

## Содержание.

<b>Введение</b> .....	4
<b>1. Пояснительная записка</b> .....	6
1.1. Характеристика баскетбола, как средства физического воспитания.....	6
1.2. Отличительные особенности баскетбола как вида спорта по обеспечению развития здоровья и совершенствования личностных качеств. ....	8
1.3. Специфика организации тренировочного процесса.....	8
1.4. Структура многолетней спортивной подготовки.....	10
<b>2. Нормативная часть</b> .....	14
2.1.Продолжительность этапа начальной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этап и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку.....	14
2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапе начальной подготовки.....	14
2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по волейболу.....	15
2.4. Режим тренировочной работы.....	16
2.5. Медицинские и возрастные требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.....	16
2.6. Предельные тренировочные нагрузки.....	17
2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.....	18
2.8. Требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке для организации учебно-тренировочного процесса.....	18
2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.....	19
2.10. Структура годичного цикла.....	20
<b>3. Методическая часть</b> .....	22
3.1. Методические рекомендации по организации тренировочного процесса.....	22
3.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.....	24
3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.....	26
3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	27
3.5.Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического контроля.....	30
3.6. Программный материал для практических занятий на этапе начальной подготовки.....	30
3.7. Психологическая подготовка.....	39
3.8. Восстановительные средства.....	40

3.9. Инструкторская и судейская практика.....	41
<b>4. Система контроля и зачетные требования.....</b>	<b>42</b>
4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств на результативность в баскетболе.....	42
4.2. Требования к результатам реализации программы на этапе начальной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода обучающихся на следующий этап начальной подготовки.....	45
4.3. Виды контроля общей и специальной, технико-тактической подготовки, сроки проведения контроля.....	46
4.4. Комплексы контрольных упражнений по общей, специальной, технико-тактической подготовки обучающихся на этапе начальной подготовки, методические указания по организации тестирования.....	47
<b>5. Перечень информационного обеспечения.....</b>	<b>49</b>
<b>6. План физкультурных и спортивных мероприятий.....</b>	<b>50</b>

## **Введение.**

Адаптированная образовательная программа по волейболу разработана на основе примерной Программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.

Настоящая программа по волейболу разработана с учётом особенностей организации занятий в МАУ «ФОК в г. Первомайск Нижегородской области», с учетом режима учебно-тренировочной работы.

При разработке программы использованы нормативные документы, регламентирующие работу физкультурно-оздоровительного комплекса:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Минспорта России от 12.09.2013 № 730 (зарегистрирован Минюстом России 02.12.2013. регистрационный номер № 30530)
3. Приказ Минспорта России от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении Порядка приёма на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 02.12.2013, регистрационный номер № 30531).

Адаптированная программа несет в себе изменения и дополнения, включенные в структуру конструирования учебного материала, в содержание программного материала, количество часов.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на этапе начальной подготовки волейболистов, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся, адаптированные к условиям деятельности ФОКа.

В содержание программы включена таблица режима работы на этапе подготовки. Годовой план рассчитан на 46 недель, включая часы, отведенные на соревнования, пребывание в спортивно-оздоровительных лагерях, индивидуальную работу по планам.

Программа предусматривает помощь тренеру во всестороннем контроле уровня подготовленности занимающихся.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей, специальной и технико-тактической подготовке, овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований.

Настоящая программа является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов по волейболу в ФОКе.

В реализации данной программы участвуют дети, возраст которых составляет 9-11 лет, учебный процесс проходит в режиме учебно-тренировочного занятия три-четыре раза в неделю по два академических часа.

Период освоения программы –3 года: этап начальной подготовки 1-го, 2-го,3-го года обучения.

В группы начальной подготовки принимаются лица, желающие заниматься волейболом и не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спорта. В качестве основных критериев для зачисления учащихся и перевода по годам обучения учитываются: состояние здоровья и уровень физического развития; освоение элементов начальной технической подготовки; выполнение норм общей физической подготовленности, освоение предусмотренного Программой объема тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения и др.

На этапе НП осуществляется физкультурно–оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнения контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

***Основные задачи этапа:***

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

## **1. Пояснительная записка.**

### **1.1. Характеристика вида спорта.**

Волейбол — неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов. Игра начинается вводом мяча в игру при помощи подачи согласно жребию. После ввода мяча в игру подачей и успешного розыгрыша подача переходит к той команде, которая выиграла очко. Площадка по количеству игроков условно разделена на 6 зон. После каждого перехода права подачи от одной команды к другой в результате розыгрыша очка, игроки перемещаются в следующую зону по часовой стрелке.

#### **Подача.**

Выполняет подачу игрок, который в результате последнего перехода перемещается из второй в первую зону. подача производится из зоны подачи за задней линией игровой площадки с целью приземлить мяч на половине противника или максимально усложнить приём. До того как игрок не коснётся мяча при подаче, ни одна часть его тела не должна коснуться поверхности площадки (в особенности это касается подачи в прыжке). В полёте мяч может коснуться сетки, но не должен касаться антенн или их мысленного продолжения вверх. Если мяч коснётся поверхности игровой площадки, подающей команде засчитывается очко. Если игрок, который подавал, нарушил правила или отправил мяч в аут, то очко засчитывается принимающей команде. Не разрешается блокировать мяч при подаче, прерывая его траекторию над сеткой. Если очко выиграно командой, которая подавала мяч, то подачу продолжает выполнять тот же игрок.

В современном волейболе наиболее распространена силовая подача в прыжке. Её противоположностью является укороченная (планирующая, тактическая) подача, когда мяч направляется близко к сетке.

#### **Прием.**

Обычно принимают мяч игроки, стоящие на задней линии, то есть в 5-й, 6-й, 1-й зонах. Однако принять подачу может любой игрок. Игрокам принимающей команды разрешается сделать три касания и максимум после третьего касания перевести мяч на половину противника. Обращивать мяч на приёме можно в любом месте площадки и свободного пространства, но только не на самой половине площадки противника. При этом если приходится пасом переводить мяч обратно на свою игровую половину, вторая передача из трёх не может проходить между антеннами, а обязательно должна проходить мимо антенн. При приёме не допускается никакая задержка мяча при его обработке, хотя принимать мяч можно

любой частью тела. Планирующую подачу могут принимать 2 игрока на задней линии, но для приема силовой подачи требуется уже 3 игрока.

### **Атака.**

Обычно при позитивном приёме мяч принимается игроками задней линии (1-е касание), доводится до связующего игрока (2-е касание), связующий передаёт мяч игроку атаки (3-е касание). При атакующем ударе мяч должен пройти над сеткой, но в пространстве между двумя антеннами. При этом мяч может задеть сетку, но не должен задевать антенны или их мысленного продолжения вверх. Игроки передней линии могут атаковать с любой точки площадки. Игроки задней линии перед атакой должны отталкиваться за специальной трёхметровой линией. Запрещено атаковать (то есть наносить удар по мячу выше линии верхнего края сетки) только либеро.

Различают атакующие удары: прямые (по ходу) и боковые, удары с переводом вправо (влево) и обманные удары (скидки).

### **Блокирование.**

Это игровой приём, при котором защищающаяся команда препятствует переводу мяча при атаке противника на свою сторону, перекрывая его ход любой частью тела над сеткой, обычно руками, перенесёнными на сторону противника в рамках правил. Разрешается переносить руки на сторону противника при блокировании в той степени, чтобы они не мешали противнику до его атаки или другого игрового действия.

Блок может быть одиночным или групповым (двойным, тройным). Касание блока не считается за одно из трёх касаний. Блокировать могут только те игроки, что стоят на передней линии, то есть в зонах 2, 3, 4.

### **Либеро.**

Двое из 14 игроков (с 2009 года, ранее назначался только один либеро из 12 игроков) команды могут быть назначены либеро. Игроки этого амплуа не могут участвовать в атаке, в блоке и подавать. Форма либеро должна отличаться от формы остальных игроков. Разрешается заменять либеро неограниченное количество раз, не ставя в известность судью. Так как либеро не имеет права атаковать и блокировать, он обычно находится на задней линии, меняясь позицией с игроками, которых выгодно держать на передней линии, например с центральным блокирующим.

### **Регламент.**

Волейбольная партия не ограничена во времени и продолжается до 25 очков. При этом если преимущество над противником не достигло 2 очков, партия будет продолжаться до тех пор, пока это не произойдёт. Матч продолжается до того, как одна из команд выиграет три партии. В пятой партии (тай-брейк) счёт идёт до 15 очков. В каждой партии тренер каждой из команд может попросить два тайм-аута

по 30 секунд. Дополнительно в первых 4 партиях назначаются технические тайм-ауты по достижении одной из команд 8 и 16 очков (по 60 секунд). После окончания первых четырёх партий, а также при достижении одной из команд 8 очков в пятой партии, команды меняются сторонами площадки. В каждой партии тренер имеет право произвести не более 6 замен полевых игроков (кроме либеро).

## **1.2. Отличительные особенности баскетбола как вида спорта по**

### **обеспечению развития здоровья и совершенствования личностных качеств.**

- **Естественность движений.** В основе волейбола лежат естественные движения – прыжки, броски, передачи. Им легко обучать детей, подростков и взрослых. Поэтому волейбол входит в программу воспитания и обучения детей в образовательных организациях.

- **Коллективность действий.** Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

- **Соревновательный характер.** Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Эти особенности способствуют воспитанию настойчивости, решительности, целеустремленности.

- **Высокая эмоциональность.** Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность. Высокий эмоциональный уровень способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре.

- **Этичность игры.** Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям. Персональные и технические наказания служат средством для регуляции взаимоотношений между участниками соревнований.

## **1.3. Специфика организации тренировочного процесса.**

Программа предусматривает возраст занимающихся от 8 до 18 лет. Зачисление учащихся в секцию производится по письменному заявлению родителей. Кроме того, необходимо иметь медицинскую справку о состоянии здоровья.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры,

восстановительные, профилактические и оздоровительные мероприятия. Продолжительность одного занятия – 2 академических часа.

Изучение теоретического материала планируется в форме бесед, продолжительностью 20-30 мин. или специальных теоретических занятиях продолжительностью 45 мин. Обязательным компонентом подготовки юных волейболистов являются соревнования. Воспитание инструкторских и судейских навыков планируется с 13-14 лет. Учебным планом отводится на это специальное время. В каждой возрастной группе предусматривается прием контрольных нормативов по общей и специальной физической и технико-тактической подготовке. Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании решения обучения тренерского совета с учетом выполнения юными волейболистами контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Программа раскрывает весь комплекс воспитания, обучения, тренировки в ФОКе, является многолетним процессом, рассчитанным на 3 года, и предусматривает определённые требования для занимающихся волейболом в соответствии с этапом подготовки.

Программа составлена для каждого года обучения и предусматривает:

- проведение теоретических и практических занятий;
- обязательное выполнение учебно-тренировочного плана;
- сдачу контрольно-переводных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях;
- осуществление восстановительных мероприятий;
- прохождение судейской практики.

Основным показателем работы секции по волейболу является: стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей, выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, технико-тактической и теоретической подготовки (по истечении каждого года).

Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации образовательной программы или программы спортивной подготовки;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся;

- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения), инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным **на 46 недели**.

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

#### **1.4. Структура системы многолетней спортивной подготовки.**

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

Именно поэтому изложенный в программе материал объединён в целостную систему многолетней спортивной подготовки.

Система многолетней спортивной подготовки включает:

- систему отбора и ориентации по виду спорта, по дисциплине данного вида спорта,
- тренировку,
- систему соревнований,
- оптимизирующую систему сопровождения тренировки.

Основные элементы спортивной подготовки:

1) **Тренировкой** (тренировочным процессом или спортивной подготовкой) называется педагогический процесс, направленный на воспитание и совершенствование определённых способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов, построенный на основе системы упражнений.

Цель: Подготовка к соревнованиям, ориентированная на достижение максимально возможного для спортсмена уровня подготовленности, обусловленная спецификой соревновательной деятельности и гарантирующая достижение планируемых результатов.

Задачи:

- приобретение соответствующих теоретических знаний;
- освоение техники и тактики конкретной спортивной дисциплины;

- развитие функциональных возможностей организма, обеспечивающих выступление на соревнованиях с достижением планируемых результатов;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- воспитание необходимого уровня моральных и волевых качеств;
- приобретение практического опыта, необходимого для эффективной соревновательной деятельности.

2) Виды подготовки:

**Теоретической подготовкой** называется процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

**Технической подготовкой** называется процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.

**Тактической подготовкой** называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.

**Физической подготовкой** называется процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки.

Подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).

**ОФП** называется развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства ОФП: бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.

**СФП** называется уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства СФП: соревновательные и специальные подготовительные упражнения.

**Психической подготовкой** называется система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств спортсмена, необходимых для подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них.

## Уровни тренировочного процесса

Уровни	Основные элементы	Время
Микроструктура	Тренировочное занятие	Для НП – до 2 часов.
	Тренировочный день занятий	При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий - до 8 академических часов
	Микроцикл	≈ неделя
Мезоструктура	Мезоцикл	Цикл ≈ 2-6 недель, включающий законченный ряд микроциклов
Макроструктура	Макроцикл	Цикл, развитие, стабилизация и временная утрата спортивной формы, ≈ 3-4 месяца, ≈ 0,5 или 1 или 4 года, включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

Построение многолетней спортивной подготовки в годичных циклах определяется основным макроциклом **(Подготовительный период)→(Соревновательный период)→(Переходный период)**.

Таблица 2

## Структура основного макроцикла.

Периоды	Этапы	Структура этапа
I. Подготовительный	Общеподготовительный	1-й - втягивающий мезоцикл = 2-3 микроцикла 2-й - базовый мезоцикл = 3-6 микроцикла
	Специально подготовительный	2-3 мезоцикла
II. Соревновательный	Развитие спортивной формы	4-6 микроцикла
	Предсоревновательный	2 мезоцикла

III. Переходный	Восстановительный	Зависит от этапа тренировочного процесса
-----------------	-------------------	--

**Подготовительный период** направлен на становление спортивной формы – создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования спортивной подготовленности.

**Соревновательный период** ориентирован на стабилизацию спортивной формы через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, интегральную подготовку, подготовку к основным соревнованиям и участие в них.

**Переходный период** (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после интенсивных и больших по объёму тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к следующему макроциклу.

## 2. Нормативная часть.

### 2.1. Продолжительность этапа начальной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этап и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку.

Таблица 3

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления в группы	Наполняемость группы (чел.)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Срок обучения на этапе
<b>Этап начальной подготовки</b>				
До 1 года	9	14-25	6	1
Свыше 1 года	10	14-25	9	2

Для обеспечения этапов спортивной подготовки наша организация использует систему отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

#### *Система спортивного отбора включает:*

- начальный отбор, направленный на выявление детей, обладающих потенциалом и способностями к успешному овладению навыками игры в волейбол. Как и в любом другом виде спорта, в волейболе есть физические качества, уровень развития которых значительно влияет на успешность в данном виде спорта.

### 2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапе начальной подготовки.

Таблица 4

Виды спортивной подготовки	Количество лет в группах начальной подготовки	
	1 год (%)	Более 1 года (%)
ОФП	28-30	25-28
СФП	9-11	10-12
Техническая	20-22	22-23
Тактическая	12-15	15-20
Технико-тактическая (интегральная)	12-15	10-14
Соревновательная деятельность, инструкторская и судейская практика	8-12	10-12

### 2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности.

Таблица 5

Виды спортивной подготовки	Количество лет в группах начальной подготовки	
	1 год	Более 1 года
Контрольные	1-3	1-3
Отборочные	---	---
Основные	1	1
<b>Всего</b>	<b>20</b>	<b>20-25</b>

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки волейболиста. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие волейболиста в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке волейболиста, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена. Только оптимальное сочетание соревновательной подготовки с другими компонентами системы подготовки может обеспечить достижение спортивных целей.

**Контрольные соревнования.** Проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности волейболистов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

**Отборочные соревнования.** По результатам этих соревнований комплектуют сборные команды, отбирают участников основных соревнований.

**Основные соревнования.** Целью участия в этих соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них спортсмены ориентируются на полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

## 2.4. Режимы тренировочной работы.

Таблица 6

Этап подготовки	недельная нагрузка	кол-во тренировок в неделю
группа начальной подготовки 1 года	6	3
группа начальной подготовки 2 года	9	3

Организация учебно-тренировочного процесса с обучающимися ведется в течение всего календарного года.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недель учебно-тренировочных занятий, непосредственно в условиях физкультурно-оздоровительного комплекса.

Продолжительность одного занятия:

- на этапе начальной подготовки 1-го года обучения - 2-х академических часа;
- на этапе начальной подготовке свыше года - 3-х академических часа.

## 2.5. Медицинские и возрастные требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

*Психологические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.*

Таблица 7

Основные параметры личности спортсмена	Психодиагностика
<b>Эмоциональная устойчивость</b> – устойчивость к нагрузкам в течение всего тренировочного процесса.	Личностный опросник Р. Кэттела
<b>Интроверсия-экстраверсия</b> - направленность психической деятельности на внутренние переживания или внешние события.	
<b>Лидерство</b> – умение управлять собой	
<b>Независимость</b> – самостоятельность, не зависимость от чьей-то воли, обстоятельств.	Методика оценки мотивации к достижению успеха. Т. Элерса.
<b>Мотивация достижения</b> – <i>«справляться с чем-то трудным... Преодолевать препятствия и достигать высокого уровня. Превосходить самого себя. Соревноваться с другими и превосходить их. Увеличивать свое самоуважение благодаря успешному применению своих способностей»</i> . Мюррей Г.А. (1893-1988)	
<b>Тревога:</b> 1-е зн. - беспокойство и опасения без серьезного повода; 2-е зн. приспособляемость организма к напряжённой ситуации. <b>Тревожность</b> – негативные переживания, беспокойство, озабоченность.	Методики Ч.Д. Спилбергера-Ю.Л. Ханина: - оценки ситуативной тревоги, - оценки личностной

	тревожности.
<b>Агрессивность</b> - настойчивость и активность в преодолении трудностей.	Методика оценки уровня личностной агрессивности А. Басса-А. Дарки
<b>Волевой самоконтроль</b>	Опросник А.Г. Зверкова, Б.В. Эйдмана.
<b>Склонность к риску</b> - готовность к риску, способность принимать самостоятельные неординарные решения, склонность к авантюризму.	Методика оценки мотивации к избеганию неудач Т. Элерса. Методика оценки склонности к риску Г. Шуберта.
<b>Адаптивность</b> - приспособление органов чувств и организма в целом к новым, изменившимся внешним и внутренним условиям.	Производная от ММРІ «Миннесотского личностного опросника» - Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность».
<b>Самооценка</b> - анализ своих личностных свойств, состояний, возможностей, физических и духовных сил.	Методика экспресс-оценки самочувствия, активности, настроения. Самооценка индивидуальных особенностей

Медицинские требования к лицам, проходящим спортивную подготовку:

1) Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральными стандартами спортивной подготовки.

2) Зачисление в группы начальной подготовки (1-й год обучения) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов.

## 2.6. Предельные тренировочные нагрузки.

Таблица 8

Этапный норматив (46 недель)	Количество лет в группах начальной подготовки	
	1 год	Более 1 года
Часов в неделю	6	9
Часов в год	276	414

Тренировочных занятий в неделю	3	3-4
Тренировочных занятий в год	156	103-138

## 2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.

Для обеспечения непрерывности подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью тренировочного процесса.

### Классификация и количество соревнований

Таблица 9

Виды спортивной подготовки	Количество лет в группах начальной подготовки	
	1 год	Более 1 года
Контрольные	1-3	1-3
Отборочные	---	---
Основные	1	1
<b>Всего</b>	<b>20</b>	<b>20-25</b>

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:

- соответствие возраста и пола положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта тяжелая атлетика;
- соответствие уровня спортивной квалификации положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно *Единой всероссийской спортивной классификации и Правилам вида спорта*;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

## 2.8. Требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке для организации учебно-тренировочного процесса.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре:

- наличие тренировочного спортивного зала, тренажерного зала, раздевалок, душевых, медицинского кабинета;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки, спортивной экипировкой, проезда к месту

проведения спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий, медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку;

- организацию систематического медицинского контроля.

### Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем.

Таблица 10

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Оборудование и спортивный инвентарь</b>			
1	Сетка волейбольная со стойками	комплект	2
2	Мяч волейбольный	штук	12
3	Защита для волейбольных стоек	штук	4
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b>			
4	Барьер легкоатлетический	штук	5
5	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	5
6	Мяч набивной весом от 1 до 5 кг	штук	3
7	Корзина для мячей	штук	2
8	Мяч теннисный	штук	5
9	Мяч футбольный	штук	2
10	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	2
11	Скакалка гимнастическая	штук	15
12	Скамейка гимнастическая	штук	4
<b>Обеспечение спортивной экипировкой</b>			
1	Волейбольная форма	комплект	15

### 2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.

#### Количественный состав группы

Таблица 11

Этап спортивной подготовки		Количество человек в группе		
Название	Период	Минимальное	Оптимальное	Максимальное
НП	До 1 года	15	12-13	25
	Свыше 1 года		10-12	20

#### Качественный состав группы

Этапы спортивной подготовки		Требования по результативности спортивной подготовки на конец учебного года
Название	Год	
НП	До года	Нормативы по ОФП
	Свыше года	Нормативы по ОФП, III юношеский разряд.

## 2.10. Структура годичного цикла.

Структура годичного цикла в волейболе, как и в некоторых других видах спорта, делится на:

- подготовительный период;
- соревновательный период;
- переходный период.

Переходный период длится 4-5 недель и играет важную роль. В основном он используется для восстановления сил, психической и физической разрядки. Во время этого периода игрок должен принимать участие в других приятных и вызывающих положительные эмоции соревнованиях (например, баскетбол, легкая атлетика, плавание). Важно, чтобы игрок занимался или соревновался через день по 1,5-2 часа.

В переходном периоде обязательно следует заниматься лечением травм, даже если это отрицательно скажется на уровне физической подготовленности. Подготовительный период разделяется на общеподготовительный (ОПП), продолжающийся с ноября по декабрь, и специально-подготовительный (СПП), длящийся с января до середины марта.

В ОПП основную базовую выносливость нужно тренировать 3 раза в неделю. В СПП тренировка специальной выносливости проводится 2 раза в неделю. Тренировка силы также проводится круглый год. В ОПП она имеет целью увеличение поперечника мышц, а в СПП - почти целиком направлена на улучшение внутримышечной и межмышечной координации. В ОПП тренировка силы проводится 2 раза в неделю, в СПП 3 раза.

Тренировка скорости в ОПП проводится 2 раза в неделю, в СПП 3 раза. Основные скоростные качества должны развиваться в ОПП, а время реакции и ациклическая скорость (в связи с тренировкой техники) в СПП.

Развитие координационных способностей проводится также 2 раза в неделю в ОПП и 3 раза в неделю в СПП.

В специально-подготовительном периоде должно уделяться большое внимание развитию качеств, специфических для волейбола в упражнениях с мячом. Тренировка техники в ОПП должна проводиться два раза в неделю в виде работы над слабыми сторонами (например, улучшение передачи сверху двумя руками или подачи в прыжке), должно приводиться не более 2 тренировочных игр в неделю, чтобы не создавать физическую нагрузку, подобную соревновательной. В специально-подготовительном периоде индивидуальная и командная тактика должны быть связаны тренировкой техники. Тренировка техники должна проводиться не менее 1 раза в год. Воскресенье следует целиком посвятить контрольным играм проводя их не менее 3-5.

Микроциклы базируются на положении о том, что весь суточный ритм игрока должен быть целиком посвящен его подготовке к соревнованиям и тренироваться он должен интенсивно заниматься. В этих недельных циклах выходной день понедельник, в течение которого рекомендуется выполнить восстановительный бег с низкой интенсивностью (можно разговаривать с партнером во время бега).

Модель микроциклов подготовительного периода базируется минимум на 12 тренировочных комплексах. Научно доказано, что 2-3 хорошо дозированных тренировочных комплекса в день дают больший эффект, чем 1-2 очень объемных тренировки.

### 3. Методическая часть.

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение врачебно-педагогического контроля; практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий. При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств спортсменов, обучении их технике и тактике необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества (Таблица).

#### ПРИМЕРНЫЕ СЕНСИТИВНЫЕ (БЛАГОПРИЯТНЫЕ) ПЕРИОДЫ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ.

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

#### 3.1. Методические рекомендации по организации тренировочного процесса.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта, а также программ спортивной подготовки, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать на этапе начальной подготовки 3 часов.

Методические принципы:

1) Направленность на максимально возможные достижения.

Направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления.

2) Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.

Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

3) Индивидуализация спортивной подготовки.

Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.

4) Единство общей и специальной спортивной подготовки.

На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.

5) Непрерывность и цикличность процесса подготовки.

Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

6) Возрастание нагрузок.

Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

7) Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его

строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, обязано:

- своевременно проходить медицинские осмотры, предусмотренные в соответствии с настоящим ФЗ,
- выполнять по согласованию с тренером указания врача;
- незамедлительно сообщать руководителям или иным ответственным должностным лицам организации, осуществляющей спортивную подготовку, либо своему тренеру, о возникновении при прохождении спортивной подготовки ситуаций, представляющих угрозу жизни или здоровью этого лица либо жизни или здоровью иных лиц, в том числе о неисправностях используемых оборудования и спортивного инвентаря, заболеваниях и травмах, а также о нарушениях общественного порядка при прохождении спортивной подготовки;

### **3.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.**

#### **1. Общие требования безопасности.**

1.1. К тренировочным занятиям допускаются учащиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям волейболом.

1.2. При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, время тренировок в соответствии с расписанием учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по спортивным играм возможно воздействие следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, при нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.

1.4. Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

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

1.6. Тренер и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся тренер обязан немедленно сообщить руководству ФОКа.

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

## **2. Требования безопасности перед началом занятий.**

- 2.1. Тщательно проветрить спортивный зал.
- 2.2. Тренер-преподаватель должен проверить исправность и надежность крепления спортивного оборудования. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.
- 2.3. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.
- 2.4. Учащиеся допускаются к занятиям только в соответствующей спортивной форме и спортивной обуви с нескользкой подошвой. Перед занятием необходимо снять все украшения и предметы, способные привести к травме: браслеты, цепочки, часы, заколки и т.д.
- 2.5. Ногти на руках должны быть коротко подстрижены.
- 2.6. Провести разминку.

## **3. Требования безопасности во время занятий.**

- 3.1. Занятия в зале проходят согласно расписанию.
- 3.2. Тренер-преподаватель должен поддерживать дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями учащихся.
- 3.3. На занятиях волейболом запрещается:
  - находиться в зале и начинать учебно-тренировочные занятия без тренера-преподавателя,
  - начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру без сигнала тренера-преподавателя
  - брать инвентарь и выполнять физические упражнения без разрешения и присутствия тренера-преподавателя
  - категорически запрещается передавать или подавать мяч ногой.

## **4. Требования безопасности в чрезвычайных и аварийных ситуациях.**

- 4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
- 4.2. При получении обучающимся травмы немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.3. При возникновении пожара в спортивном зале действия работников учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении.

## 5. Требования безопасности по окончании занятий.

5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

5.2. Проверить по списку наличие всех учащихся.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь, тщательно вымыть лицо и руки с мылом, принять душ.

### 3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тренировочный процесс организуется в течение всего календарного года в соответствии с годовым календарным планом, рассчитанным на 46 недель.

Основные формы организации тренировочного процесса:

- групповые тренировочные занятия,
- индивидуальные тренировочные занятия,
- участие в соревнованиях и иных мероприятиях,
- промежуточная и итоговая аттестация.

Таблица 13

Виды спортивной подготовки	Этап начальной подготовки	
	До года (6 часов)	Свыше года (9 часов)
Теоретическая подготовка	15	22
Обще физическая подготовка	75	87
Специальная подготовка	43	60
Техническая подготовка	70	92
Тактическая подготовка	14	67
Интегральная подготовка	55	80
Промежуточная аттестация	4	6
Соревновательная деятельность	по календарному плану	
<b>Всего часов в год</b>	<b>276</b>	<b>414</b>

Учебный план является примерным и составлен в академических часах.

### 3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов.

Спортивные разряды и звания в волейболе присваиваются на основании Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК), которая утверждается Министерством спорта России.

Единая всероссийская спортивная классификация является единственным нормативным документом, определяющим порядок присвоения официальных спортивных званий и разрядов и требования к спортсменам, претендующим на эти звания.

ЕВСК определяет, как собственно нормативы, которые должен выполнить спортсмен для получения звания, так и условия, в которых эти нормативы должны выполняться: уровень соревнований.

Таблица 14

Статус спортивных соревнований	Спортивная дисциплина	Пол, возраст	Требование: занять место						
			Спортивные разряды			Юношеские спортивные разряды			
			I	II	III	I	II	III	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Первенство России	Волейбол	Юноши, девушки (до 18 лет)	3-6	7-12					
		Юноши, девушки (до 16 лет)	1-2	3-6	7-12				
		Юноши, девушки (до 14 лет)			1-2	3-4	5-6		
	Пляжный волейбол	Юноши, девушки (до 16 лет)	1-2	3-6	7-12				
Другие всероссийские спортивные соревнования, включенные в ЕКП	Волейбол	Юниоры, юниорки (до 23 года)	1-6	7-12					
		Юниоры, юниорки (до 21 года)	1-4	5-7					
		Юноши, девушки (до 19 лет)	1-3	4-5	6-9				
		Юноши, девушки (до 17 лет)	1-2	3-4	5-8				

		Юноши, девушки (до 16 лет)	1	2-3	4-5			
	Пляжный волейбол	Юноши, девушки (до 16 лет)	1	2-3				
Первенство федерального округа, первенства г. Москвы, г. Санкт- Петербурга	Волейбол	Юноши, девушки (до 18 лет)	1-2	3-6				
		Юноши, девушки (до 16 лет)		1-2	3-8			
		Юноши, девушки (до 14 лет)				1-2	3-8	9-12
	Волейбол пляжный	Юноши, девушки (до 19 лет)	1-2	3-6				
		Юноши, девушки (до 16 лет)		1-2	3-8			
Чемпионат субъекта Российской Федерации (кроме г. Москвы и г. Санкт- Петербурга)	Волейбол	Мужчины, женщины	1*	2-3*	4-5*			
			*Условие: участие в соревнованиях не менее 24 команд					
	Пляжный волейбол	Мужчины, женщины	1*	2-3*	4-5*			
		*Условие: участие в соревнованиях не менее 24 команд						
Кубок субъекта Российской Федерации (финал)	Волейбол	Мужчины, женщины	1	2-3	4-5			
	Пляжный волейбол	Мужчины, женщины	1*	2-3*	4-5*			
			*Условие: участие в соревнованиях не менее 24 команд					
Первенство субъекта Российской Федерации, (кроме г. Москвы, г. Санкт- Петербурга)	Волейбол	Юноши, девушки (до 18 лет)		1-2	3-6			
		Юноши, девушки (до 16 лет)		1	2-4	5-6		
		Юноши, девушки (до 14 лет)					1-2	3-8

	Пляжный волейбол	Юноши, девушки (до 19 лет)		1-2*	3-6*			
		Юноши, девушки (до 16 лет)				1-4*	5-12*	13-16*
*Условие: участие в соревнованиях не менее 24 команд								
Другие официальные спортивные соревнования субъекта Российской Федерации	Волейбол	Мужчины, женщины		1-2	3-4			
Другие официальные спортивные соревнования муниципального образования	Волейбол	Мужчины, женщины		В течение года одержать 7 побед над командами II спортивного разряда или 14 побед над командами III спортивного разряда	В течение года одержать 7 побед над командами любой квалификации			
Иные условия	<p>1. В составе команды участвовать в 50% игр, проведенных командой, соответствующего спортивного соревнования. Спортсмен считается сыгравшим игру, если он участвовал в розыгрыше не менее 15% разыгранных очков.</p> <p>2. Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.</p> <p>3. Команда имеет соответствующий спортивный разряд если 5 и более игроков этой команды имеют тот же спортивный разряд и выше.</p>							

### **3.5. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического контроля.**

Контроль за состоянием здоровья спортсмена осуществляется врачом-педиатром ЦРБ. Медицинское обследование обучающиеся проходят один раз в год, как правило, в начале учебного года и соревновательного периодов. К занятиям волейболом допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

Медико-психолого-педагогическое сопровождение программы представляет собой систему мер и мероприятий по:

- контролю за физиологическим развитием обучающихся и их здоровьем;
- контролю тренировочных и соревновательных нагрузок;
- профилактике травматизма;
- восстановлению работоспособности в межсезонье;
- психологической подготовке юных волейболистов;
- профилактике негативных явлений, пропаганде здорового образа жизни.

Оказание врачебной помощи при травмах и заболеваниях представляется собой непосредственную неотложную медицинскую помощь спортсмену, получившему травму в момент проведения тренировки или соревнования. Наличие медицинского работника на соревнованиях обязательно.

Психологическую подготовку осуществляют тренеры-преподаватели непосредственно в процессе тренировочной, соревновательной деятельности обучающихся, средствами воспитательной работы с детьми и их родителями.

Виды, средства и методы психолого-педагогического воздействия имеют место на всех этапах образовательной программы. При построении психологической подготовки, при определении ее направленности и содержания в отдельных периодах следует придерживаться следующих рекомендаций:

- воспитание личностных качеств волейболистов, развитие их спортивного интеллекта;
- развитие волевых качеств спортсмена;
- развития внимания, физических способностей;
- формирование спортивного коллектива.

### **3.6. Программный материал для практических занятий на этапе начальной подготовки.**

#### **Теоретическая подготовка.**

- История развития волейбола.

История развития и зарождение волейбола. Становление волейбола как вида спорта. Обзор основных этапов развития его в довоенный период. Выступления

советских волейболистов на международных соревнованиях. Характеристика сильнейших национальных команд.

- Правила игры и методика судейства соревнований.

Эволюция правил игры по волейболу. Действующие правила игры. Перспективы дальнейшего развития правил. Влияние правил игры на ее развитие. Упрощенные правила игры. Методика судейства соревнований. Терминология и жестикуляция. Обязанности членов судейской бригады. Ведение документации соревнований. Роль судьи как воспитателя. Значение квалифицированного судейства.

- Техника и тактика игры в волейбол.

Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития. Классификация технических приемов. Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

Цель и задачи тактической подготовки. Зависимость тактической подготовки от других видов подготовки. Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки тактической подготовки игроков и команды. Особенности тактической подготовки с начинающими.

- Единая Всероссийская спортивная классификация. Значение классификации и этапы её развития. Научные основы классификации. Обоснование разрядных требований и контрольных упражнений. Разрядные требования в волейболе для присвоения спортивных разрядов. Присуждение судейской категории.

- Физическая подготовка. Задачи физической подготовки. Значение физической подготовки волейболистов в связи с особенностями современной игры.

- Общая характеристика спортивной тренировки

- Самоконтроль на тренировках

- Установка на игру и разбор.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

### ***Общая физическая подготовка (ОФП).***

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

*Гимнастические упражнения* подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на

гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

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

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

Бег: 20,30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м. Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет), 4 кг (мальчики 13-15 лет), 5 кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

*Спортивные и подвижные игры.* Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

### ***Специальная физическая подготовка (СФП).***

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега

передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

*Подвижные игры:* «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй, унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

*Упражнения для развития прыгучести.* Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

*Упражнения с отягощениями* (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга – вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения - приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах.

Многokратные *броски набивного мяча* (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки на одной ноге).

*Прыжки* на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или посылаемого мячеметом).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.* Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

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

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой - вправо. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.* Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на

амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера (посылаемого мячометом) у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

*Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.* Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах.

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один занимающийся двигается приставными шагами с остановками и

изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, вдвоем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

## **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

### *Техника нападения.*

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

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

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

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

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

### ***Техника защиты.***

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

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

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

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

### **ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

- Обучение тактике нападающих ударов. Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упражнений для развития специальной силы.

- Обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме подач. Обучение приему мяча от сетки. Обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов. Развитие координации.

- Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока. Упражнения для развития прыгучести.

- Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе. Нападающий удар толчком одной ноги. Упражнения для развития гибкости. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений.

- Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями.

- Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов. Техничко-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны.

- Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов. Техничко-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока.

- Обучение взаимодействиям нападающего и пасующего. Передача мяча одной рукой в прыжке.

- Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии. Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные

нападающие удары). Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы.

- Обучение командным действиям в нападении. Учебная игра с заданием.
- Обучение командным действиям в защите. Учебная игра с заданием.
- Двусторонняя игра.

### **ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА.**

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

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

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

4. Многократное выполнение технических приемов подряд; то же - тактических действий.

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

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

### **3.7. Психологическая подготовка.**

Психологическая подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе многолетней подготовки волейболистов. На начальных этапах многолетней тренировки психологическая подготовка способствует качественному обучению навыкам игры, в дальнейшем она тесно увязана с соревновательной подготовкой, существенным образом оказывая влияние на результаты соревновательной деятельности.

**Задачи** психологической подготовки сводятся к следующему:

- Воспитание высоких моральных качеств.
- Воспитание волевых качеств - целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности.
- Установление и воспитание совместимости в процессе совместной деятельности в составе команды.

- Адаптация к условиям соревнований.
- Настройка на игру и методика руководства командой в игре.

Эффективность психологической подготовки достигается посредством умелого применения обширных средств и методов. Одни из них специфичны для психологической подготовки, другие имеют место в процессе физической, технико-тактической, интегральной и теоретической подготовки.

Основные из них:

1. Специальные знания в области психологии, техники и тактики волейбола, методики спортивной тренировки.
2. Личный пример тренера-преподавателя, убеждение, поощрения, наказания.
3. Упражнения повышенной трудности в процессе физической, технической, тактической, интегральной подготовки.
4. Участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разборов проведения игр.

### **3.8. Восстановительные средства.**

Система восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

- Под психолого-педагогическими средствами подразумевают творческое использование учебных и соревновательных нагрузок; применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для восстановительного процесса.
- К медико-биологическим средствам относятся: распорядок дня; спортивный массаж; водные процедуры.

Применение восстанавливающих средств необходимо осуществлять на фоне гигиенически целесообразного распорядка дня юных спортсменов и рационального питания.

Основной целью спортивной подготовки детей и юношей является постепенное подведение их к спортивному мастерству в наиболее благоприятном для этого возраста. Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Задачи детского и юношеского спорта далеко не исчерпываются подготовкой мастеров спорта и разрядников. Они значительно шире и включают в себя решение вопроса о гармоничном физическом и умственном развитии детей и юношей, укреплении их здоровья и повышении устойчивости организма к различным неблагоприятным воздействиям внешней среды.

При планировании тренировочного процесса необходимо последовательно, с учетом дидактических принципов, распределить средства подготовки на весь период обучения.

### **3.9. Инструкторская и судейская практика.**

Для подготовки волейболистов в программный материал для практических занятий включена инструкторская и судейская практика. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание определяется в зависимости от подготовленности занимающихся и на основании материала для соответствующего этапа.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.
6. Провести подготовку своей команды к соревнованиям.
7. Руководить командой на соревнованиях.

Для получения судейской практики занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Вести протокол игры.
2. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем.
3. Провести судейство учебных игр самостоятельно.

#### **4. Система контроля и зачетные требования.**

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является система контроль учебно-тренировочного процесса волейболистов, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы на всех этапах начальной подготовки. Для определения уровня спортивной подготовленности обучающихся, возможности их перехода на следующий этап начальной подготовки важной формой является промежуточная и итоговая аттестация (зачётные требования).

##### **4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств на результативность в волейболе.**

###### **9—11 лет.**

Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной емкости легких идет довольно равномерно и пропорционально.

Костная система находится в стадии формирования:

- окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей не завершено, и в костной системе много хрящевой ткани, поэтому необходимо неустанно заботиться о правильной позе, осанке, походке обучающихся;

- окостенения кисти и пальцев не завершено, поэтому мелкие и точные движения пальцев и кисти руки затруднительны и утомительны.

Мышцы еще слабы, особенно мышцы, спины, и не могут долго поддерживать тело в правильном положении, что может привести к плохой осанке и искривлению позвоночника, поэтому очень важны повседневные систематические специальные физические упражнения.

В этом возрасте большое место занимает игра, содержание которой содержит действия и поступки, позволяющие воспитывают такие качества, как ловкость, сила, быстрота и координация движений, выдержка, настойчивость, смелость.

###### **11-15 лет**

Самым важным фактом является половое созревание - появляются различия в развитии мальчиков и девочек. Девочки заметно прибавляют в весе и росте, но уступают мальчикам в силе, скорости и выносливости. После 14—15 лет девочки растут медленнее, а мальчики — быстрее и они вновь обгоняют девочек в физическом развитии и сохраняют это преимущество на протяжении последующих лет.

Физическое развитие неравномерно:

- если кости позвоночника и конечностей интенсивно растут в длину, то грудная клетка в развитии отстает;

- если сердце значительно увеличивается в объеме, становится более сильным, то диаметр кровеносных сосудов отстает в развитии (следствие - временные

расстройства кровообращения, повышается кровяное давление, головокружение, сердцебиение, временная слабость, головные боли и т.д.);

- нервная система не всегда может выдерживать длительные монотонные раздражители, поэтому часто переходит в состояние торможения или, наоборот, в состояние сильного возбуждения (одни подростки поэтому быстро устают, становятся вялыми, рассеянными, а другие — раздражительными, нервными, начинают совершать иногда несвойственные им поступки).

Противопоказаны чрезмерные силовые упражнения, требующие резких силовых движений. Наиболее пригодны физические упражнения средней интенсивности при относительно длительной мышечной работе.

### **15-18 лет.**

К концу этого периода юноши и девушки достигают физической зрелости, и их развитие мало чем отличается от физического развития взрослого человека. Им доступны все виды силовых упражнений и упражнений на выносливость, они без вреда для себя могут участвовать в соревнованиях по любым видам спорта.

Таблица 15

### **Влияние физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта волейбол.**

<b>Физические качества и телосложение</b>	<b>Уровень влияния</b>
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	3

Условные обозначения в таблице:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

*Под скоростными способностями* понимают возможности спортсмена, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Все двигательные реакции, совершаемые спортсменом, делятся на две группы: простые

и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией.

*Мышечная сила* – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Абсолютная сила мышц спортсмена определяется максимальной величиной преодолеваемого им сопротивления, например, пружины динамометра или весом штанги. Относительная сила мышц – это показатель абсолютной силы, взятый относительно веса тела.

*Вестибулярная устойчивость* характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата.

*Выносливость* является способностью поддерживать заданную, необходимую для обеспечения спортивной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Поэтому, выносливость проявляется в двух основных формах: в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления; в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

*Гибкость* является интегральной оценкой подвижности звеньев тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о подвижности в них. В теории и методике спортивной подготовки гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формы ее проявления: активную, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям; пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера или отягощения и т.п.).

Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость – предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной деятельности.

Под *координационными способностями* понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно: 1) способности спортсмена к точному анализу движений; 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного; 3) сложности двигательного задания; 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.); 5) смелости и решительности; 6) возраста; 7)

общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков).

#### **4.2. Требования к результатам реализации программы на этапе начальной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода обучающихся на следующий этап начальной подготовки.**

Для определения уровня освоения программного материала по физической, специальной и спортивной подготовленности учащихся проводится аттестация.

**Цель:** объективная оценка результативности реализации образовательной программ посредством анализа полученных знаний, умений, навыков физкультурно-спортивной деятельности учащихся.

##### **Задачи:**

1. Определение уровня теоретической подготовки обучающихся в области физической культуры, спорта, баскетбола;
2. Выявление степени сформированности практических умений и навыков, обучающихся для возможности перехода на следующий этап начальной подготовки;
3. Повышения ответственности тренеров за качество образования на этапах подготовки.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации.

Обучающиеся на этапе начальной подготовке кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования. Темы для тестирования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке.

Учащиеся, успешно выполнившие все требования, переводится на следующий год обучения начальной подготовки.

Учащиеся, не выполнившие зачётные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие учащиеся переводятся в группу спортивно-оздоровительного этапа.

#### **Результаты освоения программы.**

Результатом реализации Программы на этапе НП 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;

### **Порядок и требования по зачислению на этап начальной подготовки и перевод на другой год обучения.**

В основу комплектования групп положена обоснованная система многолетней спортивной подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Группы формируются в соответствии с возрастом, уровнем физической подготовленности при условии выполнения контрольно-переводных нормативов.

На этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ по заявлению родителей, достигшие 9 летнего возраста, желающие заниматься волейболом, имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Зачисление на этап начальной подготовки в группы 1 года обучения осуществляется по результатам индивидуального отбора. Индивидуальный отбор осуществляется с целью выявления лиц, обладающих способностями, необходимыми для освоения данной предпрофессиональной программы.

Зачисление на этап начальной подготовки в группы 2-3 годов обучения осуществляется по результатам контрольно-переводных нормативов.

### **4.3. Виды контроля общей и специальной, технико-тактической подготовки, сроки проведения контроля.**

Таблица 16

#### **Основное содержание комплексного контроля.**

Виды контроля	Контроль за эффективностью деятельности		Контроль за качеством состояния	
	соревновательной	тренировочной	подготовленности спортсменов	внешней среды, определённой факторами
Этапный	анализ динамики каждого показателя по всем соревнованиям этапа спортивной подготовки;	анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в рамках этапа спортивной подготовки;	анализ показателей аттестационно-педагогических измерений на конец этапа подготовки;	- климатическими: температура, влажность, ветер, солнечная радиация, - инфраструктуры: инвентарь, оборудование, покрытие, пр.
Текущий	оценка показателей соревнования, завершающего макроцикл;	анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в макроцикле;	оценка и анализ текущих показателей подготовленности тренировочного процесса;	- организационными: условия для проведения тренировочного занятия, психолого-

Оперативный	оценка показателей каждого соревнования.	оценка и анализ физических и физиологических характеристик нагрузки каждого упражнения, серии, тренировочного занятия.	оценка и анализ показателей, отражающих динамику физиологического состояния спортсменов до, после тренировочной нагрузки.	педагогическое, медико-биологическое сопровождения, пр. - социальными: воздействие ближайшего окружения, поведением зрителей, пр.
-------------	--	--	---	---

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе промежуточной аттестации.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

#### **Сроки проведения контроля.**

Промежуточная аттестация проводится 2 раза в год (январь, май). Итоги промежуточной аттестации фиксируются в протоколах сдачи контрольно-переводных испытаний.

#### **4.4. Комплексы контрольных упражнений по общей, специальной, технико-тактической подготовки обучающихся на этапе начальной подготовки, методические указания по организации тестирования.**

Для оценки разносторонней физической подготовки обучающихся и для перевода в следующий год обучения проводятся контрольно-переводные нормативы.

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ  
ПОДГОТОВКИ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6 с)	Бег на 30 м (не более 6,6 с)
Координация	Челночный бег 5х6 м (не более 12 с)	Челночный бег 5х6 м (не более 12,5 с)
Скоростно-силовые качества	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 8 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 6 м)
	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 36 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 30 см)

**Методические указания по организации контрольного тестирования  
практической части.**

1. *Бег 30м.* Испытание проводится по общепринятой методике. Старт высокий («стойка волейболиста»).

2. *Бег 30м: 5х6м.* На расстоянии 6 м чертятся две линии – стартовая и контрольная, По зрительному сигналу обучающийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

3. *Прыжок в верх с места со взмахом руками.* Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50х50см. Число попыток – три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (тока отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места – со взмахом рук).

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

5. *Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя.* 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 вперед.

## **5. Перечень информационного обеспечения.**

1. Библиотека международной спортивной информации. //http://bmsi.ru

2. ГАУ ДОД ТО «ОСДЮСШОР» <http://osdusshor.ru/>

3. КонсультантПлюс [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru):

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»

- Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»

- Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

- Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ»

- Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №730 «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»

- Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»

- Приказ Минспорта РФ от 30.08.2013г. №680 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол».

4. МАУ ДО Нижнетавдинского муниципального района «ДЮСШ» <http://www.dusch-ntavda.ru/>

5. Минспорта РФ <http://www.minsport.gov.ru/sport/>

- Всероссийский реестр видов спорта. //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/

- Единая всероссийская спортивная классификация 2014-2017гг //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/

- Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях. //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/

## **6. План физкультурных и спортивных мероприятий.**

План физкультурных и спортивных мероприятий формируется ежегодно на основе календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий и соревнований по виду спорта «Волейбол» Нижегородской области.

### **Примерный план проведения соревнований.**

<b>н\п</b>	<b>Наименование соревнований</b>	<b>Примерный период проведения</b>
1	Первенство и Чемпионат Нижегородской области среди ФОКов.	октябрь – апрель
2	Чемпионат Нижегородской области среди юношей	Март-апрель
3	Областной этап Всероссийских соревнований среди школьников «Серебряный мяч»	Январь-февраль
4	Участие в товарищеских турнирах	В течении года
5	Участие в товарищеских встречах	В течении года