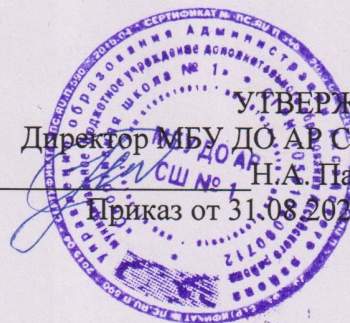


Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Аксайского района «Спортивная школа № 1»

ПРИНЯТО:

На заседании педагогического совета
протокол от 30.08.2023 № 1

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО АРСШ № 1
Н.А. Пастухов
Приказ от 31.08.2023 № 68



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
по виду спорта «Волейбол»**

Возраст обучающихся: с 7 лет

Срок реализации весь период

Разработчики программы: Кучерова Г.П. старший инструктор-методист
Вахрамеева Е.Н. старший тренер-преподаватель
Захаров И.Г. тренер-преподаватель
Шаповалова Н.Н. тренер-преподаватель

г. Аксай
2023 год

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Аксайского района «Детско-юношеская спортивная школа № 1»**

ПРИНЯТО:

На заседании педагогического совета
протокол от 30.08.2021 № 1

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО АР ДЮСШ № 1

Н.А. Пастухов

Приказ от 31.08.2021 № 87

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
по виду спорта волейбол**

Возраст обучающихся: с 6 лет

Срок реализации весь период

Разработчики программы: Кучерова Г. П., старший инструктор-методист
Вахрамеева Е. Н., старший тренер-преподаватель
Захаров И. Г., тренер-преподаватель
Корытина Н. И., тренер-преподаватель

**г. Аксай
2021**

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов	Стр.
1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Нормативно-правовые акты	3
1.2	Направленность, цели и задачи образовательной программы	3
1.3.	Формы и режим занятий	5
1.4.	Возраст учащихся и период обучения по программе	5
2.	Учебный план	6
2.1.	План учебного процесса	6
2.2.	Календарный учебный график	6
3.	Методическая часть образовательной программы	7
3.1.	Теоретическая часть	7
3.2.	Практическая часть	7
3.3.	Методическое обеспечение	9
3.4.	ТБ обучающихся в процессе освоения программы	13
3.5.	Дистанционное обучение	14
4.	Воспитательная и профориентационная работа	18
5.	Медико-биологический контроль	20
6.	Система контроля и зачетные требования	22
7.	Перечень информационного обеспечения	25
7.1.	Список литературы для тренеров-преподавателей	25
7.2.	Список литературы для учащихся	26
7.3.	Перечень интернет-ресурсов	26

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Нормативно-правовые акты

Программа, разработана на основе нормативно-правовых актов, регламентирующих деятельность образовательного учреждения и реализацию дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 № 273-ФЗ;
- Федерального закона от 4.12.2007 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ;
- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 09.11.2018 №196

При ее разработке использовалась примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, специализированных ДЮСШ олимпийского резерва (авторы Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. 2007г) и учитывались новейшие данные научных исследований и передовой опыт работы детско-юношеских спортивных школ.

В программе нашли отражение задачи работы с обучающимися: содержание учебного материала по физической, тактической и теоретической подготовке, распределение времени на виды подготовки; планы-графики прохождения учебного материала.

Данная программа разработана с учетом важнейших требований на соответствие государственному и социальному заказу, который согласно нормативным документам предполагает:

- развитие инфраструктуры индивидуальных программ углубленного и профильного обучения;
- разработку программ по выявлению, развитию и поддержке одаренных детей и подростков;
- развитие программ и технологий предпрофессиональной подготовки и профессиональной ориентации старшеклассников.

Обновление и совершенствование содержания дополнительного образования детей осуществляется через:

- создание разноуровневых комплексных образовательных программ, направленных на решение комплекса задач обучения, воспитания и развития детей;
- обеспечение социального становления детей;
- воспитание здорового образа жизни;
- творческое развитие личности ребенка;
- разработку индивидуальных образовательных маршрутов детей в рамках дополнительных общеобразовательных программ.

1.2. Направленность, цели и задачи образовательной программы

Направленность физкультурно-спортивная. Программа является документом, с одной стороны, определяющим стратегию массового спорта (то есть подготовку физически развитых, здоровых людей), а с другой – на ее основе выявляющим способных юных спортсменов для дальнейшего спортивного совершенствования.

Целевой установкой подготовки волейболистов является воспитание физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, воспитание социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

Исходя из цели подготовки в процессе обучения и тренировки, решаются следующие основные задачи:

Содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;

Подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки и бойцовскими качествами спортсменов.

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подачи, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Актуальность программы для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Ожидаемый конечный результат освоения образовательной программы:

Улучшение качества набора в группы по дополнительным предпрофессиональным программам и программам спортивной подготовки по виду спорта волейбол, в том числе способных и одарённых детей. Возможность педагогического мониторинга в течение нескольких лет, позволяющего выявить и устранить недостатки физического развития детей. В результате к началу занятий в группах базового уровня, у учащихся будут сформированы основы мотивации к занятиям физической культурой и спортом. В результате обеспечения занятости детей, сократятся случаи правонарушений среди них.

Результатом реализации Программы является:

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

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта волейбол.

1.3. Формы и режим занятий

Программа содержит материал планирования процесса многолетней подготовки волейболистов, материал по основным компонентам: физической (общей и специальной), технической, тактической, интегральной, теоретической, психологической; по системе оценки уровня подготовленности юных волейболистов.

ТАБЛИЦА 1.3.1 Формы и режимы занятий. Условия комплектования учебных групп

Год подготовки	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по ТТП, СФП и ОФП подготовке на конец учебного года
1-й период	15	30	6	Контрольные испытания по физической подготовке

Учебно-тренировочные занятия проводятся по учебным планам, рассчитанным на не менее, чем 42 недели занятий непосредственно в условиях спортивных школ, и учебно-тренировочных занятий в спортивно-оздоровительном лагере и (или) по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

1.4. Возраст учащихся и период обучения по программе

Спортивно-оздоровительный этап охватывает всех желающих заниматься волейболом, основная задача – укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта в процессе регулярных многолетних физкультурную-спортивных занятий.

Этапы подготовки	Основная задача этапа	Период подготовки
Спортивно - оздоровительный	Расширение двигательных возможностей и компенсация дефицита двигательной активности	Весь период

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В учебном-тематическом плане отражены основные задачи и направленность спортивно-оздоровительного этапа

Отбор способных к занятиям волейболом детей

Формирование стойкого интереса к занятиям.

Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры в волейбол.

Обучение основным приёмам техники.

Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами игры в волейбол.

ТАБЛИЦА 2.1. План учебного процесса

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно- оздоровительный этап
1	Теоретическая подготовка	8
2	Практическая подготовка (СФП, ОФП, ТТП)	234
3	Самостоятельная работа	18
4	Аттестация	4
Всего часов		264

2.2. Календарный учебный график

Календарный учебный график представлен в ПРИЛОЖЕНИИ 1

На спортивно-оздоровительном этапе периодизации годичного цикла в общепринятом понимании нет, однако в период, предшествующий проведению соревнований, осуществляется работа по подготовке к участию в соревнованиях, а во время участия в них приобретает необходимый соревновательный опыт. Основное внимание уделяется физической подготовке, обучению технике и тактике игры.

ТАБЛИЦА 2.2.1 Соотношение средств на виды подготовки (%)

Этапы подготовки	ОФП	СФП	Техническая	Тактическая
1-й период 7-8 лет	65	4	29	2

ТАБЛИЦА 2.2.2. Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле (количество встреч-игр)

Виды соревнований	Спортивно-оздоровительный этап
По физической и технической подготовке	2-4
Контрольные	6
Основные	2

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

3.1. Теоретическая часть

1. Физическая культура и спорт в России. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности/ в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах.

2. Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная система. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.

4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местами занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Дневник самоконтроля спортсмена. Основы спортивного массажа.

5. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений. Соревновательные и тренировочные нагрузки, специфические и неспецифические, различные по величине и направленности. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Дозирование нагрузки.

6. Спортивные соревнования, их организация и проведение. Роль соревнований в подготовке занимающихся в спортивно-оздоровительных группах, в подготовке спортсменов. Правила соревнований в избранном виде спорта. Подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях.

7. Основы техники и тактики избранного вида спорта. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки.

8. Основы методики обучения физическим упражнениям, технике и тактике избранного вида спорта. Понятие о методике тренировки. Факторы, обуславливающие эффективность обучения, тренировки.

9. Планирование и контроль в процессе спортивно-оздоровительных занятий. Индивидуальные планы занимающихся и ведение дневника самоконтроля показателей тренировочно-соревновательной деятельности.

10. Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировки в избранном виде спорта. Тренажерные устройства, технические средства. Техническая подготовка.

3.2. Практическая часть

Техническая подготовка. Техника нападения

1. Перемещения и стойки: стоки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперёд; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

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

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

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

5. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастической скамейке стоя у стены,

по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного мяча через сетку и в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега;

удар через сетку по мячу, подброшенного партнёром; удар с передачи.

Техника защиты.

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

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

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

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

Тактическая подготовка Тактика нападения

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

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

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

Тактика защиты

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

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

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

Интегральная подготовка.

Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.

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

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

Многократное выполнение технических приёмов – одного и в сочетаниях.

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

Многократное выполнение тактических действий.

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

3.3.Методическое обеспечение

Выполнение настоящей программы является важным условием достижения конечной цели многолетней подготовки резервов высококвалифицированных волейболистов для команд высших разрядов. Реализация программных требований существенным образом зависит от эффективного планирования и действенного контроля. Выполнение программных требований является обязательным условием положительной оценки работы педагога дополнительного образования и деятельности центра в целом.

Программа служит основным ориентиром в организации работы. В отдельных случаях в соответствии с местными условиями (профессионализм педагога, наличие материальной базы, контингент занимающихся и др.) и конкретным календарем соревнований педагогический совет может вносить изменения в содержание текущего (годового) планирования, сохраняя при этом его основную направленность и руководствуясь рекомендациями по содержанию программного материала и последовательности его изучения.

Набор средств для каждого тренировочного занятия зависит от конкретных задач обучения и совершенствования на том или ином этапе и от условий, в которых проходят занятия. Периодически на общую физическую подготовку целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются знакомые упражнения и игры. В основной части изучается техника, например. Легкоатлетических упражнений, волейбола, проводятся подвижные и спортивные игры, упражнения на тренажерах, и др.

Основным средством специальной физической подготовки (кроме средств волейбола) являются специальные подготовительные упражнения, которые направлены на развитие физических качеств, необходимых для совершенствования техники и успешности тактических действий. Это укрепление кистей рук, развитие силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, развитие прыгучести, развитию быстроты реакции и ориентировки, умение пользоваться периферическим зрением, быстрота перемещений в ответных действиях на сигналы, специальная выносливость (прыжковая, скоростная, скоростно-силовая), прыжковая ловкость, специальная гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами, со скакалкой, резиновыми амортизаторами, гантелями; с различными специальными приспособлениями («утяжеленные» пояса, куртки и пр.); тренажерами. Масса набивных мячей и гантелей в подготовительных упражнениях составляет от 1 до 3 и 5 кг – в зависимости от характера упражнений.

Важное значение имеет систематическое применение подводящих упражнений при обучении новым приемам. Особое место занимают упражнения с применением тренажеров. При современных требованиях к подготовке квалифицированных волейболистов без наличия определенного минимума специального оборудования невозможно решать задачи по подготовке высококвалифицированных волейболистов.

Основное внимание в процессе технической подготовки следует уделять овладению обучающимися в совершенстве всем арсеналом технических приемов и тактических действий, включенных в содержание подготовки.

Эффективность тактических действий волейболистов зависит от систематического развития у них быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфичных для игровой деятельности. Сюда относится умение правильно принять решение и быстро выполнить

его в различных ситуациях; умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над соперником; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия и т.д. В процессе совершенствования технических приемов волейболисты осваивают тактические действия, связанные с этими приемами, и добиваются применения их в игровой обстановке и, в конечном счете, на соревнованиях.

Важное место в подготовке волейболистов занимает интегральная подготовка, в программе она выделяется в самостоятельный раздел. Основу интегральной подготовки составляют главным образом упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической и технической подготовки (развитие качеств в рамках приема игры, развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения технических приемов); технической и тактической подготовки (совершенствование приемов в рамках тактических действий, а также посредством многократного выполнения тактических действий – индивидуальных, групповых, командных в нападении и защите); переключения в выполнении технических приемов и тактических действий – отдельно в нападении, защите и сочетание действий в нападении и защите. Учебные игры, контрольные игры и соревнования по волейболу служат высшей формой интегральной подготовки.

В систему многолетней подготовки спортсменов органически входят спортивные соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но при умелом их использовании служат эффективным средством специально – соревновательной подготовки. В настоящее время в спорте трудно добиться успеха только за счет тренировочного процесса, наращиванием объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие того. Чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надежность игровых навыков и технико-тактическое мастерство. Соревнования имеют определенную специфику, и, следовательно, воспитывать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования.

Важнейшее значение приобретают учебно-тренировочные, контрольные (товарищеские) и календарные игры. Из общего числа игр должны быть контрольные и календарные игры регионального и всероссийского масштаба.

Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся даются индивидуальные, «домашние», задания по физической, технической, тактической подготовке, построению тренировки. По физической подготовке – упражнения для развития силы рук, туловища, ног (упоры, наклоны, приседания, упражнения с предметами и т.д.), для развития прыгучести (прыжки, напрыгивания, упражнения со скакалками и т.п.). По технической подготовке – в передачах, подаче, нападающем ударе. По тактической подготовке – изучение и анализ тактики сильнейших команд, тактики по игровым функциям, решение тактических задач.

Для каждого волейболиста составляется конкретный индивидуальный план, он ведет дневник, в котором фиксирует содержание проделанной работы и другие вопросы – по заданию тренера и самостоятельно.

Тренировочные занятия различаются по направленности. В практических занятиях выделяют однонаправленные, комбинированные, целостно-игровые, контрольные. В теоретических занятиях выделяют лекции, семинары, беседы, экзамены (зачеты). В основе разделения занятий по направленности лежит связь их содержания с характером соревновательной игровой деятельности волейболистов.

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

Занятия различаются также по степеням нагрузки. Меньшей нагрузкой отличаются однонаправленные занятия по обучению технике и тактике игры, в остальную нагрузку можно варьировать в необходимых пределах в зависимости от поставленных задач.

Однонаправленные занятия по обучению технике решают важнейшую задачу – овладение волейболистами широким арсеналом приемов игры. Такие занятия включают подводящие упражнения, широко применяются наглядные пособия, киноматериалы, просмотр видеозаписей, технические средства обучения и т.п. Усилия педагога направлены на то, чтобы спортсмены овладели, во-первых, рациональной техникой, во-вторых, овладели этой техникой правильно и в совершенстве.

Однонаправленные занятия по обучению тактике призваны сформировать у волейболистов навыки умелого применения изучаемых тактических действий (в нападении и защите) – индивидуальных, групповых и командных. При обучении тактике особенно полезны наглядные пособия и различные технические средства. Большое место в таких занятиях отводится заданиям с учетом игровых функций волейболистов в команде. Особое внимание уделяется повышению уровня индивидуального тактического мастерства волейболистов.

Однонаправленные занятия по совершенствованию техники помогают обеспечить высокую степень надежности навыков выполнения приемов игры. При совершенствовании навыков у занимающихся вырабатывается универсальность, но при этом обязательно учитываются индивидуальные особенности занимающихся, а также игровая функция каждого из них в команде. Чередуются облегченные и усложненные условия выполнения технических приемов, широко варьируются нагрузки с целью избежать отрицательного влияния адаптации к относительно однотипным и однообразным упражнениям.

Однонаправленные занятия по совершенствованию тактики преследуют цель добиться стабильной надежности выполнения арсенала технических приемов в структуре тактической (в нападении и защите) действий – индивидуальных, групповых и командных, а также владения широким арсеналом собственно тактических действий.

Однонаправленные занятия по физической подготовке посвящаются преимущественно общей, специальной физической подготовке или общей и специальной. На таких занятиях решаются задачи развития физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, а также преимущественного развития названных качеств в определенном сочетании применительно к специфике отдельных приемов игры, тактических действий и в целом соревновательной игровой деятельности, большое место отводится скоростно-силовой подготовке. На таких занятиях широко применяются тренажерные устройства и различный специальный инвентарь. Занятия проводятся в форме круговой тренировки.

Комбинированные занятия, основанные на технической и физической подготовке, подчинены главной задаче – более успешному обучению новым приемам игры и совершенствованию ранее освоенных при максимальном проявлении необходимых для этих приемов физических способностей. А также неуклонное совершенствование навыков выполнения технических приемов в процессе становления и совершенствования мастерства волейболиста. Содержание физической подготовки зависит от задач и содержания технической подготовки (начальное обучение, совершенствование) на определенном этапе годичного цикла.

Цель комбинированных занятий на основе технической и тактической подготовки – совершенствование технических приемов в плане обеспечения эффективного выполнения арсенала тактических действий для данного контингента волейболистов. С другой стороны. Совершенствование навыков выполнения индивидуальных, групповых, командных тактических действий в нападении и защите должно обеспечить возможность максимального использования технического арсенала, которым к этому времени овладели волейболисты. В комбинированных занятиях могут ставиться задачи начального обучения технике и тактике, но больше это характерно для решения задач совершенствования технико-тактического мастерства.

Комбинированные занятия на основе технической, тактической и физической подготовки строятся на основе предыдущих видов занятий при ведущей роли технико-тактического содержания. Последовательность упражнений: средства физической подготовки, технической, тактической, при этом неоднократно. Таким образом, имеет место чередование названных средств.

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

Занятия целостно-игровые (по интегральной подготовке) направлены на решение важнейшей задачи – обеспечить реализацию в игровой соревновательной деятельности всего, что достигнуто в процессе отдельных компонентов тренировки, то есть эти занятия направлены на интеграцию тренировочных эффектов в соревновательной деятельности волейболистов.

Основное содержание таких занятий составляют задания на переключение в действиях. Задания на переключение состоят в выполнении технических приемов нападения, технических приемов защиты действий - технических приемов нападения и защиты; тактических действий – индивидуальных, групповых и командных – в каждом из них отдельно в нападении, отдельно в защите, а также, что самое главное, в нападении и защите. Игровые тренировки посвящены учебным играм в волейбол, в которых применяется система продуманных заданий. Главная цель – добиться того, чтобы волейболисты применяли в игре изученный технико-тактический арсенал в полном объеме и уверенно, а также тактически целесообразно и, главное, - эффективно.

Контрольные занятия посвящены приему нормативов, выполнению контрольных заданий (по индивидуальным планам), получению данных о том, как волейболисты применяют в игре изученные технические приемы и тактические действия.

Теоретические занятия проводятся в виде лекций, семинаров, бесед и экзаменов (зачетов). Кроме того. Теоретической подготовке уделяется внимание и на практических занятиях, где спортсменам помогают осмыслить технологические установки педагогов по решению задач тренировочно-соревновательной деятельности волейболистов.

К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения. В процессе соревновательной деятельности (официальные, контрольные, товарищеские, двусторонние и другие игры) совершенствуется совокупность технических приемов и условиях комплексного проявления основных физических качеств и тактических действий. Специальные упражнения (индивидуальные, групповые и игровые упражнения) позволяют избирательно решать задачи обучения и совершенствования в отдельных элементах техники в выполнении их вариантов, различных связок и т.д.

Эффективность средств технической подготовки во многом зависит от методов обучения. В процессе подготовки используют общепринятые методы физического воспитания: практические, словесные, наглядные.

Однако конкретный выбор тех или иных средств и методов технической подготовки, их соотношение, последовательность, преимущественное использование зависит от целевых установок многолетней тренировки, задач этапов подготовки возрастных особенностей и уровня подготовленности волейболистов, условий обучения сложности структуры изучаемых технических приемов и других факторов.

Поскольку техника волейбола представляет собой совокупность большой группы приемов и способов обращения с мячом и передвижения, изучение ее превращается в сложный и длительный процесс. Для решения задач обучения с меньшей затратой времени и усилий большое значение имеет систематизация изучаемого материала и определение рациональной последовательности обучения технике.

Оптимизация обучения во многом определяется принципом доступности, не сводится только к использованию методических подходов «от простого к сложному» и «от легкого к трудному». Не менее важно учитывать и то обстоятельство, что вначале надо освоить основные приемы и способы ведения игры. И наконец, новые двигательные навыки быстрее формируются на базе ранее освоенных. Поэтому следует использовать естественную взаимосвязь и структурную общность различных технических приемов и способов. В конце этапа специализации (в отдельных случаях несколько раньше или позже) за волейболистов обычно закрепляются игровые амплуа. Поэтому к совершенствованию приемов техники необходимо подходить дифференцировано и индивидуально.

Современная игра волейбол предъявляет повышенные требования к скорости выполнения технических приемов, к динамичности усилий при высоком темпе исполнения. Эти важные

задачи (совершенствование двигательной структуры, развитие силы и быстроты действия) необходимо решать параллельно, поскольку одновременный акцент на разных сторонах двигательного навыка дает больший эффект, чем акцент на каждой из этих сторон в отдельности.

Тактическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне непрерывных изменений игровых условий с помощью тактических действий, которые представляют собой рациональную форму организации деятельности волейболистов в игре для обеспечения победы над соперником.

Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач. Данное определение позволяет рассматривать тактическую подготовку в двух аспектах и как процесс обучения и совершенствования (т.е. приобретение знаний, умений и навыков), и как процесс развития качеств, которые в комплексе определяют специальные тактические способности. На основе индивидуальной тактической подготовленности создаются прочные и твердые групповые и командные взаимодействия, из навыков тактической подготовленности отдельных игроков создаются как атакующие, так и защитные командные взаимодействия.

3.4. Техника безопасности обучающихся в процессе освоения программы

Волейбол, как и другие виды спорта, имеет ограничения и правила, которые следует соблюдать, чтобы не нанести вред Вашему здоровью. Правила техники безопасности игры в волейбол обуславливаются важностью предупреждения игроков о возможных травмах во время тренировок и соревнований.

Первым обязательным пунктом проведения тренировочного занятия, является присутствие тренера в процессе мероприятия. В обязанности тренера также входит проверка оборудования перед началом занятий, во избежание неприятных инцидентов.

Вторым немаловажным моментом техники безопасности игры в волейбол является наличие места для проведения занятий. Спортивный зал должен отвечать нормам, а также иметь исправную электропроводку. Присутствие противопожарных устройств также обязательный пункт в устройстве помещения. На случай пожара, в спортивном зале должен находиться план эвакуации.

Игровая площадка должна иметь ровное покрытие без трещин и щелей, поверхностно окрашенное эмульсионной краской, что избавит от излишнего скольжения при занятиях волейболом. Около окон спортзала, безусловно, должны располагаться защитные ограждения, которые призваны обезопасить спортсменов при попадании мяча на данный участок помещения.

Перед началом тренировочного процесса, тренер-преподаватель обязан обучить подопечных правильной технике передачи и приема волейбольного мяча, дав краткий ознакомительный курс как новичкам, так и более опытным игрокам. Данный момент очень важен и не стоит им пренебрегать, ведь зачастую первые травмы юных волейболистов связаны именно с пальцами верхних конечностей. Укрепить кисть и хватку спортсменов поможет простое упражнение, смысл которого заключается в броске и ловле набивных мячей. Выполняя его, стоит отметить расстояние между игроками, во избежание попадания в туловище либо голову напарника. Мячи для данной тренировки следует индивидуально подбирать под пару игроков, учитывая возраст, вес и физическую подготовку юного волейболиста. Приступать к силовым упражнениям разрешается лишь в том случае, если мышцы спортсменов были предварительно разогреты во время разминки, что также является немаловажным аспектом правил безопасности игры в волейбол, так как именно качественная разминка гарантирует исключение из игры всевозможных вывихов и ушибов. Во время занятий учащиеся обязаны:

- соблюдать игровую дисциплину;
- при выполнении прыжков, в случае столкновений и падений применять приемы самостраховки;
- вести игру сухими руками.

Одежда для тренировочных занятий и соревнований должна содержать в себе трусы, майку и облегченную обувь для игры в волейбол, отличительной особенностью которой является

зернистая подошва, благодаря чему спортсмен сможет устойчиво и уверенно двигаться по площадке, показывая результативную игру. Во избежание излишних травм, правилами безопасности запрещается ношение украшений и изделий, способных нанести ущерб здоровью игроков.

Желательно, чтобы во время игры учащиеся пользовались защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.).

По окончании занятия обучающиеся обязаны снять спортивную форму и спортивную обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

При плохом самочувствии учащийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

О получении травмы в ходе игры учащийся должен немедленно сообщить тренеру-преподавателю.

3.5. Дистанционное обучение

Данный подраздел дополнительной предпрофессиональной программы разработан на основании положения «Об организации дистанционного обучения учащихся МБУ ДО АР ДЮСШ № 1» в целях осуществления дистанционного обучения.

Дистанционное обучение — способ организации процесса обучения, основанный на использовании современных информационных и телекоммуникационных технологий, позволяющих осуществлять обучение на расстоянии без непосредственного контакта между учащимися и тренером-преподавателем.

Тренеры-преподаватели организуют образовательную деятельность через следующие формы:

- индивидуальные и групповые консультации обучающихся (электронная почта, с помощью sms сообщений, мессенджеры (WhatsApp, Viber и др), социальные сети, программы и др.;

- самостоятельная деятельность учащихся в дни проведения учебно-тренировочных занятий в дистанционном формате может быть оценена тренерами-преподавателями только в случае достижения обучающимися положительных результатов (если работа выполнена на неудовлетворительную оценку, то тренер-преподаватель проводит консультации с целью коррекции знаний и предоставляет аналогичный вариант работы).

Блок 1 – Разминка

1. Круговые движения головой – по 5 раз в каждую сторону.
 2. Круговые движения руками в плечевых суставах с подскоками – по 10 раз. Руки прямые.
 3. Круговые движения руками в плечевых суставах в разные стороны – по 10 раз. Руки прямые.
 4. Круговые движения туловищем в разные стороны – по 10 раз. Выполнять с максимальной амплитудой.
 5. Наклон вперед, руки в стороны – «мельница» - по 10 раз. Касаться руками разноименной стопы.
 6. Наклоны вперед с касанием пола ладонями – 10 раз. Ноги не сгибать.
 7. Круговые движения в коленных суставах – 10 раз в каждую сторону. Выполнять с максимальной амплитудой.
 8. Круговые движения в голеностопном суставе и вращения в лучезапястном суставе – 10 раз.
 9. Упор лежа – «скалолаз» - по 10 раз каждой ногой.
 10. В конце тренировки внести в дневник всю информацию о проделанных заданиях.
- Выполнение упражнений согласно видео урокам.

Блок 2 – Беговая подготовка

1. Бег в легком темпе – 10 минут.
2. Бег в легком темпе – 20 минут.
3. Бег в своем темпе – 40 минут.
4. В конце тренировки внести в дневник всю информацию о проделанных заданиях.

Блок 3 – Координационная подготовка

1. Упражнение «бабочка» - 3 серии по 20 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.
 2. Бег на месте или с перемещением с касанием разноименной рукой стопы - два раза спереди, два раза сзади – 3 серии по 20 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.
 - 3.1. Прыжки на месте - 3 по 20 раз.
и.п.: ноги врозь
а: прыжок – ноги скрестно правая нога впереди
б: прыжок – поворот через левое плечо на 180 градусов – ноги врозь
в: прыжок – ноги скрестно левая нога впереди
г: прыжок – поворот через правое плечо на 180 градусов – ноги врозь.
 - 3.2. Бег на месте, высоко поднимая бедро – 4 раза; бег на месте захлестыванием голени – 4 раза - повторить 3 серии без остановки – это 1 серия. Выполнить 4 подхода.
 4. Прыжки на скакалке на двух ногах – 400 раз. Если скакалки нет – прыжки на двух ногах – «сноуборд» - 200 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.
 5. Выпад вперед - прыжком смена положения ног, руки двигаются разноименно ногам – прыжком присед, руки согнуты впереди. В каждом движении контролировать угол в коленном суставе – 90 градусов. Количество повторений – 3 серии по 10 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.
 6. Жонглирование теннисными мячами.
 7. Жонглирование двумя мячами с партнером (можно заменить мячи на мягкие игрушки). У занимающегося мяч в руках, когда партнер бросает мяч нужно подбросить свой мяч над собой, а мяч партнера успеть поймать и снова бросить партнеру. Стараться успеть поймать свой мяч. 3 серии по 20 попыток.
 8. Установите два предмета на расстоянии метра между ними. Стоя напротив левого предмета на левой ноге (правая согнута на весу), касаясь правой рукой предмета, выполнить прыжок на правую ногу вправо так, что бы оказаться напротив правого предмета и левой рукой коснуться его – по 10 раз в каждую сторону 3 серии.
 9. Упражнения для развития координации с разметкой и мячом. Каждый раз контролировать – все шаги приставные, нет скрестных шагов. При передаче мяча двумя руками снизу контролировать: ноги согнуты в коленных суставах, стопы параллельно, руки максимально прямые, параллельно полу, кисти опустить вниз. Серия – 1 упражнение: по 5 раз в каждую сторону, 2 упражнение: 10 раз, 3 упражнение: 10 раз, 4 упражнение по 5 раз в каждую сторону. Выполнить 3 серии. Выполнять согласно видео уроку.
 10. Упражнения с волейбольным мячом, согласно видео уроку. В каждом положении выполнить по 50 передач. Если нет волейбольного мяча, то использовать любой мяч, схожего диаметра. Если нет 2, 3 мячей – делать упражнение с одним мячом.
 11. Сидя на полу:
 1. Передача над собой двумя руками сверху, подбить одной прямой рукой как при передаче снизу, другой рукой, снова передача сверху – 20 передач сверху, 3 серии.
 2. Передача над собой двумя руками снизу, подбить одной прямой рукой как при передаче снизу, другой рукой, снова передача снизу – 20 передач снизу, 3 серии.
 3. Передача над собой сверху, передача над собой снизу – 50 передач, 3 серии.
 12. Передача 2 руками сверху – 500 передач над собой, 500 передач в стенку (при отсутствии стены – пасуем над собой). Передача 2 руками снизу – 500 передач над собой, 500 передач в стенку (при отсутствии стены – пасуем над собой).
 13. В конце тренировки внести в дневник всю информацию о проделанных заданиях. Выполнение упражнений согласно видео уроку.
- Блок 4 – Силовая подготовка
- 1.1. Отжимания на пальцах – 100 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.
 - 1.2. Отжимания на пальцах – 200 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.
 - 2.1. Приседания – 200 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.
 - 2.2. Приседания – 400 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

3.1. Выпады вперед – 3 серии по 20 раз. Угол в коленных суставах 90 градусов. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

3.2. Выпады вперед со сменой положения ног в прыжке – 3 серии по 20 раз. Угол в коленных суставах 90 градусов. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

4. Подтягивания – 3 серии по 20 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

5. Пресс – каждое упражнение по 20 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

6. Упражнения для мышц спины – каждое упражнение по 20 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

7. Планка на прямых руках. Опуститься на правое предплечье, на левое предплечье – планка на согнутых руках. Выпрямить и встать на правую руку, на левую руку – планка на прямых руках. Количество – 2 серии по 10 начиная опускаться с правой руки, затем 2 серии по 10 начиная с левой руки. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

8. Лежа на спине ноги согнуты и на весу, руки вытянуты вперед относительно корпуса. Отпускать правую руку за голову и левую ногу вниз параллельно полу, тоже повторить левой рукой и правой ногой. Количество – 3 серии по 20 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

9. Упор, стоя на коленях (стоя на коленях, руки в упоре на полу, носки оттянуты; кисти расположены под плечами, бедра перпендикулярно полу). Желательно выполнять без опоры на колени. Поднимать вверх правую руку и левую ногу, до параллели с полом, затем левую руку и правую ногу. 3 серии по 20 раз.

10. Упор лежа – отжимание, перевернуться по часовой стрелке в упор лежа сзади с согнутыми ногами. Одновременно поднять правую руку и левую ногу коснуться стопы рукой, также левой рукой коснуться правой ноги. Перевернуться по часовой стрелке в упор лежа – отжимание. Перевернуться против часовой стрелки в упор лежа сзади с согнутыми ногами – выполнить аналогично предыдущему. 3 серии по 20 отжиманий.

11. Отжимания от опоры в упоре сзади. Сгибать руки до прямого угла в локтевом суставе. Количество: 3 серии по 40 раз. Выполнять согласно видео уроку.

12. Связка упражнений:

1. Прыжки с разведением ног и рук – 30 раз.

2. Упор лежа, коснуться правой кистью левого плеча, левой – правого, правой кистью коснуться левого колена (ногу притянуть к себе), левой – правого – 40 касаний.

3. Упор лежа, прыжком упор сидя – 30 раз.

Выполнить 3 серии. Согласно видео уроку.

13. Связка упражнений со скольжением:

1. Выпады назад со скольжением 20 раз на каждую ногу.

2. Отжимание, упор присев с помощью скольжения – 20 раз.

3. «Скалолаз» с помощью скольжения – 20 раз.

4. Лежа на спине ноги прямые, таз на весу (туловище). С помощью скольжения пятками притянуть ноги к себе – 20 раз.

Выполнить 3 серии, согласно видео уроку. Можно заниматься на скользкой поверхности или под ноги положить что-то скользкое по поверхности.

14. В конце тренировки внести в дневник всю информацию о проделанных заданиях.

Блок 5 – Подготовка к сдаче нормативов

1. Прыжок в длину с двух ног с места – 3 серии по 20 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

2. Прыжок в высоту с шага для нападающего удара 3 серии по 20 раз. Контролировать правильность постановки ног, можно включить имитацию ударного движения рукой. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

3. Челночный бег 5 раз по 6 метров – 6 ускорений. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

4. В конце тренировки внести в дневник всю информацию о проделанных заданиях.

Блок 6 – Антидопинг / Доклады

1. Пройти обучение.
2. Пройти тест. Фотографию сертификата (скриншот) прислать в отчете.
3. Доклад на тему – «Мой Кумир в волейболе». Отчет – фотографию доклада в хорошем качестве или в электронном виде отправить тренеру. Творческий подход приветствуется.
4. Доклад на тему – «История волейбола». Отчет – фотографию доклада в хорошем качестве или в электронном виде отправить тренеру. Творческий подход приветствуется.
5. Доклад на тему – «Здоровый образ жизни». Отчет – фотографию доклада, рисунка в хорошем качестве или в электронном виде отправить тренеру. Творческий подход приветствуется.
6. Доклад на тему – «Составь Сборную Мира из 7 лучших игроков». Отчет – фотографию доклада в хорошем качестве или в электронном виде отправить тренеру. Творческий подход приветствуется.
7. Доклад на тему – «Волейбольный мяч. Каким он зародился, через что прошел и каким мы играем теперь».
8. Доклад на тему – «Новшества в волейболе. Видео-просмотр. Игра как шоу».
9. Доклад на тему – «Почему я люблю волейбол».
10. Придумать упражнение для развития координационных качеств, выполнить его и записать в дневнике правила выполнения. Снять видео или фото отчет.
11. Выполните шпагат поперечный и сфотографируйте наилучший результат. Отрадите в дневнике и в отчете тренеру.
12. Доклад на тему – «Идеальный образ спортсмена. Какой он: умения, черты характера, сильные и слабые стороны».
13. Доклад – «История выступлений советских, российских мужских и женских сборных команд по волейболу на Олимпийских играх».
14. Доклад: «История великого тренера» на выбор.
15. Доклад: «Подвиг в спорте». Выберите понравившуюся историю из жизни и опишите.
16. Доклад: «Игровые амплуа (пасующий, нападающий, либеро, более конкретно – старший возраст). Кем хочешь стать ты и почему».
17. В конце тренировки внести в дневник всю информацию о проделанных заданиях. Не обязательно писать или печатать – схема, рисунок, презентация.

Блок 7 – Теоретическая подготовка, психологическая подготовка

1. Просмотр игры. Обратите внимание на движения, перемещения, взаимодействие игроков с мячом и игроков между собой и отобразите в дневнике спортсмена. Смотреть ссылку. Важно – не счет, а ваше внимание к деталям игры.
2. Изучение правил классического волейбола. Смотреть ссылку. Опишите кратко в дневнике несколько наиболее запоминающихся правил игры или правил связанных с организацией, проведением, инвентарем.
3. Изучение правил пляжного волейбола. Изучаем в самостоятельном темпе. Смотреть ссылку.
4. Изучение теоретических тем. Краткий анализ полученной информации отразить в спортивном дневнике и отправить тренеру. Смотреть ссылку.
 - 4.1. Анатомия спортсмена: кости и мышцы.
 - 4.2. Питание спортсмена.
 - 4.3. История возникновения Олимпийских игр. Олимпиада и волейбол.
 - 4.4. Анатомия спортсмена: сердечнососудистая система. Понятие выносливости.
 - 4.5. Пять физических качеств: скорость, выносливость, гибкость, координация, сила. Что это и их значимость в жизни и волейболе.
 - 4.6. Анатомия спортсмена: взаимосвязь деятельности мозга и наших движений. Глазомер, периферическое зрение.
5. Идеомоторная тренировка. Внимательное представление себя при выполнении технических приемов в игровых условиях. Можно выполнять, закрыв глаза.
6. Просмотр игры в волейбол на ваш выбор с участием любых стран. Анализ занести в дневник: почему именно эта игра, что впечатлило в действиях игроков, тренеров и т.д.

7. Игра в шахматы – 1 партия.
8. В конце тренировки внести в дневник всю информацию о проделанных заданиях.

4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ПРОФИОРИЕНТАЦИОННАЯ РАБОТА

В воспитательной работе в процессе тренировочных занятий важно уметь сочетать общие задачи воспитания и задачи, вытекающие из специфики спортивной деятельности.

Реализация воспитательных задач осуществляется двумя путями: первый – в процессе систематических, регулярных, тренировочных занятий; второй – в процессе спортивных соревнований.

В тренировке воспитание юных спортсменов при занятиях волейболом осуществляется по всем компонентам подготовки: технико-тактической, физической, психологической, интегральной и интеллектуальной (теоретической).

Благоприятные возможности создаются для воспитания у юных волейболистов волевых качеств. При умелом использовании средств и методов спортивной тренировки успешно формируются такие качества, как целеустремлённость, решительность, смелость, выдержка, самообладание, настойчивость и др. Достигается это сочетанием средств и методов воспитательной работы, культурно-массовых мероприятий и самовоспитания.

В соревнованиях проверяются «на прочность» качества, воспитанные в процессе подготовки спортсмена. Соревновательная деятельность служит мощным средством развития нравственно-волевых качеств юных волейболистов, является настоящей школой для становления спортивного мастерства. В соревновании противоборство спортсменов представляет собой хорошо продуманные действия в экстремальных условиях, в которых возникают самые неожиданные ситуации и победителем в которых выходят те, которые на высшем уровне подготовлены технически, тактически, теоретически и физически, с одной стороны, и в нравственно-волевом аспекте – с другой.

Работа по воспитанию нравственно-волевых качеств юных волейболистов представляет собой единство воздействий тренера, коллектива и самовоздействия самого спортсмена, направленного на совершенствование его личности.

Волю и конкретное её выражение в виде волевых качеств – целеустремлённости, настойчивости, решительности и др. следует рассматривать как деятельную сторону разума и моральных чувств человека.

Проявление и развитие нравственно-волевых качеств человека обусловлено конкретными условиями жизни и деятельности людей. Оно имеет место при встрече с внешними препятствиями и вызываемыми ими внутренними трудностями. Нравственно-волевое воспитание происходит в процессе преодоления этих препятствий и трудностей.

Процесс воспитания нравственно-волевых качеств личности осуществляется на основе следующих принципов:

- непрерывности и преемственности, отражающих временную, пространственную и содержательную связь этапов и уровней нравственно-волевого развития;

- социокультурной детерминации воспитательного процесса, опирающегося на ценностное отношение занимающихся к социальным и культурным достижениям в общественном развитии и использующих их в широком контексте жизнедеятельности;

- единства системного и личностно-деятельностного подходов, позволяющих педагогу видеть и понимать интегративность воспитательных воздействий, её индивидуальность, развивать и утверждать гуманистические отношения во взаимодействии всех субъектов воспитательного процесса;

- вариативности и динамичности использования средств, форм, методов и приёмов воспитания в зависимости от уровней нравственно-волевого развития занимающихся, этапа этого процесса, их индивидуальности;

- единства использования ближних, средних и дальних целей спортивной деятельности как необходимого условия последовательной мобилизации и проявления нравственно-волевых, психофизических возможностей учащихся для перехода на более высокую ступень личностного, социального и спортивного роста.

Важная воспитательная задача в работе педагога – создание дружного, сплочённого коллектива юных волейболистов, воспитание их в духе коллективизма, дружбы и товарищества.

Каждый занимающийся в своих действиях должен быть проникнут чувством ответственности перед коллективом. Это предполагает упорядоченность действий отдельных игроков, выделение специфических взаимодействий между ними в организации действий, направленных на достижение победы. Определяются основные роли игроков и их функциональные обязанности, а также способы взаимодействия между игроками команды в процессе выполнения игровых – соревновательных действий.

В условиях коллективных действий важно искусство педагога в управлении командой и установление иерархических отношений между педагогом и игроками в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

5. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Восстановительные средства. 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 5.1 Восстановительные средства и мероприятия

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Спортивно – оздоровительный этап			
Развитие физических качеств с учетом специфики волейбола, физическая техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок в тренировочном занятии и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно водные процедуры закаливающего характера сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.

Восстановительные процессы подразделяют на: *текущее восстановление* в ходе выполнения упражнений; срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы; отставное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки; стресс – восстановление после перенапряжения.

Для восстановления работоспособности обучающихся используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико – гигиенических) с учётом возраста, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных 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 в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро -, мезо -и макроциклов, широкое использование переключения, чёткую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями тренировочными занятиями;
- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;
- разработку специальных физических упражнений с целью восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приёмов 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, 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 приёмы психогигиены и психотерапии.

Педагогический и врачебный контроль.

Основная цель педагогического и врачебного контроля – всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность занимающихся. Задачи, средства и формы педагогического контроля приведены в Положении о врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом. Углубленные медицинские обследования проводятся: предварительное – при поступлении в спортивную школу и периодические (этапный контроль).

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 необходимости 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 планируемыми спортивными 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 путём 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).

Анализ результатов контроля позволяет сформулировать заключение о прерывании, прекращении или коррекции учебно-тренировочного процесса, проведение мероприятий по оздоровлению учебно-тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации спортсменов.

Для участия в соревнованиях по волейболу требуется обязательный медосмотр в начале календарных игр. В соревнованиях новички могут участвовать только после 1-1,5 лет регулярных занятий.

При проведении педагогического контроля и врачебного контроля используются комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной и технико – тактической подготовленности учащихся, которые выполняются на основе стандартизованных тестов.

6. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Успешное решение задач тренировочного процесса во многом зависит от эффективного контроля, который наряду с планированием является важнейшей функцией управления тренировочно-соревновательной деятельностью. Контроль охватывает все стороны подготовленности волейболистов.

Для проведения контрольных испытаний и экзаменов выделяются учебные часы, распределение которых осуществляется таким образом, чтобы контроль подготовленности осуществлялся в начале, в середине и конце учебного года, на наиболее ответственных этапах подготовки. Испытания целесообразно проводить в виде соревнований несколько дней.

На основании данных контроля решается вопрос об уровне подготовленности обучающихся и комплектовании групп по годам обучения – первого, второго, третьего. Один и тот же волейболист в зависимости от показанных результатов при приёме в группы спортивного совершенствования может быть зачислен в группу первого, второго или третьего года обучения. Волейболист, не выполняющий установленные требования, может быть отчислен.

Физическое развитие. Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Физическая подготовка. 1. бег 30 м. Испытания проводятся по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

2. Бег 30 м: 5х6 м. На расстоянии 6 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащиеся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

3. Бег 92 м в пределах границ волейбольной площадки. На волейбольной площадке расположить 7 набивных (1 кг) мячей, мяч № 7 на расстоянии 1 м от лицевой линии, Спортсмен располагается за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочерёдно (№1, 2, 3, 4, 5, 6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией (№ 7). Время фиксируется секундомером.

4. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами. Для этой цели применяется приспособление конструкции В. М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъёма общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50х50 см. Число попыток – три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчёта при положении стоя на всей ступне, при прыжке места – со взмахом рук). Из трёх попыток учитывается лучший результат.

5. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трёх попыток учитывается лучший результат.

6 .Метание набивного мяча массой 1 кг из – за головы двумя руками. Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперёд. Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне отсчёта (а не ступни ног). Даются три попытки в каждом метании. Учитывается лучший результат.

7. Становая сила. Измерение проводится по общепринятой методике становым динамометром.

Техническая подготовка 1. Испытание на точность второй передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи – рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. При передачах из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Если устанавливаются мишени (обруч, «маяк»), их высота над сеткой 30 – 40 см, расстояние от боковой линии 1 м и 20 -30 см от сетки. При передачах из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5 -6 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток:

учитываются количество передач, отвечающие требованиям в испытании (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

2. Испытания на точность подач. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определённом направлении – в определённый участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половины площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 5х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

3. Испытание на точность нападающих ударов. Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно и в техническом исполнении произвести тот или иной нападающий удар, учащиеся могли достаточно сильно послать мяч с определённой точностью. При ударах из зоны 4 в зоны 4-5 площадь попадания ограничивается лицевой, боковой линиями и линией нападения, на расстоянии 3 м от боковой. При ударах площадь ограничена боковой линией и линией, параллельной ей на расстоянии 2 м. Если удар из зоны 4, то в зонах 1-2, при ударах из зоны 2 – в зонах 4-5. Каждый учащийся должен выполнить 5 попыток.

4. Испытания на точность первой передачи (приём мяча). Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приёма подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Только при условии идут в зачёт попытки. Принимая мяч в зоне 6(5), учащийся должен направить его через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 3 или 2. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Вместо ленты можно поставить рейку. Очень хорошо установить на площадке обод диаметром 2 м на высоте 1,5 м, который и будет служить мишенью. Каждому учащемуся даётся 5 попыток, для 15-16 лет – 8. Подачи в группах начальной подготовки нижние, с 12-14 лет – верхние, в 15-16 лет - планирующие. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

ТАБЛИЦА 6.1 Контрольно-переводные испытания по технической подготовке (волейбол) для спортивно-оздоровительного этапа (юноши, девушки)

№ п/ п	Контрольные испытания	Год занятий							
		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	7-й	8-й
1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	3	4	5	5	5	6	6
2	Подача на точность: 10-12 лет-верхняя прямая 13-15лет-верхняя прямая по зонам; 16-17лет – в прыжке	3	3	4	3	4	5	2	2
3	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с низкой передачи)				3	3	4	3	3
4	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2	3	3	4	4	5	6	6

7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

7.1. Список литературы для тренеров-преподавателей

1. Алферов В.М. Программирование недельного тренировочного микроцикла, с акцентом на атакующие действия игрока первого темпа. - Методические рекомендации / В.М. Алферов. - М.: ВФВ, 2012. - Вып. № 11. - 20 с.
2. Бабакин В.Н. Физическая подготовка команды высшего уровня в спортивном сезоне с подробным указанием физических способностей: максимальная сила, прыжковая способность, скорость перемещения - методическое пособие. / В.Н. Бабакин. - М.: ВФВ, 2012. - Вып. № 12. - 32 с.
3. Беляев А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина. - М.: ТВТ Дивизион, 2011. - 176 с.
4. Блок. Техника и тактика (сборник статей) / под общей редакцией Е.В. Фомина, Л.В. Булыкиной. - Москва: ВФВ, 2015. - Выпуск № 19. - 108 с.
5. Виера Барбара Л. Волейбол. Шаги к успеху: Пер. с англ. / Барбара Л. Виера, Бонни Джилл Фергюсон. - М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004. - 161 с.
6. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) / Ю. Д. Железняк, А. В. Чачин, Ю. П. Сыромяткина. - М.: Советский спорт, 2003. - 112 с.
7. Волейбол: учебник для вузов / Под общ. ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - 4-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2009. - 360 с.
8. Гарипов А.Т. Скоростно-силовая подготовка юных волейболисток. - Методические рекомендации / А.Т. Гарипов, Ю.Н. Клещев, Е.В. Фомин. - М.: ВФВ, 2009. - 45 с.
9. Годик М.А. Комплексный контроль в спортивных играх / М.А. Годик, А.П. Скородумова. - М.: Советский спорт, 2010. - 336 с.
10. Губа В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования / В.П. Губа. - М.: Советский спорт, 2012. - 384 с.
11. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе / Ю.Д. Железняк. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 334 с.
12. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров / Ю.Д. Железняк. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 192 с.
13. Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр. Учебник для вузов физической культуры / Ю.Д. Железняк. — М.: Издательский центр «Академия», 2014. - 412 с.
14. Железняк Ю.Д. Волейбол. Учебник для институтов физической культуры / Ю.Д. Железняк А.В. Ивойлов. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 382 с.
15. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства / Под ред. Ю.В. Питерцева. - М.: Издательство ФАИР-ПРЕСС, 1998. - 336 с.
16. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., Чачин А.В. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2005. - 112 с.
17. Ивойлов А.В. Волейбол: очерки по биомеханике и методике тренировки / А.В. Ивойлов. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - 150 с.
18. Иорданская Ф.А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов - резерва спорта высших достижений (этапы углубленной подготовки и спортивного совершенствования): монография / Ф.А. Иорданская. - М.: Советский спорт, 2011. - 142 с.
19. Иорданская Ф.А., Мониторинг здоровья и функциональная подготовленность высококвалифицированных спортсменов в процессе учебно-тренировочной работы и соревновательной деятельности: монография / Ф.А. Иорданская, М.С. Юдинцева. - М.: Советский спорт, 2006. - 180 с.

7.2. Список литературы для учащихся

1. Малов В.И. Сто великих олимпийских чемпионов. – М.: «Вече», 2007 г.
2. Твой Олимпийский учебник. Издательство «Советский спорт» М. 2014.
3. Кукленко Д.В., Хорошевский А.Ю. 100 знаменитых спортсменов, - Харьков: Фолио, 2005 г.

7.3. Перечень интернет-ресурсов

1. Официальный интернет-сайт международной федерации волейбола (FIVB) [электронный ресурс] (<http://www.fivb.com>).
2. Официальный интернет-сайт европейской конференции волейбола (CEV) [электронный ресурс] (<http://www.cev.ru>)
3. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации волейбола [электронный ресурс] (<http://www.vfv.ru>).
4. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] (<http://www.minsport.gov.ru/>).
5. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] (<http://olympic.ru/>)
6. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] (<http://www.rusada.ru/>).
7. Официальный интернет-сайт ВАДА [электронный ресурс] (<http://www.wada-ama.org/>).
8. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [электронный ресурс] (<http://lib.sportedu.ru/>)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 645502124480540888185006450738835976348534763534

Владелец Ткаченко Юрий Александрович

Действителен с 13.02.2025 по 13.02.2026