

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2
ГОРОДА КУЗНЕЦКА
ИМЕНИ АДГАМА ТАГИРОВИЧА АБУБЕКЕРОВА

Принята
На педагогическом совете
протокол 3
от « 30 » 08 2021г.

Утверждена
Директор МБОУ ДО ДЮСШ № 2
г.Кузнецка им. А.Т. Аубукерова

К.А. Салкевич
« 30 » 08 2021г.



РАБОЧАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ПРОГРАММА ПО ВОЛЕЙБОЛУ (БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ)

Составил программу:
тренер-преподаватель
Шуваева Т.Н.

г.Кузнецк
2021г.

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	2
Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность Программы	2
Цели и задачи	3
Принципы реализации Программы	4
Условия реализации программы	4
Формы и режим занятий	5
Формы организации занятий.	5
Режим занятий	5
Планируемые результаты освоения образовательной программы	7
УЧЕБНЫЙ ПЛАН	9
Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса	11
МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	15
Содержание и методика работы по предметным областям, уровням подготовки	15
Теоретические основы в области физической культуры и спорта	15
Физическая подготовка (ОФП, СФП, акробатика, специальные навыки)	18
Вид спорта	22
Требования техники безопасности в процессе реализации программы	37
ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА	38
СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	40
Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы	41
Методические указания по организации промежуточной (после каждого периода обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации учащихся	46
Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода учащегося на Программу спортивной подготовки	47
Требования к результатам освоения Программы по предметным областям	49
ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	51

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по волейболу (далее – программа) предполагает предпрофессиональную подготовку по виду спорта «волейбол». Программа разработана в соответствии с:

- Приказом Министерства спорта РФ от 15.11.2018 г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

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

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

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

- Приказом Министерства спорта РФ № 187 от 07.03.19г «О внесении изменений в Порядок приема на обучение по дополнительным программам в области физической культуры и спорта, утвержденный приказом Минспорта России от 12.09.2013 №731».

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

- Постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- примерной программой спортивной подготовки по волейболу, для ДЮСШ и СДЮШОР автор – Железняк Ю. Д., Чачин А. В., Сыромятников Ю. П., 2012г.

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

Актуальность программы обусловлена тем, что изменения, происходящие в настоящее время в современном спорте, делают необходимыми преобразования, прежде всего, в системе дополнительного образования детей. В этой связи возникает проблема создания многолетнего учебно-тренировочного процесса, соответствующего Федеральным стандартам спортивной подготовки по виду спорта волейбол с учетом традиционного обучения. Таким образом, была вызвана необходимость создания программы, которая соответствует современным технологиям спортивной подготовки в сочетании с традиционными формами обучения в волейболе и может

непосредственно использоваться в учебно-тренировочном процессе МБУ «ДЮСШ».

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

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

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

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

Цели и задачи

Цель программы: создание условий для физического воспитания и физического развития детей и подростков, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, профессиональная ориентация.

Задачи дополнительной общеобразовательной программы:

1. укрепление здоровья обучающихся, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
2. формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональная ориентация;
3. получение начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;
4. удовлетворение потребностей в двигательной активности;
5. подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации среднего и высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
6. отбор одаренных детей и подростков, создание условий для их

физического воспитания и физического развития;

7. подготовка обучающихся к освоению программ спортивной подготовки.

Принципы реализации программы

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

Принцип комплектности предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (все виды подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и комплексного контроля) в оптимальном соотношении.

Принцип преемственности определяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов и его соответствия требованиям высшего спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа многолетней подготовки, возрастных индивидуальных особенностей юных волейболистов.

Условия реализации программы

Данная дополнительная предпрофессиональная программа по волейболу предназначена для обучающихся от 9 до 16 лет, имеет нормативный срок освоения 6 лет и предусматривает базовый уровень сложности - 6 лет

Образовательная организация имеет право реализовывать программу в сокращенные сроки в случае усвоения программного материала обучающимися.

По характеру деятельности - образовательная.

По педагогическим целям - физкультурно-спортивная.

По образовательным областям - профильная.

По форме занятий - групповая, очная.

По возрастным особенностям - от 9 до 18 лет.

Продолжительность одного академического занятия - 45 минут (2 по 45 мин.)

Количество занятий в неделю - от 3 до 4 раз в неделю для базового уровня 1, 2, 3, 4 года обучения, 6 раз в неделю для базового уровня.

Продолжительность программы: 46 недель.

Тип программы: физкультурно-спортивная.

Направленная на:

- создание условий для физического воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные

организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки.

Условия набора детей: На занятия допускаются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний, в установленном для данного вида спорта минимальном возрасте и на основании результатов контрольно-переводных нормативов.

Наполняемость групп: разрабатывается и утверждается ежегодно комплектованием учреждения, согласно муниципальному заданию на текущий год. Минимальная наполняемость учебных групп на базовом уровне сложности 1, 2, 3 года обучения программы не менее 15 человек, на 4, 5, 6 году обучения базового уровня не менее 12 человек.

Формы и режим занятий

Формы организации занятий

- занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу;
 - самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
 - тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, в том числе в качестве зрителей;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Режим занятий

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

В итоге каждого этапа тренировки проводится отбор, задачей которого является оценка уровня развития тех сторон физической и специальной подготовленности, на совершенствование которых был направлен учебно-тренировочный процесс на этом этапе, а также прогнозирование успеха на следующем этапе многолетней тренировки.

Повышение уровня подготовки по волейболу в соответствии с определенными этапами предусмотрено нормативными требованиями. Режимы тренировочной работы и требования к подготовленности занимающихся представлены в таблице 1.

Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления, наполняемость групп, количество часов в неделю

уровень сложности	этап обучения	кол-во часов в неделю	кол-во занятий в неделю	минимальный возраст для зачисления в группу (лет)	минимальная наполняемость групп (кол-во человек)	максимальный количественный состав группы (человек)
базовый уровень сложности	1 год обучения	6	3-4	9-10	14-16	25
	2 год обучения	6	3-4	10-11	14-16	25
	3 год обучения	8	3-4	11-12	12-14	20
	4 год обучения	8	3-4	12-13	12-14	20
	5 год обучения	10	4-5	13-14	10-12	16
	6 год обучения	10	4-5	14-15	10-12	16

Увеличение недельной учебной нагрузки обуславливается возрастом обучающихся, выполнением контрольных нормативов по «Общей физической подготовки» для базового уровня.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недель. Общий объем годового учебного плана должен быть выполнен полностью. Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися образовательных программ, в период каникул могут и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях или тренировочных сборов учебная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

Подготовка волейболиста проводится в нескольких уровнях, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу. Для зачисления на обучение по предпрофессиональной программе дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения обучающиеся сдают предусмотренные программой контрольные упражнения для оценки эффективности результатов освоения образовательной программы.

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных учреждениях.

В основу комплектования учебных групп положена научно-обоснованная система многолетней подготовки с учетом особенностей развития и возрастных закономерностей спортивной подготовленности. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных

нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

При необходимости объединения в одну группу обучающихся, разных по возрасту, уровню спортивной подготовленности, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов.

Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися

Результатом освоения Дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта волейбол является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

для групп базового уровня сложности:

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- знать историю развития избранного вида спорта;
 - понимать какое место и роль занимает физическая культура и спорт в современном обществе;
 - знать основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранного вида спорта) требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- понимать основы спортивной подготовки;
 - иметь необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- уметь применять гигиенические знания, умения и навыки;
- знать о режиме дня, закаливание организма, здоровом образе жизни;
- иметь представление об основах спортивного питания.

В области общей физической подготовки:

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
 - уметь применять на практике различные комплексы физических упражнений;
- способствовать укреплению здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки.

В области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
 - приобретение соревновательного опыта путем участия в

спортивных соревнованиях;

- развитие специальных психологических качеств;
 - обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
 - освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
 - выполнение требований, норм и условий их выполнения, для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.
- знать требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
 - знать требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

В области «различные виды спорта и подвижные игры»:

- уметь развивать основные физические качества (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) средствами других видов спорта и подвижных игр;
- иметь представление о других видах спорта и подвижных игр.

В области «хореография и (или) акробатика»:

- умение выполнять комплексы специальных хореографических и (или) акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в виде спорта;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации.

В области «специальные навыки»:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение по этапам (годам) обучения. Учебный план составлен на основе Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям

реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта, утвержденные Министерством спорта Российской Федерации № 939 от 15 ноября 2018 года.

Таблица 2

Примерный учебный план учебно-тренировочных занятий на 46 учебных недель по дополнительной предпрофессиональной программе

Содержание	Уровни сложности (Учебные группы)							
	Б-1	Б-2	Б-3	Б-4	Б-5	Б-6	У-1 (2 года)	У-2 (2 года)
Количество часов в неделю, час	6	6	8	8	10	10	12	12
1. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ								
1.1. Теоретические основы в области физической культуры и спорта	25	25	36	36	42	42	50	50
1.2. Общая физическая подготовка	86	86	109	109	136	136	-	-
1.3. Общая специальная физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	96	96
1.4. Вид спорта	76	76	109	109	136	136	162	162
1.5. Основы профессионального самоопределения	-	-	-	-	-	-	85	85
2. ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ								
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	17	17	20	20	26	26	33	33
2.2. Судейская практика	-	-	-	-	-	-	25	25
2.3. Хореография, акробатика (ОФП)	11	11	12	12	26	26	-	-
2.4. Специальные навыки (ОФП, СФП)	61	61	82	82	94	94	101	101
ВСЕГО ЧАСОВ:	276	276	368	368	460	460	552	552

Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и интегральную подготовку. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок, направленных на общефизическую подготовку.

В данном плане часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и по времени на основные предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка (общая и специальная), основы профессионального самоопределения, судейская практика, вид спорта (техничко-тактическая подготовка, участие в соревнованиях, итоговая и промежуточная аттестация), различные виды спорта и подвижные игры.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- участие в соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Непрерывность освоения учащимися программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях, а также в спортивно-образовательных центрах;
- самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам подготовки.

Самостоятельная работа учащихся, допускается, начиная с 3 года обучения базового уровня. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры. Тренер-преподаватель осуществляет контроль над самостоятельной работой учащихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

1.1. Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана (таблица 3).

Таблица 3

Учебная нагрузка и краткое содержание программы из расчета на 46 учебно-тренировочных недели

Базовый уровень			Углубленный уровень	
1-2 г.об. (276 ч)	3-4 г.об. (368 ч)	5-6 г.об. (460 ч)	1 г.об. (552 ч)	2 г.об. (552 ч)
1. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ				
1.1. Теоретические основы в области физической культуры и спорта				
10 % от общего максимального объема УП уровня сложности программы				
- знание истории	- знание места и	знание основ	- знание истории	развития

развития спорта;	роли физической культуры и спорта в современном обществе;	законодательства в области физической культуры и спорта;	избранного вида спорта; - знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
<ul style="list-style-type: none"> - знания, умения и навыки гигиены; - знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни; знание основ здорового питания; - формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, - знание основных правил по виду спорта. 			<ul style="list-style-type: none"> - знание этических вопросов спорта; - знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил; - знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований; - знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта; - знание основ спортивного питания.
1.2. Общая физическая подготовка			
30% от общего максимального объема УП уровня сложности программы		0% от общего максимального объема УП уровня сложности программы	
<ul style="list-style-type: none"> - укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды; - повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки; - развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта; - формирование двигательных умений и навыков; освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений; - формирование социально-значимых качеств личности; - получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе); - приобретение навыков проектной и творческой деятельности 			
1.3. Общая и специальная физическая подготовка			
0% от общего объема УП уровня сложности программы		15% от общего объема УП	

			уровня сложности программы
			<ul style="list-style-type: none"> - укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды; - повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки; - развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта; - специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.
1.4. Основы профессионального самоопределения (инструкторская и судейская практика)			
0% от общего максимального объема УП уровня сложности программы		15% от общего максимального объема УП уровня сложности программы	
			<ul style="list-style-type: none"> - формирование социально-значимых качеств личности; - развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе); - развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии; - приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся; - приобретение опыта проектной и творческой деятельности.
1.5. Вид спорта (ОФП и СФП, ТБ, СП)			
30% от общего максимального объема УП уровня сложности программы			

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;	
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;	- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;	- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;	- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;	- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;	- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;	опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по избранному виду спорта.	- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства.
2. ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ	
2.1. Различные виды спорта и ПИ	
5% от общего максимального объема УП уровня сложности программы	
<ul style="list-style-type: none"> - умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр; - умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр; - умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений; - приобретение навыков сохранения собственной физической формы. 	
2.2. Судейская практика	
0% от общего максимального объема УП уровня сложности программы	5% от общего максимального объема УП уровня сложности программы
	<ul style="list-style-type: none"> - освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике; - знание этики поведения спортивных судей; - освоение квалификационных

			требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта.
2.3. Акробатика (ОФП)			
5 % от общего максимального объема УП уровня сложности программы		0% от общего максимального объема УП уровня сложности программы	
<ul style="list-style-type: none"> - умение выполнять комплексы специальных акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в виде спорта; - умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений; приобретение навыков пластичности. 			
2.4. Специальные навыки (ОФП и СФП)			
20% от общего максимального объема УП уровня сложности программы			
<ul style="list-style-type: none"> - умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками; - умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта; - умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев; - умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений. 			

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть Программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения и в годовом цикле; рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование по годам обучения; а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

Содержание и методика работы по предметным областям.

На этапах базового уровня: учащиеся овладевают основами техники волейбола, продолжают разностороннюю физическую подготовку, выполняют контрольные нормативы.

На этапах углубленного уровня: повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, освоение основ техники, воспитание основных физических качеств, приобретение соревновательного опыта, подготовка и выполнение контрольно-переводных нормативов, приобретение навыков организации и проведения соревнований, формирование профессионального опыта: инструкторская и судейская практика.

Теоретические основы в области физической культуры и спорта

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

Рекомендуемый перечень тематических разделов и объемы программного материала по теоретической подготовке обучающихся на этапах многолетней подготовки:

1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации.
2. Физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств воспитания. Задачи физического воспитания в России: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие.
3. Повышение роли и значения физической культуры в борьбе за культурный и здоровый отдых и творческое долголетие людей.
4. Единая всероссийская спортивная классификация.
5. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России.
6. Роль спортивной классификации в стимулировании массовости спорта, роста мастерства спортсменов и совершенствования методов обучения и тренировки. Краткий разбор положения о действующей спортивной классификации и разрядных норм по данному виду спорта.
7. Организационная структура и управление физкультурным движением в России.
8. Краткая характеристика состояния и задачи развития физической культуры и спорта в спортивной школе.
9. Достижения российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.
10. Краткая характеристика международных связей российских волейболистов. Значение выступлений российских волейболистов в международных соревнованиях для популяризации достижений российского спорта.
11. Краткий обзор развития волейбола в России.
12. Возникновение вида спорта волейбол. Волейбол в программе Олимпийских игр в настоящее время. Волейбол в дореволюционной России. Развитие волейбола в СССР. Развитие детского, юношеского и взрослого волейбола. Участие советских волейболистов в Международных соревнованиях: Чемпионаты Европы и Мира, Олимпийских играх. Задачи и перспективы дальнейшего развития волейбола в России.
13. Развитие волейбола в мире. Международная федерация волейбола (ФИВБ).
14. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность

мышц и подвижность суставов. Основные сведения о крови и кровообращении, краткие сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие сердечно-сосудистой системы. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Воздействие физических упражнений на систему дыхания.

15. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

16. Краткие сведения о нервной системе и механизме нервной деятельности в процессе занятий физическими упражнениями.

17. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма.

18. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена, рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

19. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи.

20. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учетом специфических особенностей. Общий режим дня, режим труда и отдыха. Гигиена сна, гигиена питания, питьевой режим. Уход за кожей, волосами, гигиена полости рта, ушей, глаз, уход за ногами. Гигиена одежды и обуви.

21. Гигиенические требования к местам занятий волейболом, инвентарю и спортивной одежде.

22. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики. Вред курения и употребления спиртных напитков. Регулирование веса спортсмена.

23. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях волейболом.

24. Значение, содержание и организация врачебного контроля и совместной работы врачей и тренеров при занятиях.

25. Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена. Понятие о спортивной форме и функциональных возможностях организма.

26. Спортивный травматизм и меры его предупреждения при занятиях данным видом спорта. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок, мышц и сухожилий. Кровотечения, их виды и способы остановки. Повреждения костей (ушибы, переломы).

27. Действия высокой температуры: ожог, солнечный, «тепловой» удар. Действия низкой температуры: ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего.

28. Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже, основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание), массаж перед тренировочным занятием и соревнованием, во время и после соревнований.

29. Физиологические основы спортивной тренировки.

30. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма.

31. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Утомление и перетренировка как временное нарушение координации функций организма, снижение работоспособности; особенности возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях. Методы и средства предупреждения, ликвидации утомления и перетренировки, ускорение процесса восстановления.

Физическая подготовка (ОФП, СФП, акробатика, специальные навыки)

Одной из главнейших частей подготовки волейболистов является физическая подготовка, направленная на развитие и воспитание основных двигательных качеств спортсмена. Высших результатов в волейболе добиваются, как правило, те спортсмены, которые всесторонне физически развиты.

Физическая подготовка - это вид спортивной подготовки, который направлен на преимущественное развитие двигательных качеств волейболиста: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и других, а также на укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма, совершенствование их функций.

Целью общей физической подготовки (ОФП) является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма обучающегося: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности. К ним относятся упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка и др.), со снарядами (набивные мячи, мешки с песком, блины от штанги, гантели и т.п.), на тренажерах, подвижные и спортивные игры, кроссы, ходьба на лыжах, катание на коньках, плавание и т.п. Понятно, что на начальных этапах преобладает ОФП, а в дальнейшем СФП.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Задачи учебно-тренировочного процесса:

- развитие систем и функций организма учащихся,
- овладение ими разнообразными умениями и навыками,
- воспитание у учащихся способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие физические качества,

Средства общей физической подготовки.

Средствами общей физической подготовки занимающихся волейболом, являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В группах базового и углубленного уровней в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении. Индивидуально, с партнером и в группе. Упражнения со снарядами (скакалка, гантели, набивные мячи), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения. Много времени следует отвести играм с мячом, эстафетам, кроссам, упражнениям, заимствованным из других видов спорта (лыжи, плавание, спортивные игры, велоспорт, акробатика, гимнастика).

Таблица 4

Общеразвивающие упражнения

Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения	- расчет, повороты и полуобороты на месте и в движении; - построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн.
Ходьба и бег	- ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения; - ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы; - ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и скрестными шагами; - ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук; бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом.
Общеразвивающие упражнения без предметов	- для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении); - для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различным положением рук и ног); - для мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе,

	<p>прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением);</p> <ul style="list-style-type: none"> - для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой); - упражнения с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления).
Общеразвивающие упражнения с предметами	<ul style="list-style-type: none"> - с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением); - с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных и.п., перешагивание и перепрыгивание, выкруты и круги, бег с палкой за плечами и за спиной); - с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады). Броски набивного мяча руками сидя и стоя вперед, ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной из различных и.п.
Общеразвивающие упражнения с отягощениями	<ul style="list-style-type: none"> - гантели, гири, (для всех учебных групп); - наклоны вперед, назад, повороты в стороны, подъемы, вращения из различных и.п.;

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 высокого спортивного результата. Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации.

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

Вид спорта

Техническая подготовка

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

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

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

Методика технической подготовки волейболиста

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

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

Первый этап - ознакомление с разучиваемым приемом. Здесь используют показ и объяснение. Личный показ тренер-преподаватель дополняет демонстрацией наглядных пособий, видеоматериалов. Обычно показ чередуют с объяснением, который должен быть образным и кратким. Кроме того, учащиеся 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 учащиеся выполняют технический прием полностью. Этот метод чаще применяют при разучивании простых технических приемов, несложных по структуре.

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

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

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

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

Третий этап - изучение приема в усложненных условиях.

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

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

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

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

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

6. Соревновательный метод. Выполнение сложных заданий по технике в форме соревнования отдельных игроков или групп (команд между собой). Учитываются количественные показатели, качественные или интегральные (количественные и качественные).

Четвертый этап - закрепление приема в игре.

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

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

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

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

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

Становление тактического действия идет в следующей последовательности:

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

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

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

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

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

Период начального обучения тактике условно можно разделить на 4 этапа.

Первый 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).

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

Третий 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.

Четвертый 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.

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 психологической 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 спортивной подготовки, в ее задачи входит:

2. 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.

Развитие процессов восприятия. Специфика волейбола требует совершенствования 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. 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 становится 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».

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.

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.

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.

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.

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 выражать 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.

Восстановительные мероприятия и медицинское обследование

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям (таблица 5).

Рекомендованные восстановительные средства и мероприятия

предназначение	задачи	средства и мероприятия	методические указания
1	2	3	4
базовый уровень			
Развитие физических качеств с учетом специфики волейбола, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности.	3 мин. 10-20 мин. 5-15 мин. растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43°C 3 мин. само – и гетерорегуляции.
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим	В процессе тренировки 3-8 мин.
		массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности.	3 мин. само- и гетерорегуляции

Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный	8-10 мин.
через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейно-воротниковую зону). 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.	Восстановительная тренировка
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Общий массаж Психорегуляция реституционной направленности	Восстановительная тренировка

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 спортсмена.

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 учащихся спортивных школ 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 учебно-тренировочном 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 тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

- построение отдельного тренировочного 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 спортсменов, 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 тренировок, 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 течении 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 тренировок 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 спортсменов 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 спортивную школу и периодические (этапный контроль) – два раза в год.

Особое внимание при врачебном контроле занимающихся 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 этапе спортивной подготовки; соответствуют ли тренировочные и соревновательные нагрузки возможностям функционального состояния организма юного спортсмена.

Оперативный контроль осуществляется путем педагогических и врачебных наблюдений на тренировочных 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 тренировок, 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 учебно-тренировочного процесса, проведения мероприятий по оздоровлению учебно-тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации спортсменов.

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.

Участие в соревнованиях

В таблице 6 приведены количественные показатели соревновательной деятельности для обучающихся по волейболу.

Таблица 6

Показатели соревновательной деятельности по виду спорта волейбол

Виды соревнований	Уровни подготовки							
	Базовый						Углубленный	
Год обучения	1	2	3	4	5	6	1	2
Контрольные	1-3	1-3	3-5	3-5	3-5	3-5	5-7	5-7
Отборочные	-	-	1-3	1-3	1-3	1-3	1-3	1-3
Основные	1	1	3	3	3	3	3	3
Всего	3-5	3-5	7-11	7-11	7-11	7-11	9-13	9-13
Всего (ч.)	20-30	25-30	35-40	35-45	42-55	55-63	65-75	75-88

Различные виды спорта и подвижные игры

Бег - один из распространенных и доступных видов физических

упражнений - служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Батут и акробатика - отличные разновидности гимнастики для горнолыжника, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

Развитие общей выносливости

Для развития общей выносливости (дыхательных возможностей) спортсмены занимаются бегом, лыжным спортом, плаванием. На первых этапах тренировки совершенствование общей выносливости достигается постепенным втягиванием организма во все больший объем работы, выражающийся в удлинении дистанции бега при сохранении равномерного темпа.

Дальнейшее развитие этого качества обеспечивается постепенным переходом к более интенсивной работе при сокращении ее продолжительности. В начале тренировки длительность такой работы может составлять 20-25 мин. Постепенно ее увеличивают и доводят до 45-60 мин.

Спортивные игры - разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у учащихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях,

воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения. Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения учащимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований. При этом руководитель дает обучаемым определенную установку на игру.

Требования техники безопасности в процессе реализации программы

Общие требования безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий

К занятиям по волейболу допускаются дети школьного возраста, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий по волейболу должны соблюдаться расписание учебных занятий, правила проведения, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении занятий по волейболу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- при нахождении в зоне удара;
- при наличии посторонних предметов на поле;
- при слабо укрепленной сетке;
- при игре без надлежащей формы;
- выполнение упражнений без разминки;
- травмы при грубой игре и невыполнение требований тренера-преподавателя.

При проведении занятий по волейболу должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения.

При неисправности инвентаря и оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

3. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Тренер-преподаватель в процессе многолетней подготовки должен учитывать все факторы воздействия на учащихся и находить свое место в воспитательном процессе. Постепенно, особенно с ростом спортивных результатов, влияние тренера-преподавателя на учащихся становится все больше, и в этот период он может решать самые сложные проблемы воспитания. Поэтому личностные качества тренера-преподавателя, его положительный пример играют немаловажную роль в формировании человеческих качеств каждого обучающегося.

Воспитательная работа тренера-преподавателя в корректной и ненавязчивой форме начинается с установления товарищеских отношений между учащимися, налаживания взаимопомощи при выполнении упражнений, совместных обсуждений планов учебно-тренировочных занятий. Чрезвычайно важна организация досуга учащихся, а также посещение крупных соревнований.

Большое значение в системе воспитания занимают теоретические знания, которые постепенно вводят учащихся в мир спорта высших достижений.

В дальнейшем теоретические знания могут посвящаться критическим разборам выступлений на соревнованиях, учебно-тренировочных занятий, тестирований.

Цели воспитательной работы:

1. Формирование базовых компетентностей: социальных, коммуникативных, ценностно-смысловых и общекультурных через воспитание в детях толерантности, принятия и понимания других людей, умения позитивно с ними взаимодействовать.

2. Создание оптимальных условий для развития, саморазвития и самореализации личности ученика – личности психически и физически здоровой, гуманной, духовной и свободной, социально мобильной, востребованной в современном обществе.

Основные направления воспитания и социализации:

1. Воспитание гражданственности, патриотизма, социальной ответственности и компетентности, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.

2. Воспитание нравственных качеств: честности, доброжелательности, терпимости, коллективизма, дисциплинированности, выдержки и самообладания.

3. Воспитание волевых качеств: настойчивость, смелость, упорство, терпеливость.

4. Формирование ценностного отношения к семье, здоровью и здоровому

образу жизни.

5. Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде (экологическое воспитание).

6. Воспитание ценностного отношения к прекрасному, формирование представлений об эстетических идеалах и ценностях, основ эстетической культуры (эстетическое воспитание, аккуратность), воспитание трудолюбия.

Все направления воспитания и социализации важны, дополняют друг друга и обеспечивают развитие личности на основе отечественных духовных, нравственных и культурных традиций.

Принятие ребенком ценностей происходит через его собственную деятельность, педагогически организованное сотрудничество с тренерами-преподавателями, родителями, сверстниками, другими значимыми для него субъектами. Воспитание как деятельность должно охватывать все виды образовательной деятельности: учебно-тренировочной, соревновательной, досуговой.

Для решения воспитательных задач обучающиеся вместе с педагогами, родителями, иными субъектами культурной, гражданской жизни обращаются к содержанию:

- дисциплин спортивной школы;
- произведений искусства;
- периодической печати, публикаций, радио- и телепередач, отражающих современную жизнь;
- духовной культуры и фольклора народов России;
- истории, традиций и современной жизни своей Родины, своего края, своей семьи;
- жизненного опыта своих родителей и прародителей;
- общественно полезной, лично значимой деятельности в рамках педагогически организованных социальных и культурных практик.

Планируемые результаты:

- у обучающихся сформированы представления о базовых национальных ценностях российского общества;
- Обучающиеся активно включены в коллективную спортивную и творческую деятельность, ориентированную на общечеловеческие и национальные ценности.
- Занятость обучающихся в учебно-тренировочном процессе и участие в соревновательной деятельности направлена на развитие мотивации личности к познанию и творчеству.
- Повышение профессионального мастерства тренеров-преподавателей и мотивация к самообразованию, благодаря чему увеличивается эффективность воспитательной работы в группах.
- Мониторинг эффективности воспитательного процесса с целью своевременного выявления и анализа изменений, происходящих в воспитательном процессе, и факторов, вызывающих их.
- Разработка и реализация системы работы образовательного учреждения

по повышению педагогической культуры родителей (законных представителей).

- Повышение педагогической культуры родителей, системы работы, способствующей раскрытию творческого потенциала родителей, совершенствованию семейного воспитания на примерах традиций семьи, усилению роли семьи в воспитании детей.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

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

Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся волейболом на этапах многолетнего тренировочного процесса являются:

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания адаптивного и паралимпийского спорта, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

На каждом этапе многолетней спортивной подготовки осуществляется научно-методическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики функционального состояния с учетом успешности социализации ребенка, его возрастных особенностей.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов спортивной подготовки:

- стабильность состава учащихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств учащихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы

Контрольные испытания по общефизической и специальной физической подготовки (девушки)

№ п/п	контрольные нормативы	оценка в баллах	базовый уровень						углубленный уровень							
			1	2	3	4	5	6	1	2		3		4		
										нападающий.	связующий	нападающий.	связующий	нападающий.	связующий	
1	длина тела (см)		157	162	168	174	176	178	180	180	184	180	186	180	188	
2	становая сила (кг)		55	61	75	84	94	98	102	112		115		117		
общая физическая подготовка																
1	Бег 30 м	«5»	5,9	5,8	5,7	5,7	5,6	5,6	5,5	5,2	5,4	5,1	5,3	5,0	5,2	
		«4»	6,1	5,9	5,8	5,8	5,7	5,7	5,6	5,5	5,6	5,3	5,5	5,2	5,4	
		«3»	6,3	6,1	6,0	6,0	5,9	5,9	5,8	5,7	5,8	5,5	5,7	5,4	5,6	
2	Бег 30 м (5х6)	«5»	12,2	11,9	11,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
		«4»	12,5	12,2	11,9											
		«3»	12,8	12,4	12,2											
3	Бег 92 м «елочка» (сек.)	«5»	-	-	-	28,7	28,0	27,4	26,8	26,0	26,2	25,8	26,0	25,4	25,8	
		«4»	-	-	-	28,4	28,7	28,0	27,4	26,2	26,4	26,0	26,2	25,8	26,0	
		«3»	-	-	-	28,1	28,4	28,7	28,0	26,4	26,8	26,2	26,4	26,0	26,2	
4	Прыжок в длину с места (см)	«5»	165	175	187	200	210	216	220	224	227	225	230	227	235	
		«4»	163	170	175	187	200	210	216	220	224	220	225	225	230	
		«3»	160	165	170	180	187	205	210	216	220	215	220	220	225	
специальная физическая подготовка																
5	Прыжок вверх с места толчком двух ног. см	«5»	34	38	44	46	50	52	55	60	62	65				
		«4»	32	36	42	44	48	50	52	58	60	62				
		«3»	30	34	40	42	46	48	50	56	58	60				
метание мяча 1кг, двумя руками из-за головы: (м)																
6	- сидя	«5»	4,0	5,0	5,4	5,7	6,5	7,2	7,5	7,9	8,0	8,0	8,5	8,5	8,9	
		«4»	3,5	4,5	5,0	5,4	6,0	6,5	7,2	7,5	7,6	7,6	8,0	8,0	8,5	
		«3»	3,0	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,2	7,4	7,4	7,6	7,6	8,0	
7	- стоя	«5»	8,0	9,0	10,0	10,8	13,5	14,5	15,2	15,5	15,5	15,5	16,0	15,5	16,0	
		«4»	7,5	8,5	9,5	10,0	10,8	14,0	14,5	15,2	15,2	15,2	15,5	15,2	15,5	
		«3»	7,0	8,0	9,0	9,5	10,0	13,5	14,0	14,5	14,5	14,7	15,2	14,7	15,2	

Таблица 8

Контрольные испытания по общефизической и специальной физической подготовки (юноши)

№ п/п	контрольные нормативы	оценка в баллах	базовый уровень						углубленный уровень						
			1	2	3	4	5	6	1	2		3		4	
										нападающий.	связующий	нападающий.	связующий	нападающий.	связующий
1	длина тела (см)			164	170	175	180	186	192	185	195	190	197	195	200
2	становая сила (кг)		70	86	95	106	117	126	135	140		150		165	
общая физическая подготовка															
1	Бег 30 м	«5»	5,5	5,3	5,1	5,0	4,8	4,7	4,6	4,4	4,6	4,2	4,4	4,0	4,2
		«4»	5,8	5,6	5,4	5,3	5,1	5,0	4,9	4,7	4,9	4,5	4,7	4,3	4,5
		«3»	6,1	5,9	5,7	5,6	5,4	5,3	5,2	5,1	5,2	4,8	5,0	4,6	4,8
2	Бег 30 м (5х6)	«5»	12,0	11,5	11,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		«4»	12,3	11,8	11,3										
		«3»	12,6	12,1	11,6										
3	Бег 92 м «елочка» (сек.)	«5»	-	-	-	26,0	25,5	24,9	24,2	23,8	24,0	23,6	23,8	23,4	23,6
		«4»	-	-	-	26,3	25,8	25,2	24,5	24,1	24,3	23,9	24,1	23,7	23,9
		«3»	-	-	-	26,6	26,1	25,5	24,8	24,4	24,6	24,2	24,4	24,0	24,2
4	Прыжок в длину с места (см)	«5»	185	200	208	216	230	240	248	250	255	260	265	270	275
		«4»	180	195	200	208	225	235	240	245	250	255	260	265	270
		«3»	175	190	195	200	220	230	235	240	245	250	255	260	265
специальная физическая подготовка															
5	Прыжок вверх с места толчком двух ног. см	«5»	40	45	54	58	63	70	75	80	85	87			
		«4»	37	43	51	55	60	65	70	73	78	85			
		«3»	35	40	49	51	57	60	65	68	73	78			
метание мяча 1кг, двумя руками из-за головы: (м)															
6	- сидя	«5»	5,8	6,6	7,0	7,7	8,2	9,0	9,5	10,8	11,0	11,8	12,0	12,2	12,5
		«4»	5,3	6,1	6,5	7,2	7,7	8,5	9,0	10,3	10,5	11,3	11,5	11,7	12,0
		«3»	4,8	5,6	6,0	6,7	7,2	8,0	8,5	9,8	10,0	10,8	11,0	11,2	11,5
7	- стоя	«5»	11,0	11,5	12,5	13,0	13,8	15,0	17,0	17,3	17,5	17,8	18,0	17,8	18,5
		«4»	10,5	11,0	12,0	12,5	13,3	14,5	16,5	16,8	17,0	17,3	17,5	17,3	18,0
		«3»	10,0	10,5	11,5	12,0	12,8	14,0	16,0	16,3	16,5	16,7	17,0	16,7	17,5

Контрольные тесты по техничеcко-тактической подготовке (девушки и юноши)

контрольные нормативы	базовый уровень						углубленный уровень							
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1 год	2 год		3 год		4 год		
								нападающий.	связующий	нападающий.	связующий	нападающий.	связующий	
техническая подготовка														
вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	3	4	5	5	5								
вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4	-	-	-	3	4	5	6							
передача сверху у стены, стоя лицом, спиной (чередование)	-	-	-	3	4	5	5	8	5	8	5	9	6	
подача на точность: с 10 лет-верхняя прямая	3	3	4	3										
с 13 лет - верхняя прямая по зонам					4	5	5	6	6	7	7	8	8	
с 16 лет - в прыжке							3	3	4	3	4	4	5	
нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с низкой передачи)				3	3	4	3	3	4	3	4	3	5	
нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (16-17 лет с передачи за голову)				2	3	4	3	2	3	3	4	3	5	
прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность				2	3	4	6	6	7	7	8	8	9	
прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2	3	3	4										
блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по					2	3	4							

диагонали.													
блокирование групповое(вдвоем) нападающего удара из зоны 4 (2) с длинной низкой передачи.								2	3	3	4	4	5
тактическая подготовка													
вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом				3	3	4	4	6	5	7	6	8	7
вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом								4	2	4	2	5	3
нападающий удар или «скидка» в зависимости оттого поставлен блок или нет				3	4	4	5	4	5	4	5	5	5
командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 и зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар (с 16 лет вторая передача выполняется выходящим игроком)				3	4	5	5	3	4	4	4	5	5
блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4, 3, 2 со второй передачи. зона не известна, направление удара диагональное				4	5	5	5	3	4	4	5	5	6
командные действия организации защитных действия по системе «углом вперед» и «углом назад" по заданию, после нападения соперников		4	4	5	6	7	8	8	8	8	8	9	9
интегральная подготовка													

прием снизу –верхняя передача	5	6	7	8	6	7	7						
нападающий удар -блокирование					4	5	6	6	8	6	8	7	9
блокирование -вторая передача					5	6	7	6	8	8	6	9	7
переход после подачи к защитным действиям, после защитных - к нападению				3	3	3	3	6	5	7	6	8	7
спортивный результат													
потери подач в игре (%)	40	35	30	25	20	18	16	14	14	13	13	12	12
эффективность нападения в игре (%)													
- выигрыш				30	40	40	40	35	40	38	43	40	45
- проигрыш				25	25	25	20	16	20	15	18	14	17
полезное блокирование в игре (%)				25	30	30	30	35	40	35	40	36	42
ошибки при приеме подачи в игре (%)		30	26	22	20	18	14	12	12	12	12	10	10

Методические указания по организации промежуточной (после каждого периода обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации учащихся

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого периода обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация учащихся.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки учащихся предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик учебно-тренировочного процесса - учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в волейболе.

2. Контрольные тесты и нормативы подготовленности учащихся определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Оценка сдачи промежуточной и итоговой аттестации обучающихся проводится по бинарной системе («зачтено», «не зачтено»). Решение о вынесении отметки выставляется обучающему набравшему в общем зачете при выполнении контрольных испытаний (общая физическая, специальная и теоретическая подготовка) баллов в следующей объеме:

Уровни	Б-1	Б-2	Б-3	Б-4	Б-5	Б-6	У-1	У-2
«зачтено»	20 баллов	20 баллов	20 баллов	27 баллов	27 баллов	27 баллов	27 баллов	27 баллов

При получении отметки «не зачтено» (наборе недостаточного количества баллов) в контрольных испытаниях обучающемуся разрешается пересдать испытания общей физической и специальной подготовки в течение недели, после объявления результатов аттестации.

4. Этапные нормативы физической подготовленности, предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности учащихся, являются основанием для перевода обучающихся на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

5. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности учащихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся волейболом.

5. Все виды контроля подготовленности учащихся осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения ДЮСШ, где учащиеся проходят подготовку.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации учащихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области, согласно части (5.3.) данной Программы. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: учащийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода). Ежегодно приказом ДЮСШ утверждаются сроки сдачи аттестации по различным предметным областям (в течение месяца в конце учебного года) и состав аттестационной комиссии.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления учащегося из ДЮСШ.

Для учащихся, не явившихся на аттестацию по уважительной причине, аттестация назначается на другое время.

В случае неудачной сдачи требований аттестации учащийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий уровень подготовки переходят только учащиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Учащиеся, не справившиеся с промежуточной аттестацией на следующий этап (период) подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе): либо данный учащийся отчисляется из ДЮСШ за невыполнение программных требований.

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования итоговой аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода учащегося на Программу спортивной подготовки

Одаренные обучающиеся, по собственному желанию и по результатам сдачи промежуточной аттестации могут быть переведены на Программу спортивной подготовки.

Для перехода необходимо:

- показать высокие спортивные результаты на соревнованиях;
- выполнить требования для зачисления на Программу спортивной подготовки по общей и специальной физической подготовке (таблицы 10-11);
- по остальным предметным областям необходимо показать наивысшие показатели по результатам промежуточной аттестации.

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

физическое качество	контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
быстрота	бег 30 м (не более 5,1 с)	бег 30 м (не более 5,7 с)
	челночный бег 5 × 6 м (не более 11,0 с)	челночный бег 5 × 6 м (не более 11,5 с)
сила	бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12,5 м)	бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12 м)
скоростно-силовые качества	прыжок в длину с места (не менее 210 см)	прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 54 см)	прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 46 см)

Таблица 11

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления в группы на тренировочном этапе
по программе спортивной подготовки**

физическое качество	контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
быстрота	бег 30 м (не более 5,0 с)	бег 30 м (не более 5,5 с)
	челночный бег 5 × 6 м (не более 10,9 с)	челночный бег 5 × 6 м (не более 11,2 с)
сила	бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 16 м)	бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12,5 м)
скоростно-силовые качества	прыжок в длину с места (не менее 220 см)	прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 56 см)	прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 48 см)
техническое мастерство	обязательная техническая программа	обязательная техническая программа

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления в группы на этапе спортивного совершенствования
по программе спортивной подготовки**

физическое качество	контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
быстрота	бег 30 м (не более 4,9 с)	бег 30 м (не более 5,3 с)
	челночный бег 5 × 6 м (не более 10,8 с)	челночный бег 5 × 6 м (не более 11 с)
сила	бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 18 м)	бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 14 м)
скоростно-силовые качества	прыжок в длину с места (не менее 240 см)	прыжок в длину с места (не менее 210 см)
	прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 60 см)	прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 50 см)
техническое мастерство	обязательная техническая программа	обязательная техническая программа
спортивный разряд	первый спортивный разряд	

4.5.1. Требования к результатам освоения Программы по предметным областям

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

в области теоретических основ физической культуры и спорта:

- истории развития избранного вида спорта;
- места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- основ спортивной подготовки и учебно-тренировочного процесса;
- основ законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила волейбола, требования, нормы и условия выполнения спортивных разрядов и званий; федеральный стандарт спортивной подготовки по волейболу; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- необходимых сведений о строении и функциях организма человека;
- гигиенических знаний, умений и навыков;
- режима дня, закаливания организма, здорового образа жизни;
- основ спортивного питания;
- требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требований техники безопасности при занятиях волейболом.

в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий волейболом;

- укрепления здоровья, повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействия гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

в области вида спорта и специальных навыков:

- овладение основами техники и тактики в волейболе;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- повышение уровня функциональной подготовленности;

-освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

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

в области различных видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания;

-умение развивать профессионально необходимые физические качества в волейболе средствами других видов спорта и подвижных игр;

-умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- навыки сохранения собственной физической формы.

5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Список литературы

Нормативно-правовые документы:

1. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 г. № 939, зарегистрировано в Минюсте России 02.12.2013 № 30530).
2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол (утвержден приказом Минспорта России от 19.01.2018 № 34, зарегистрирован в Минюсте России 10.06.2013 № 28765).
5. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный поста-новлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41

Литература по волейболу:

1. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. - М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры [Текст] / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 543 с. 22. Москвин, В.А. Психофизиология индивидуальных различий в спорте [Текст] / В.А. Москвин, Н.В. Москвина. – М.: НИИ спорта РГУФКСМиТ, 2013. - 128 с.
8. Нечушкин, Ю.В. Обоснование методики специальной физической подготовки волейболистов высокой квалификации в соревновательном периоде [Текст] / Ю.В. Нечушкин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. - № 3 (109). – С. 124-129.
9. Приказ Минспорта России от 30.08.2013 № 680 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол» (Зарегистрировано в Минюсте России 14.10.2013 № 30162)

10. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под редакцией М.Я. Набатниковой. - М.: ФиС, 1982. - 237 с.
11. Спортивные игры. Техника, тактика обучения: Учебник для студентов высш. пед. уч. заведений / Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. М.: АКАДЕМИЯ, 2001. - 520 с.
12. Станкевич, Б.Я. Состояние, проблемы и перспективные направления научных исследований в волейболе [Текст] / Б.Я. Станкевич // Физическая культура и спорт. – 2013. – С. 77-80.
13. Сухарева, С.М. Исследование особенностей физического здоровья девочек 13-15 лет [Текст] / С.М. Сухарева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. - № 4. – С. 164-168.
14. Тинюков, А.Б. Совершенствование технической подготовленности квалифицированных волейболистов [Текст] / А.Б. Тинюков // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2016. - № 1. – С.94-97.
15. Федосеева, О.Ю. Совершенствование методики воспитания физических качеств волейболистов 16-18 лет [Текст] / О.Ю. Федосеева // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2014. - № 4. – С. 96-100.
16. Физиология человека / Под ред. Р. Шмидта и Г. Тевса. М.: Мир, 1996-198 с.
17. Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта // М.: ФиС, 1980.-255 с.
18. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст] : учеб. для студентов вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Академия, 2013. – 480 с.
19. Шевченко, Т.А. Обоснование использования гендерно-дифференцированного подхода в спортивной деятельности [Текст] / Т.А. Шевченко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. - № 7 (113). – С. 189-192.
20. Шнейдер, В.Ю. Психологические условия развития компетентности будущих тренеров как организаторов инновационной стратегии обучения волейболу [Текст] / В. Ю. Шнейдер, В. Ю. Лосев // Теория и практика физической культуры. – 2015. - № 11. – С. 89-93.
21. Юный волейболист: учебное пособие для тренеров/ Под общей ред. А.П.Лаптева и А.А.Сучилина. М.: ФиС, 1983. - 254 с.

Перечень интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе

- Министерство спорта Российской Федерации www.minsport.gov.ru
- Олимпийский комитет России www.olympic.ru
- Спорт и здоровье www.sportizdorove.ru
- Теория и методика физического воспитания и спорта www.fizkulturai sport.ru