к своим товарищам, максимальная собранность на занятиях, своевременное пресечение грубости, запрещённых приёмов, воспитание уважения к противнику, воспитание творческого отношения к учебному занятию и т.п.).

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств спортсмена происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

В тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

Методика психической подготовки волейболиста

Волейбол как спортивную игру отличает значительная эмоциональность и интеллект. Деятельность игрока определяется характером игровых действий, объективными особенностями соревновательной борьбы, правилами игры.

Почти все действия волейболистов основываются на зрительных восприятиях. Умение видеть положение и перемещение игроков на площадке, непрерывное движение мяча, предвидеть возможные игровые моменты, прогнозировать ситуацию, быстро ориентироваться в сложившихся условиях – важнейшие качества игрока.

Игра предъявляет высокие требования к мышлению, умению отыскать правильный тактический ход и реализовать его.

Психологическая подготовка направлена на воспитание моральных и волевых качеств, на приспособление игроков к быстро меняющимся условиям в игре, на развитие внимания, мышления, способностей управлять своими эмоциями.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

1. Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода подготовки, в ее задачи входит:

1.1. Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива. В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного волейболиста в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, равносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности.

Особенности формирования моральных черт и качеств личности волейболистов и их проявления находятся в тесной связи с коллективным характером этого вида спорта.

1.2. Развитие процессов восприятия. Специфика волейбола требует совершенствование умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий.

Точность глазомера и периферическое зрение находятся в прямой зависимости от состояния тренированности: в состоянии спортивной формы точность глазомера у волейболистов выше, перерыв в занятиях (2-3 недели) приводит к его ухудшению.

При проведении упражнений на развитие данных зрительных восприятий важное значение имеет освещение и влияние цвета. Лучше других воспринимается белый цвет, затем желтый и зеленый. При длительном восприятии темных цветов (красного, фиолетового, синего) утомление наступает быстрее.

Для развития периферического зрения полезны такие упражнения: ведение мяча. Броски и ловля мяча под контролем только периферического зрения, упражнения в передачах – смотреть на одного партнера, а передачу делать другому; во время передач или нападающего удара контролировать мяч то центральным, то периферическим зрением, в парах, тройках – двумя, тремя мячами со смещением вправо, влево, вперед, назад.

При развитии точности глазомера, «чувство дистанции при приеме мяча, при передачах, подачах, различных бросках, нападающих ударах и т.д.

Для этого надо больше проводить передачи на разное расстояние с разной скоростью и траекторией; подачи мяча в цель различными способами и с различного расстояния; нападающие удары по сигналу тренера в различные зоны площадки. Волейболист должен постоянно приучать себя следить за изменениями дистанции.

Игра в волейбол требует от каждого спортсмена максимальной скорости реагирования, выбора ответного действия. У волейболистов время сложной реакции отражает состояние их тренированности. В состоянии спортивной формы уменьшается время реагирования на точность, реакции становятся стабильной, что говорит о высокой игровой надежности.

Путем подбора специальных упражнений и в процессе игры надо стремиться развивать у волейболистов комплексные специализированные восприятия: «чувство мяча», «чувство сетки», «чувство площадки», «чувство времени».

1.3. Развитие внимания. Успешность технических и тактических действий волейболистов зависит от уровня развития объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания.

Надо научить юных волейболистов быть внимательными в разнообразных условиях, создавать такие условия, в которых необходимо одновременно воспринимать несколько динамических или статических объектов (до 6); развитие интенсивности и устойчивости внимания человека в определенной степени связано с развитием его волевых качеств.

Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

1.4. Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения. У волейболистов необходимо развивать наблюдательность – умение быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке; сообразительность – умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия, инициативность – умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты, как его, так и своих действий.

1.5. Развитие способности управлять эмоциями. Эмоциональные состояния оказывают большое влияние на активность волейболистов, как в процессе учебно-тренировочных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности. Обучение юных волейболистов приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы обучающийся полностью овладел этими приемами в процессе тренировочной соревновательной деятельности.

1.6. Воспитание волевых качеств важнейшее условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности. Существует два вида трудностей – объективные и субъективные. Объективные трудности – это трудности, обусловленные особенностями игры в волейбол, а субъективные – особенностями личности спортсмена.

Основные волевые качества, которыми должен обладать волейболист – это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

2. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

- 1) осознание игроками задач на предстоящую игру;

2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);

3) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;

4) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;

5) преодоление отрицательных эмоций; вызванных предстоящей игрой;

6) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

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

1) обучающийся не должен внешне выразить сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.д.;

2) применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других – воздействует успокаивающе;

3) воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь» и т.п.).

Режим в период тренировочной работы и соревнований имеет большое значение. Свободный от игр день надо максимально использовать для отдыха и восстановления, в игровой день надо избегать каких-либо напряженных действий, долгого лежания, провести легкую тренировку с мячом.

Разминку спортсмены должны проводить самостоятельно, исходя из индивидуальных особенностей.

Перерывы необходимо использовать для отдыха, для изменения тактического рисунка игры, при потере инициативы или растерянности игроков, для поднятия морального духа и т.д.

Разговор тренера со спортсменами, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера – один из важнейших моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе игры.

Приложение 5

Контрольно- переводные нормативы по общей физической подготовке (девочки, девушки)

№ п/п	Контрольные упражнения	Баллы	Возраст учащихся								
			7	8	9	10	11	12	13	14	15
1.	Бег 30 м/ сек	5	5,8 и мен.	5,6 и мен.	5,3 и мен.	5,8 и мен.	5,6 и мен.	5,3 и мен.	5,0 и мен.	4,8 и мен.	4,5 и мен.
		4	6,6-5,9	5,9-5,7	5,9-5,4	5,9-6,3	5,7-6,1	5,4-5,8	5,1-5,5	4,9-5,3	4,6-5,0
		3	7,1-6,7	6,7-6,0	6,4-6,0	6,4-6,8	6,2-6,6	5,9-6,3	5,6-6,0	5,4-5,8	5,1-5,5
		2	7,5-7,0	7,2-6,8	7,9-6,5	6,9-7,3	6,7-7,1	6,4-6,8	6,1-6,5	5,9-6,3	5,6-6,0
		1	7,6 и бол.	7,3 и бол.	7,0 и бол.	7,4 и бол.	7,2 и бол.	6,9 и бол.	6,6 и бол.	6,4 и бол.	6,1 и бол.
2.	Челночный бег 3x10 м/сек	5	10,2 и мен.	9,7 и мен.	9,3 и мен.	8,6 и мен.	8,5 и мен.	8,3 и мен.	8,3 и мен.	8,0 и мен.	7,7 и мен.
		4	10,5-10,3	10,1-9,8	9,6-9,4	8,8-9,0	8,7-8,9	8,4-8,6	8,4-8,6	8,2-8,4	7,8-8,0
		3	10,9-10,6	10,7-10,2	9,7-10,2	9,6-9,8	9,5-9,6	9,0-9,2	9,0-9,2	8,8-8,9	8,4-8,5
		2	11,6-11,0	11,1-10,8	10,7-10,8	бол.	бол.	бол.	бол.	бол.	бол.
		1	11,7 и бол.	11,2 и бол.	бол.						
3.	Прыжок в длину с места	5	131-150	141-155	151-160	156-170	176-185	176-190	181-200	181-200	186-205
		4	116-130	216-140	136-150	141-155	151-175	156-175	161-180	161-180	166-185
		3	85-110	90-125	110-135	120-140	130-150	135-155	140-160	145-160	155-165
		2	70-84	73-89	135-94 и мен.	140-110 и мен.	150-110 и мен.	155-115 и мен.	160-125 и мен.	165-130 и мен.	170-140 и мен.
		1	69 и мен.	72 и мен.	94 и мен.	119 и мен.	129 и мен.	134 и мен.	139 и мен.	144 и мен.	154 и мен.
4.	6-минутный бег (м.)	5	900 и бол.	950 и бол.	1000 и бол.	1241 и бол.	1281 и бол.	1321 и бол.	1401 и бол.	1461 и бол.	1521 и бол.
		4	701-899	771-949	801-999	1141-1240	1181-1280	1221-1320	1301-1400	1361-1460	1421-1520
		3	601-700	651-770	701-800	1041-1140	1081-1180	1121-1220	1201-1300	1261-1360	1321-1420
		2	501-600	551-650	601-700	941-1040	981-1080	1021-1120	1101-1200	1161-1260	1221-1320
		1	500 и мен.	550 и мен.	600 и мен.	940 и мен.	980 и мен.	1020 и мен.	1100 и мен.	1100 и мен.	1100 и мен.
5.	Наклон вперед из положения сидя, см.	5	12,5 и бол.	11,5 и бол.	13,0 и бол.	14,0 и бол.	15,0 и бол.	16,0 и бол.	18,0 и бол.	20 и бол.	20 и бол.
		4	10-11	8-10	10-12	11-13	12-14	13-15	15-17	16-19	16-19
		3	6-9	5-7	6-9	8-10	9-11	10-12	11-14	12-15	12-15
		2	3-5	3-4	3-5	4-7	5-8	6-9	7-10	8-11	8-11
		1	2 и мен.	2 и мен.	2 и мен.	3 и мен.	4 и мен.	5 и мен.	6 и мен.	7 и мен.	7 и мен.
6.	Подтягивание на перекладине	5	12 и бол.	14 и бол.	16 и бол.	18 и бол.	19 и бол.	20 и бол.	19 и бол.	17 и бол.	19 и бол.
		4	9-11	11-13	13-15	14-17	15-18	15-19	15-18	14-16	15-18
		3	6-8	8-10	8-12	9-13	9-14	9-14	9-14	9-13	9-14
		2	3-5	4-7	4-7	5-8	5-8	5-8	6-8	6-8	6-8
		1	2 и мен.	3 и мен.	3 и мен.	4 и мен.	4 и мен.	4 и мен.	5 и мен.	5 и мен.	5 и мен.
7.	Прыжок вверх с места, см	5	21 и бол.	23 и бол.	25 и бол.	25 и бол.	28 и бол.	31 и бол.	36 и бол.	40 и бол.	44 и бол.
		4	17-20	19-22	21-24	22-24	24-27	27-30	31-35	35-39	39-43
		3	13-16	15-18	17-20	19-21	21-23	23-26	26-30	30-34	34-38
		2	9-12	11-14	13-16	15-18	17-20	19-22	22-25	26-29	30-33
		1	8 и мен.	10 и мен.	12 и мен.	14 и мен.	16 и мен.	18 и мен.	21 и мен.	25 и мен.	22 и мен.
8.	Бросок набивного мяча из-за головы вперед 2 кг. 9-15 лет-сидя, 1 кг. 7-8 лет-	5	431 и бол.	481 и бол.	200 и бол.	230 и бол.	250 и бол.	271 и бол.	301 и бол.	361 и бол.	391 и бол.
		4	401-430	451-480	170-199	190-229	221-249	241-270	271-300	321-360	351-390
		3	371-400	421-450	140-169	160-189	190-220	211-240	241-270	281-320	311-350
		2	341-370	391-420	111-139	141-159	161-189	181-210	211-240	241-280	271-310
		1	340 и мен.	390 и мен.	110 и мен.	140 и мен.	160 и мен.	180 и мен.	210 и мен.	240 и мен.	270 и мен.

	стоя		<i>мен.</i>	<i>мен.</i>	<i>мен.</i>	<i>мен.</i>	<i>мен.</i>	<i>мен.</i>	<i>мен.</i>	<i>мен.</i>	<i>мен.</i>
	Переводной балл		24	24	24	24	24	24	24	24	24

**Контрольно- переводные нормативы по общей физической подготовке
(мальчики, юноши)**

№ п/п	Контрольные упражнения	Баллы	Возраст учащихся								
			7	8	9	10	11	12	13	14	15
1.	Бег 30 м/ сек	5	<i>5,8 и мен.</i>	<i>5,6 и мен.</i>	<i>5,4 и мен.</i>	<i>5,6 и мен.</i>	<i>5,3 и мен.</i>	<i>5,0 и мен.</i>	<i>4,7 и мен.</i>	<i>4,4 и мен.</i>	<i>4,2 и мен.</i>
		4	<i>6,2-7,0</i>	<i>5,8-6,7</i>	<i>5,5-6,5</i>	<i>5,7-6,1</i>	<i>5,4-5,8</i>	<i>5,1-5,5</i>	<i>4,8-5,2</i>	<i>4,5-4,9</i>	<i>4,3-4,7</i>
		3	<i>7,1-7,6</i>	<i>6,8-7,0</i>	<i>6,7-6,9</i>	<i>6,2-6,6</i>	<i>5,9-6,3</i>	<i>5,6-6,0</i>	<i>5,3-5,7</i>	<i>5,0-5,4</i>	<i>4,8-5,2</i>
		2	<i>7,7-7,9</i>	<i>6,9-7,3</i>	<i>7,0-7,1</i>	<i>6,7-7,1</i>	<i>6,4-6,8</i>	<i>6,1-6,5</i>	<i>5,8-6,2</i>	<i>5,5-5,9</i>	<i>5,3-5,7</i>
		1	<i>8,0 и бол.</i>	<i>7,5 и бол.</i>	<i>7,2 и бол.</i>	<i>7,2 и бол.</i>	<i>6,8 и бол.</i>	<i>6,6 и бол.</i>	<i>6,3 и бол.</i>	<i>6,0 и бол.</i>	<i>6,6 и бол.</i>
2.	Челночный бег 3x10 м/сек	5	<i>9,9 и мен.</i>	<i>9,1 и мен.</i>	<i>8,8 и мен.</i>	<i>8,0 и мен.</i>	<i>7,7 и мен.</i>	<i>7,5 и мен.</i>	<i>7,1 и мен.</i>	<i>6,9 и мен.</i>	<i>6,7 и мен.</i>
		4	<i>10,1-10,5</i>	<i>9,3-9,5</i>	<i>9,0-9,4</i>	<i>8,1-8,6</i>	<i>7,8-8,2</i>	<i>7,6-8,0</i>	<i>7,2-7,7</i>	<i>7,0-7,5</i>	<i>6,8-7,2</i>
		3	<i>10,6-10,9</i>	<i>10,0-10,3</i>	<i>9,9-10,1</i>	<i>8,7-9,2</i>	<i>8,3-8,7</i>	<i>8,1-8,5</i>	<i>7,8-8,3</i>	<i>7,6-8,1</i>	<i>7,3-7,7</i>
		2	<i>11,0-11,3</i>	<i>10,4 и бол.</i>	<i>10,2 и бол.</i>	<i>9,9 и бол.</i>	<i>9,3 и бол.</i>	<i>9,1 и бол.</i>	<i>9,0 и бол.</i>	<i>8,8 и бол.</i>	<i>8,3 и бол.</i>
		1	<i>11,4 и бол.</i>								
3.	Прыжок в длину с места	5	<i>136-</i>	<i>161-</i>	<i>151-</i>	<i>161-</i>	<i>181-</i>	<i>181-</i>	<i>191-</i>	<i>961-</i>	<i>206-</i>
		4	<i>155</i>	<i>165</i>	<i>175</i>	<i>185</i>	<i>195</i>	<i>200</i>	<i>205</i>	<i>210</i>	<i>220</i>
		3	<i>116-</i>	<i>126-</i>	<i>131-</i>	<i>141-</i>	<i>161-</i>	<i>166-</i>	<i>171-</i>	<i>181-</i>	<i>191-</i>
		2	<i>135</i>	<i>145</i>	<i>150</i>	<i>160</i>	<i>180</i>	<i>180</i>	<i>190</i>	<i>195</i>	<i>205</i>
		1	<i>100-115</i> <i>85-99</i>	<i>110-125</i> <i>94-109</i>	<i>120-130</i>	<i>130-140</i>	<i>140-160</i>	<i>145-165</i>	<i>150-170</i>	<i>135-154</i>	<i>160-180</i>
4.	6-минутный бег (м.)	5	<i>1100 и бол.</i>	<i>1150 и бол.</i>	<i>1250 и бол.</i>	<i>1281 и бол.</i>	<i>1351 и бол.</i>	<i>1421 и бол.</i>	<i>1481 и бол.</i>	<i>1561 и бол.</i>	<i>1621 и бол.</i>
		4	<i>890-</i>	<i>921-</i>	<i>1101-</i>	<i>1171-</i>	<i>1231-</i>	<i>1301-</i>	<i>1341-</i>	<i>1411-</i>	<i>1721-</i>
		3	<i>1099</i>	<i>1149</i>	<i>1249</i>	<i>1280</i>	<i>1350</i>	<i>1420</i>	<i>1480</i>	<i>1560</i>	<i>1620</i>
		2	<i>786-</i>	<i>801-</i>	<i>971-</i>	<i>1061-</i>	<i>1101-</i>	<i>1141-</i>	<i>1201-</i>	<i>1261-</i>	<i>1321-</i>
		1	<i>889-701</i> <i>785</i> <i>700 и мен.</i>	<i>920-751</i> <i>800</i> <i>750 и мен.</i>	<i>1100-801</i> <i>970</i> <i>800 и мен.</i>	<i>1170-941</i> <i>1060</i> <i>940 и мен.</i>	<i>1230-961</i> <i>1100</i> <i>980 и мен.</i>	<i>1300-1021</i> <i>1140</i> <i>1020 и мен.</i>	<i>1340-1161</i> <i>1200</i> <i>1060 и мен.</i>	<i>1410-1111</i> <i>1260</i> <i>1110 и мен.</i>	<i>1470-1171</i> <i>1320</i> <i>1170 и мен.</i>
5.	Наклон вперед из положения сидя, см.	5	<i>9 и бол.</i>	<i>7,5 и бол.</i>	<i>7,5 и бол.</i>	<i>8 и бол.</i>	<i>10 и бол.</i>	<i>10 и бол.</i>	<i>10 и бол.</i>	<i>10-12</i>	<i>20 и бол.</i>
		4	<i>7-8</i>	<i>5,5-6,5</i>	<i>5,5-6,5</i>	<i>4</i>	<i>7-9</i>	<i>7-9</i>	<i>7-9</i>	<i>8-10</i>	<i>16-19</i>
		3	<i>4-6</i>	<i>3,5-4,5</i>	<i>3,5-4,5</i>	<i>2</i>	<i>5-6</i>	<i>5-6</i>	<i>5-6</i>	<i>4-5</i>	<i>12-15</i>
		2	<i>2-3</i>	<i>2-3</i>	<i>2-3</i>	<i>1</i>	<i>1-4</i>	<i>3-4,5</i>	<i>3-4,5</i>	<i>3</i>	<i>8-11</i>
		1	<i>1</i>	<i>1.</i>	<i>1</i>	<i>0</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>7 и мен.</i>	
6.	Подтягивание на перекладине	5	<i>5</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>11</i>	<i>13</i>	<i>15</i>	<i>18</i>	<i>21</i>	<i>25</i>
		4	<i>4</i>	<i>4</i>	<i>4-5</i>	<i>8-10</i>	<i>9-12</i>	<i>11-14</i>	<i>13-17</i>	<i>15-20</i>	<i>19-24</i>
		3	<i>3</i>	<i>3</i>	<i>3</i>	<i>5-7</i>	<i>5-8</i>	<i>7-10</i>	<i>8-12</i>	<i>9-14</i>	<i>11-14</i>
		2	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>2-4</i>	<i>5-8</i>	<i>3-6</i>	<i>3-7</i>	<i>3-8</i>	<i>4-10</i>
		1	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1-0</i>	<i>4 и мен.</i>	<i>2-0</i>	<i>2-0</i>	<i>2-0</i>	<i>3-0</i>
7.	Прыжок вверх с места, см	5	<i>26 и бол.</i>	<i>28 и бол.</i>	<i>31 и бол.</i>	<i>37 и бол.</i>	<i>42 и бол.</i>	<i>48 и бол.</i>	<i>53 и бол.</i>	<i>57 и бол.</i>	<i>60 и бол.</i>
		4	<i>21-25</i>	<i>24-27</i>	<i>71-30</i>	<i>31-36</i>	<i>37-42</i>	<i>41-47</i>	<i>46-52</i>	<i>50-56</i>	<i>53-59</i>
		3	<i>15-20</i>	<i>18-23</i>	<i>21-26</i>	<i>25-30</i>	<i>31-36</i>	<i>34-40</i>	<i>39-45</i>	<i>43-49</i>	<i>46-52</i>
		2	<i>10-14</i>	<i>14-17</i>	<i>17-20</i>	<i>20-24</i>	<i>25-30</i>	<i>28-33</i>	<i>33-38</i>	<i>37-42</i>	<i>40-45</i>
		1	<i>9 и мен.</i>	<i>13 и мен.</i>	<i>16 и мен.</i>	<i>19 и мен.</i>	<i>24 и мен.</i>	<i>27 и мен.</i>	<i>32 и мен.</i>	<i>36 и мен.</i>	<i>39 и мен.</i>
8.	Бросок набивного мяча из-за головы вперед 2 кг. 9-15 лет-сидя,	5	<i>531 и бол.</i>	<i>581 и бол.</i>	<i>296 и бол.</i>	<i>366 и бол.</i>	<i>396 и бол.</i>	<i>436 и бол.</i>	<i>486 и бол.</i>	<i>536 и бол.</i>	<i>586 и бол.</i>
		4	<i>501-</i>	<i>551-</i>	<i>261-</i>	<i>316-</i>	<i>351-</i>	<i>391-</i>	<i>436-</i>	<i>486-</i>	<i>536-</i>
		3	<i>530</i>	<i>580</i>	<i>295</i>	<i>365</i>	<i>395</i>	<i>435</i>	<i>485</i>	<i>535</i>	<i>585</i>
		2	<i>471-</i>	<i>521-</i>	<i>231-</i>	<i>261-</i>	<i>306-</i>	<i>346-</i>	<i>385-</i>	<i>436-</i>	<i>486-</i>
		1	<i>500-441-470</i>	<i>550-481-520</i>	<i>260-201-230</i>	<i>315-211-260</i>	<i>350-261-305</i>	<i>390-301-346</i>	<i>435-336-385</i>	<i>485-386-435</i>	<i>535-436-485</i>

	1 кг. 7-8 лет- стоя		<i>440 и мен.</i>	<i>480 и мен.</i>	<i>200 и мен.</i>	<i>210 и мен.</i>	<i>260 и мен.</i>	<i>300 и мен.</i>	<i>335 и мен.</i>	<i>385 и мен.</i>	<i>435 и мен.</i>
	Переводной балл		24	24	24	24	24	24	24	24	24

**Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической
подготовке волейбол (девушки)**

№ п/п	Контрольные нормативы по ОФП	Баллы	Возраст учащихся							
			10	11	12	13	14	15	16	17
1.	Бег 30 м. (сек.)	5	5,2-5,5	5,1-5,6	5,0-5,3	5,0-5,4	4,9-5,3	4,9-5,2	4,8-5,2	4,8-5,2
		4	5,6-6,5	5,7-6,3	5,4-6,1	5,5-6,2	5,4-6,0	5,3-5,9	5,3-6,0	5,3-6,0
		3	6,6 и бол.	6,4 и бол.	6,2 и бол.	6,3 и бол.	6,1 и бол.	6,0 и бол.	6,1 и бол.	6,1 и бол.
2.	Челночный бег (5x6 м.) сек.	5	12,2	11,9	11,5	-	-	-	-	-
		4	12,5	12,2	11,8					
		3	13,0	12,7	12,3					
	Бег 92 м. «елочка» сек.	5	-	-	-	28,7	28,0	27,4	26,8	26,2
		4				29,2	28,5	27,9	27,3	26,7
		3				29,7	29,0	28,4	27,8	27,2
3.	Прыжок в длину с места (см.)	5	156-	176-	176-	181-	181-	186-	191-	201-220
		4	170	185	190	200	200	205	210	181-200
		3	141-	151-	156-	161-	161-	166-	171-	170-180
			155	175	175	180	180	185	190	
			120-	130-	135-	140-	145-	155-	160-	
		140	150	155	160	160	165	170		
4.	Прыжок вверх с места (см.)	5	25 и	28 и	31 и	36 и	40 и	44 и	50 и	55 и бол.
		4	бол.	бол.	бол.	бол.	бол.	бол.	бол.	51-54
		3	22-24	24-27	27-39	31-35	35-39	39-43	46-49	50-43
		19-21	21-23	23-26	26-30	30-34	34-38	45-39		
5.	Наклон вперед из положения сидя. (см.)	5	14,0 и	15,0 и	16,0 и	18,0 и	20 и	20 и	21 и	21 и бол.
		4	бол.	бол.	бол.	бол.	бол.	бол.	бол.	17-20
		3	11-13	12-14	13-15	15-17	16-19	16-19	17-20	13-16
			8-10	9-11	10-12	11-14	12-15	12-15	13-16	
6.	Метание набивного мяча 2 кг. (сидя)	5	230 и	250 и	271 и	301 и	361 и	391 и	420 и	450 и
		4	бол.	бол.	бол.	бол.	бол.	бол.	бол.	бол.
		3	190-	221-	241-	271-	321-	351-	370-	400 449
			229	249	270	300	360	390	419	350-399
			160-	190-	211-	241-	281-	311-	320-	
		189	220	240	270	320	350	369		
Контрольные упражнения по СФП										
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 (10 попыток)	5	3	4	4	5	6	-	-	-
		4	2	3	3	4	5			
		3	1	2	2	3	4			
	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4 (10 попыток)	5	-	-	-	-	-	5	6	7
		4						4	5	6
		3						3	4	5
2.	Поточная передача двумя руками сверху (10 попыток)	5	4	6	7	7	9	-	-	-
		4	3	5	6	6	8			
		3	2	4	5	5	6-7			
	Передача сверху, стоя лицом и спиной (чередование) (10 попыток)	5	-	-	-	-	-	6	7	8
		4						5	6	7
		3						4	5	6
3.	Нижняя подача мяча в пределы площадки (10 попыток)	5	5	6	7	-	-	-	-	-
		4	4	5	6					
		3	3	4	5					

4.	Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	5	-	-	-	6	7	8	-	-
		4				5	6	7	-	-
		3				4	5	6		
	Верхняя прямая подача по зонам (10 попыток)	5	-	-	-	-	-	-	7	8
		4							6	7
		3							5	6
5.	Нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	5	3	4	5	6	7	-	-	-
		4	2	3	4	5	6			
		3	1	2	3	4	5			
	Нападающий удар из зоны 4 на точность (10 попыток)	5	-	-	-	-	-	6	7	8
		4						5	6	7
		3						4	5	6
6.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность (10 попыток)	5	6	7	8	9	-	-	-	-
		4	5	6	7	8				
		3	4	5	6	7				
	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность (10 попыток)	5	-	-	-	-	6	7	8	9
		4					5	6	7	8
		3					4	5	6	7
Переводной балл			33	33	33	33	33	33	33	33

Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке волейбол (девушки)

№ п/п	Контрольные нормативы по ОФП	Баллы	Возраст учащихся							
			10	11	12	13	14	15	16	17
1.	Бег 30 м. (сек.)	5	5,1-5,5	5,0-5,4	4,9-5,3	4,8-5,1	4,7-5,0	4,5-4,8	4,4-4,7	4,3-4,6
		4	5,6-6,5	5,5-6,2	5,4-5,9	5,2-5,8	5,1-5,7	4,9-5,4	4,8-5,1	4,7-5,0
		3	6,6 и бол.	6,3 и бол.	6,0 и бол.	5,9 и бол.	5,8 и бол.	5,5 и бол.	5,2 и бол.	5,1 и бол.
2.	Челночный бег (5x6 м.) сек.	5	12,0	11,5	11,0	-	-	-	-	-
		4	12,3	11,8	11,3					
		3	12,8	12,3	11,8					
	Бег 92 м. «елочка» сек.	5	-	-	-	26,0	25,5	24,9	24,2	24,0
		4				26,5	26,0	25,4	24,7	24,5
		3				27,0	26,5	25,9	25,2	25,0
3.	Прыжок в длину с места (см.)	5	161-	181-	181-	191-	196-	206-	211-	221-
		4	185	195	200	205	210	220	230	240
		3	141-	161-	166-	171-	181-	191-	196-	206-
			160	180	180	190	195	205	210	220
			130-	140-	145-	150-	160-	175-	180-	190-
140	160	165	170	180	190	195	205			
4.	Прыжок вверх с места (см.)	5	37 и бол.	42 и бол.	48 и бол.	53 и бол.	57 и бол.	60 и бол.	70 и бол.	75 и бол.
		4								
		3	31-36	37-42	41-47	46-52	50-56	53-59	64-69	70-74
25-30	31-36	34-40	39-45	43-49	46-52	63-57	69-63			
5.	Наклон вперед из положения сидя. (см.)	5	8 и бол.	10 и бол.	10 и бол.	10 и бол.	10-12	12 и бол.	15 и бол.	15 и бол.
		4	6-7	бол.	бол.	бол.	8-10	бол.	бол.	бол.
		3	4-5	7-9	7-9	7-9	6-8	9-10	12-14	12-14
		5-6	5-6	5-6	5-6	7-8	8-11	8-11		
6.	Метание набивного мяча 2 кг. (сидя)	5	366 и бол.	396 и бол.	436 и бол.	486 и бол.	536 и бол.	586 и бол.	616 и бол.	650 и бол.
		4								
		3	316-	351-	391-	436-	486-	536-	565-	600-
			365	395	435	485	535	585	615	649
			261-	306-	346-	385-	436-	486-	515-	550-
315	350	390	435	485	535	564	599			
Контрольные упражнения по СФП										
1.	Вторая передача на	5	3	4	4	5	6	-	-	-

	точность из зоны 3 в зону 4 (10 попыток)	4 3	2 1	3 2	3 2	4 3	5 4			
	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4 (10 попыток)	5 4 3	-	-	-	-	-	6 5 4	7 6 5	8 7 6
2.	Поточная передача двумя руками сверху (10 попыток)	5 4 3	4 3 2	5 4 3	7 6 5	9 7-8 6	9 8 6-7	-	-	-
	Передача сверху, стоя лицом и спиной (чередование) (10 попыток)	5 4 3	-	-	-	-	-	6 5 4	7 6 5	8 7 6
3.	Нижняя подача мяча в пределы площадки (10 попыток)	5 4 3	6 5 4	7 6 5	8 7 6	-	-	-	-	-
	Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	5 4 3	-	-	-	7 6 5	8 7 6	9 8 7	-	-
	Верхняя прямая подача по зонам (10 попыток)	5 4 3	-	-	-	-	-	-	7 6 5	8 7 6
4.	Нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	5 4 3	4 3 2	5 4 3	6 5 4	7 6 5	8 7 6	-	-	-
	Нападающий удар из зоны 4 на точность (10 попыток)	5 4 3	-	-	-	-	-	6 5 4	7 6 5	8 7 6
5.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность (10 попыток)	5 4 3	6 5 4	7 6 5	8 7 6	9 8 7	-	-	-	-
	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность (10 попыток)	5 4 3	-	-	-	-	6 5 4	7 6 5	8 7 6	9 8 7
	Переводной балл		33	33	33	33	33	33	33	33

**ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ
И МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ**

К здоровью юных волейболистов предъявляются большие требования, так как в процессе образовательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
1	2	3	4
Базовый уровень 1, 2, 3 годов обучения			
Развитие физических качеств с учетом специфики волейбола, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на учебном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.
Базовый уровень 4, 5, 6 годов обучения; углубленный уровень			
Перед учебным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности.	3 мин. 10-20 мин. 5-15 мин. растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43°C 3 мин. само – и гетерорегуляции

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

	профилактика перенапряжений	Психорегуляция реституционной направленности	ного занятия Само- и гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней	Восстановительные занятия ежедневно
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

Восстановительные процессы подразделяются на: *текущее восстановление* в ходе выполнения упражнений; *срочное восстановление*, происходящее сразу после окончания работы; *отставленное восстановление*, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки; *стресс-восстановление-восстановление* после перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации, как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем органов у конкретного игрока.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как суперкомпенсация.

Для восстановления работоспособности обучающихся используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном учебном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу; после учебного занятия, соревнования; в середине микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

– рациональное планирование учебного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных

средств, построение учебных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

– построение отдельного учебного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнение для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

– варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

– разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

– разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности обучающихся, совершенствования технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо- и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий занятий, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон-отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристский поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день – одно средство. Психорегуляция реституционной направленности выполняется ежедневно.

Регуляция сна достигается выполнением режима занятий и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности игроков и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

Углубленные медицинские обследования проводятся: предварительное – при поступлении в центр и периодические (этапный контроль) – два раза в год.

Особое внимание при врачебном контроле обучающимся обращается на состояние здоровья и функциональные системы организма.

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи: возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия видом спорта (волейболом); выявление у данного занимающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям волейболом и необходимости коррекции тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской или физической реабилитации; отвечают ли условия занятий и образ жизни занимающихся (помещение, одежда, оборудование, питание), учебный режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

При контроле за функциональным состоянием организма занимающихся решаются следующие вопросы: отвечают ли их функциональные возможности в настоящее время и в перспективе требованиям волейбола и соответствует ли функциональный потенциал юного спортсмена планируемым спортивным результатам (выносятся следующие заключения: «соответствует/не соответствует», «проблематичен», «требует дальнейших наблюдений»); соответствие уровня функционального состояния организма модельному на данном уровне подготовки; соответствуют ли учебные и соревновательные нагрузки возможностям функционального состояния организма юного спортсмена.

Оперативный контроль осуществляется путем педагогических и врачебных наблюдений на учебных занятиях. При этом решаются следующие задачи:

– выявление начальных стадий заболеваний (скрытой патологии), проявляющихся только при значительных тренировочных и соревновательных нагрузках;

– оценка функционального состояния организма по переносимости нагрузок;

– оценка гигиенических условий занятий (характеристика помещений для занятий, спортивной одежды и обуви);

– соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, восстановительные средства на тренировках, соревнованиях, заключительная часть тренировочного занятия).

При проведении оперативного контроля выявляются также перенапряжения, заболевания, производится оценка функционального состояния спортсмена после тренировки, соревнований. При признаках перетренировки производится углубленное медицинское обследование с использованием лабораторных методов исследования, регистрируется электрокардиограмма.

Анализ результатов контроля позволяет сформулировать заключение о прерывании, прекращении или коррекции учебного процесса, проведения мероприятий по оздоровлению образовательной среды, необходимости медицинской реабилитации обучающихся.

Перед соревнованиями врачебное обследование юных спортсменов включает осмотр, регистрацию электрокардиограммы, использование функциональных проб исследования системы кровообращения с целью оценки функционального потенциала спортсменов и эффективности их использования в соревновательной деятельности.

Организационно-методические рекомендации к построению этапов многолетней подготовки

Содержание работы с юными волейболистами на всём многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой игры в волейбол, модельными требованиями квалификационных волейболистов, возрастными особенностями и возможностями волейболистов 7 – 18 лет.

Основное значение приобретает воспитательная работа по предупреждению негативных явлений, связанных с отбором и отчислением «неперспективных», форсированной подготовкой «на результат», симптомами «звездной болезни» и т.п.

Многолетний период подготовки юных волейболистов делится на следующие этапы:

Первый этап («предварительной подготовки») предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к волейболу, включает начальное обучение технике и тактике, правилам игры, развитие физических качеств в общем плане и с учётом специфики, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры). Возраст 7–10 лет. (Базовый уровень – 1, 2, 3).

Второй этап («начальной спортивной специализации») посвящён базовой технико-тактической и физической подготовке, в этот период осуществляется освоение основ техники и тактики, воспитанию соревновательных качеств применительно к волейболу. Возраст 12-14 лет. (Базовый уровень – 4, 5, 6).

Третий этап («углубленной тренировки») направлен на специальную подготовку: технико-тактическую, физическую, интегральную, соревновательную. Вводятся элементы специализации по игровым функциям. Возраст 15-17 лет.

В соответствии с основной направленностью этапов определяются задачи:

1. Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию в разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости.

2. Обучение основам техники перемещений, передачам и подачам мяча, нападающему удару, начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям волейболом, приучение к игровой обстановке, выполнение нормативных требований по видам подготовки.

3. Воспитание сформированной личности, способной эффективно применять полученные знания и умело находить выход из любых ситуаций.

Осуществляется подбор средств, методов тренировочных и соревновательных режимов построения тренировки в годичном цикле и т.д. При этом необходимо ориентироваться на следующие положения:

- усиление индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приёмов и их способов;

- увеличение объема индивидуальной тактической подготовки как важнейшего условия реализации технического потенциала отдельных игроков и команды в целом в рамках избранных систем игры и групповой тактики в нападении и защите;

- осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки;

- повышения качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к волейболу и прохождение их через всю систему многолетней подготовки;

- разработка эффективной системы оценки уровня спортивной подготовленности обучающихся и качества работы, как отдельных педагогов, так и Центра в целом; основу этой оценки составляют контрольные нормативы и результат участия в соревнованиях, включение игроков в составы сборных команд.

Программой предусмотрено проведение практических и теоретических занятий, обязательное выполнение учебного плана, переводных контрольных требований, регулярное участие в соревнованиях и проведение контрольных игр, осуществление восстановительно-профилактических мероприятий:

- просмотр учебных кинофильмов и видеозаписей,
- кинопрограмм,
- соревнований квалифицированных спортсменов,
- прохождение инструкторской и судейской практики,
- обеспечение чёткой хорошо организованной системы отбора способных юных спортсменов,
- организации систематической воспитательной работы,
- принятие навыков спортивной этики,
- организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу,
- чёткую организацию учебно-воспитательного процесса,
- использование данных науки и передовой практики,
- привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы.

Подбор средств и объем общей физической подготовки (ОФП) для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия. Так на начальном этапе обучения (9-11 лет), когда эффективность средств ещё незначительна (малая

физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре), объём физической подготовки доходит до 50 % времени, отводимого на занятия.

Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на ОФП. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетического упражнения, волейбола, проводятся подвижные игры, игра в ручной мяч и другие. Особое внимание уделяется подготовке к сдаче норм по соответствующим данной группе нормативам. Специальная физическая подготовка (СФП) непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике волейбола. Основным средством её являются специальные упражнения (подготовительные).

Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе обучения.

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры:

- силу кистей рук;
- силу и быстроту сокращения мышц;
- участвующих в выполнении технических приёмов;
- прыгучесть;
- быстроту реакции и ориентировки;
- умение пользоваться боковым зрением;
- быстроту перемещения в ответственных действиях на сигналы;
- специальную выносливость (прыжковую, скоростную, к скоростно-силовым усилиям);
- прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами:

- набивными, баскетбольными, волейбольными, теннисными, хоккейными мячами;
- со скакалкой;
- резиновыми амортизаторами;
- гантелями, с различными специальными приспособлениями;
- тренажёрами.

Формирование тактических умений начинается с развития у обучающихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфических для игровой деятельности. Сюда относятся умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных играх, умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над противником; умение наблюдать и быстро выполнять ответственные действия и т.д. По мере изучения технических приёмов обучающиеся изучают тактические действия, связанные с этими приёмами.

Большое место в подготовке занимает интегральная подготовка. Её основу составляют упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической, технической и тактической подготовки; переключения в выполнении технических приёмов и тактических действий. Учебные игры,

контрольные игры и соревнования служат высшей формой интегральной подготовки.

В систему многолетней подготовки спортсменов входят спортивные соревнования. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышая надёжность игровых навыков и тактическое мастерство. Соревнования имеют определённую специфику, поэтому воспитывать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования.

В группах начальной подготовки 9-11 лет проводятся соревнования по правилам, товарищеские (контрольные) соревнования по технической и специальной физической подготовке, по мини-волейболу. Для лучшего и более быстрого усвоения материала, занимающимся даются индивидуальные домашние задания по физической, технической, тактической подготовке и правилам игры, а также проводится на учебных занятиях индивидуальная работа с игроками, имеющими высокие ростовые показатели и хорошие физические качества. Группы сдают контрольные и переводные нормативы по ОФП для данного возраста.