

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа № 2»

г. Оренбург

Принята на заседании  
педагогического совета

от « 28 » августа 2019 г.

Протокол № 12

«Утверждаю»  
Директор МБУДО ДЮСШ № 2  
С.В. Барышникова



**Дополнительная предпрофессиональная программа  
по волейболу (базовый уровень)**

Возраст детей, на которых рассчитана программа – 10-12 лет

Срок реализации программы – три года

Разработчик программы: Антипова Юлия Александровна, тренер-преподаватель 1 квалификационной категории муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа № 2» г. Оренбурга

Программа реализуется в муниципальном общеобразовательном автономном учреждении «Средняя общеобразовательная школа № 71» города Оренбурга

г. Оренбург

2019 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

### 1. Пояснительная записка.

-актуальность

- цели, задачи

- характеристика волейбола

-характеристика возрастных особенностей детей и подростков

-минимальный возраст и минимальное количество обучающихся в группе

-система многолетней подготовки

### 2. Учебный план.

### 3. Методическая часть Программы:

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам)подготовки

3.1.1. Теория и методика физического воспитания

3.1.2. Общая физическая подготовка

3.1.3. Избранный вид спорта (волейбол)

4. Использование средств других видов спорта и подвижных игр.

5. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

6. Соотношение объемов максимальных тренировочных нагрузок.

7. Система контроля и зачетные требования Программы.

7.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы.

7.2. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

8. Требования к результатам освоения Программы.

9. Перечень информационного обеспечения.

### 10. Приложения:

- приложение 1 «Методика обучения волейболу»

- приложение 2 «Требования техники безопасности в процессе реализации и программы»

- приложение 3 «Антидопинговые мероприятия»

- приложение 4 «Анализ и комплексная оценка результатов тестирования уровня физической подготовленности

## I. Пояснительная записка

Анализ существующих образовательных программ по волейболу для ДЮСШ показал, что ни одна из них не решает в должной мере вопросов:

- развития мотивации к занятиям волейболом;
- использования новых педагогических технологий в технической, тактической и психологической подготовке юных спортсменов;
- сохранности контингента в группе детей, имеющих разный уровень физического развития, уровня подготовки и т.д.,
- развития творческого потенциала;
- развития у обучающихся компетенций софт-скиллс;
- профессионального самоопределения обучающихся.

В целях решения данных вопросов разработана дополнительная предпрофессиональная программа по волейболу (далее – Программа).

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Федеральным законом от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорта в Российской Федерации»;
- приказом Министерства просвещения РФ № 196 от 09.11.18г «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- приказом Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. № 939 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам";
- санитарными правилами СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28;
- локальными актами МБУДО ДЮСШ № 2 г. Оренбурга.

Направленность Программы: физкультурно-спортивная.

Возраст детей, участвующих в реализации данной Программы: 10-12 лет.

Срок реализации Программы: 3 года на базовом уровне

Программа построена на **принципах**:

- **взаимосвязи всех сторон учебного процесса** (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

- **использования технологий личностно-ориентированного и дифференцированного подхода** в освоении юными спортсменами программного материала практических занятий, направленных на решение определенной педагогической задачи.

В основу программы положена технология здоровьесбережения, оценки качества деятельности юных спортсменов в формировании уровня физической подготовленности, специальной подготовки (по динамике приростов результатов), обучения сложным технико-тактическим приемам с использованием игрового метода.

Программа соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта по группе видов спорта «командные игровые» и к срокам обучения по этим программам, учитывает требования федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся

**Цель реализации Программы:** формирование у обучающихся мотивации к занятиям видом спорта «волейбол».

#### **Задачи:**

##### **Образовательные:**

1. Формировать необходимые знания в области физической культуры и спорта, направленные на:

- активизацию познавательной сферы,
- формирование мотивации и использования ценностей физической культуры и физкультурно- спортивной деятельности в повседневной жизни,
- способность транслировать знания в спортивную практику и социум;

2. Формировать важные двигательные умения и навыки, отражающие готовность к проявлению наиболее рационального способа решения двигательной задачи в волейболе;

3. Обучать умению самостоятельно планировать, организовывать и проводить разнообразные формы занятий физической культурой.

4. Обучать здоровьесформирующим технологиям: функциональным пробам, профилактике осанки, формирования телосложения.

##### **Воспитательные:**

1. воспитывать физические качества: силу, выносливость, быстроту, гибкость, ловкость;

2. формировать у юных спортсменов ориентацию на традиционные ценности физической культуры и спорта.

3. воспитывать обучающихся на принципах «fear play»: умение работать в команде, гордость за командные достижения, уважение к достижениям и победам соперников, умение соперничать.

4. воспитывать у юных спортсменов социальную активность, самостоятельность.

5. воспитывать у обучающихся способность к переносу полученных в результате спортивного образования знаний, умений, навыков в социум;

6. воспитывать гражданственность, патриотизм, толерантность, эмпатию на традициях спорта.

### **Развивающие:**

1. развивать потребностно - мотивационную сферу к занятиям спортом у юных спортсменов;

2. развивать оперативное и тактическое мышление;

3. развивать волевые качества, такие как: самообладание, решительность, целеустремленность, самоотверженность;

4. развивать психомоторные функции; формирование морально – волевых качеств на основе ценностей спорта.

### **Оздоровительные:**

1. использование оздоровительных технологий в учебном процессе;

2. обучение комплексам упражнений на коррекцию заболеваний органов зрения, опорно-двигательного аппарата.

При реализации Программы в учебном процессе осуществляется акцент на воспитательную деятельность, направленную на формирование базовых национальных ценностей и профессиональное самоопределение; использование проектных технологий.

### **Характеристика вида спорта.**

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

Центральный орган волейбола как международного вида спорта, определяющий свод правил — Международная федерация волейбола FIVB (англ.). Волейбол входит в программу Олимпийских игр с 1964 года.

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.

Для любителей волейбол — распространённое развлечение и способ отдыха благодаря простоте правил и доступности инвентаря.

Существуют многочисленные варианты волейбола, ответвившиеся от основного вида — пляжный волейбол (олимпийский вид с 1996 года), мини-волейбол, пионербол, парковый волейбол (утверждённый конгрессом FIVB в ноябре 1998 года в Токио).

Спортивные игры можно с уверенностью назвать универсальным средством физического воспитания всех категории населения от детей дошкольного возраста до пенсионеров. С их помощью достигается цель формирование основ физической и духовной культуры личности.

Эффективность волейбола в содействии гармоничному развитию личности объясняется, во-первых, его спецификой, во-вторых, глубоким разносторонним воздействием на организм занимающихся развитием физических качеств и освоением жизненно важных двигательных навыков; в-третьих, доступностью для людей различного возраста и подготовленности (уровень физической нагрузки регулируется в широком диапазоне - от незначительной в занятиях с оздоровительной направленностью до предельного физического и психического напряжения на уровне спорта высших достижений); в-четвертых, эмоциональным зарядом, здесь по этому признаку все равны - «и стар и млад»; в-пятых, спортивные игры уникальное зрелище, по этому признаку с ними не могут сравниться другие виды спорта.

### **Характеристика возрастных особенностей детей и подростков.**

**Подростковый возраст — от 11-12 до 14-15 лет.** Переход от детства к взрослости составляет главный смысл и специфическое различие этого этапа. Подростковый период считается «кризисным», такая оценка обусловлена многими качественными сдвигами в развитии подростка. Именно в этом возрасте происходят интенсивные и кардинальные изменения в организации ребенка на пути к биологической зрелости и полового созревания. Анатомо-физиологические сдвиги в развитии подростка порождают психологические новообразования: чувство взрослости, развитие интереса к противоположному полу, пробуждение определенных романтических чувств. Характерными новообразованиями подросткового возраста есть стремление к самообразованию и самовоспитанию, полная определенность склонностей и профессиональных интересов.

### **Минимальное количество детей в группах:**

Этап обучения	ГНП-1	ГНП-2	ГНП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
Количество	14	12	12	10	10	8	8	8

детей в группе								
----------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Прием обучающихся по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры осуществляется на основе приказа Минспорта РФ, согласованного с Министерством образования и науки РФ, от 12.09.2013 N 731 "Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта"

При осуществлении учебного процесса возможно объединение в одну группу обучающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности. Разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

**Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки занимающихся с учетом этапов (периодов) подготовки (в академических часах)**

Табл. 2

Этап подготовки	Периоды обучения	Год обучения	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю (час)	Минимальный возраст зачисления (перевода) в группы
Стартовый (начальной подготовки)	До одного года	1	15	25	6	8 лет
	Свыше одного года	2	14	20	9	9 лет
		3	14	20	9	10 лет

**1. Учебный план**

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;
- увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;
- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма спортсмена.

В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы по этапам многолетней подготовки юных волейболистов. Учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы (в учебном году) и 6 недель по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха. С увеличением общего годового объема часов увеличивается удельный вес (доля) нагрузок на технико-тактическую, специальную физическую и интегральную подготовку. Распределение времени в учебном плане на основные разделы тренировки по годам обучения осуществляется с учетом требований спортивной подготовки и федеральных государственных требований.

Планирование подготовки связано с его определенной структурой, в которой выделяют:

Микроциклы - совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю.

Мезоцикл - структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. В практике средний цикл тренировки содержит от двух до шести микроциклов.

Макроцикл - тренировки предполагает три последовательных фазы – приобретение, сохранение (относительной стабилизации) и некоторая утрата спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

На тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. До 2-х лет обучения основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

При планировании различных циклов в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности.

Продолжительность подготовительного периода 6-9 недель. Этот период разделяется на два этапа – общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов, в них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки.



В учебном плане предметные области делятся на базовый и вариативный компонент. Базовый компонент соответствует федеральным государственным требованиям. Вариативная часть представлена видами деятельности, направленными на воспитание творческой личности через организацию проектной деятельности и работы по индивидуальному образовательному маршруту.

### Учебный план группы начальной подготовки 1 года обучения

Предметная область	МЕСЯЦ												
	Всего час	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
<b>Базовый компонент</b>													
1.Теория и методика физического воспитания:	19	3	2	2	2	2	2	2	2	2			
2.Общая физическая подготовка	102	10	8	9	9	9	9	9	9	8	8	8	6
3.Избранный вид спорта (волейбол):													
Тактико-техническая подготовка	23			2	2	2	2	2	4	4	5		
Психологическая подготовка	12			1	1	1	1	1	1	1	1	4	
Педагогический и медицинский контроль	4		4										
Соревновательная деятельность	10						10						
Специальная физическая подготовка	92	10	9	8	10	10		8	8	9		12	8
Занятия по индивидуальному плану	6	1	1										4
Восстановительные мероприятия	4			2				2					
Аттестация	4										4		
4.Использование средств других видов спорта и подвижные игры.	36	2	2	2	2	2	2	2	2	2	8	2	8
<b>ВСЕГО часов:</b>	<b>312</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>
<b>Вариативный компонент</b>													
Участие в проектах по продвижению ВФСК ГТО	2					2							
Участие во всероссийских акциях	4			4									
<b>ВСЕГО часов:</b>	<b>6</b>			<b>4</b>		<b>2</b>							

## Учебный план группы начальной подготовки свыше 2,3 годов обучения

СОДЕРЖАНИЕ	МЕСЯЦ													
	Всего час	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
<b>Базовый компонент:</b>														
1.Теория и методика физического воспитания: теоретическая подготовка	24	5	3	3	3	3	3	2		2				
2.Общая физическая подготовка	163	13	13	13	13	12	12	17	15	14	17	18	6	
3. Избранный вид спорта (волейбол):														
Специальная физическая подготовка	134	12	11	15	14	14	15	13	12	14	14			
Технико-тактическая подготовка	38	3	3	3	3	4	4	4	4	3	5		2	
Соревновательная деятельность	16	1	2	2	2		2		5	2				
Психологическая подготовка	12		1	1	1	4	1	1	1	1	1			
Педагогический и медицинский контроль	4		3											1
Восстановительные мероприятия	17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	6	
Занятия по индивидуальному плану	40											20	20	
Аттестация	4	2								2				
4. Использование средств других видов спорта и подвижные игры	16	2	2	1	2	1	1	1	1		1		4	
<b>ВСЕГО часов:</b>	<b>468</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>
Участие в проектах по продвижению ВФСК ГТО	2					2								
Участие во всероссийских акциях	14		4		2				4	4				
Проектная деятельность: создание школьного спортивного музея	10		2	2	2	2	2							
<b>ВСЕГО часов:</b>	<b>26</b>		<b>8</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>4</b>	<b>4</b>				

# I. Календарный учебный график

		Календарный учебный график																																																Сводные данные					
		Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль				Август				Аудиторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация	Всего
Год обучения		01-07	08-14	15-21	22-28	29.09-05.10	06-12	13-19	20-26	27.10-02.11	03-09	10-16	17-23	24-30	01-07	08-14	15-21	22-28	29.12-04.01	05-11	12-18	19-25	26.01-1.02	02-08	09-15	16-22	23.02-1.03	02-08	09-15	16-22	23-29	30.03-5.04	06-12	13-19	20-26	27.04-3.05	4-10	11-7	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28	29.06-5.07	06-12	13-19	20-26	27.07-2.08						
1	Т, П, С, М, Э	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	47	225	37	3	319
2	Т, П, С, М, Э	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	47	225	37	3	312				
3	Т, П, С, М, Э	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	Т, П, С, М	62	302	48	4	416				

**Условные обозначения:**

- Т- теоретические занятия
- П - практические занятия
- С - самостоятельная работа
- СМ - спортивные мероприятия
- Э - промежуточная аттестация
- А - итоговая аттестация

### 3.1. Теоретическая и практическая подготовка

При проведении теоретических занятий учитывается возраст обучающихся и материал излагается в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки могут вноситься коррективы.

Таблица 3

№	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы, год обучения.
1	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.	1 г/о
2	Личная и общественная гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви.	1 г/о 2 г/о
3	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливания воздухом, водой, солнцем.	1 г/о
4	Развитие волейбола	История развития волейбола. Соревнования по волейболу для школьников. Прикладная направленность волейбола. Международные юношеские соревнования по волейболу.	1 г/о 2 г/о 3 г/о
5	Выдающиеся спортсмены в избранном виде спорта.	Традиции в волейболе. Чемпионы и призеры соревнований различного ранга, рекордсмены Европы и мира.	1 г/о
6	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля.	1 г/о 2 г/о 3 г/о
7	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки	1 г/о 2 г/о 3 г/о
8	Понятие спортивной тренировки	Содержание тренировки. Общая и специальная подготовка. Основы технико-тактической подготовки.	2 г/о 3 г/о
9	Физические качества	Понятие о физических качествах, особенности их развития	1 г/о 2 г/о 3 г/о
10	Организация занятий физическими упражнения, техника безопасности на занятиях.	Формы организации занятий. Правила техники безопасности при различных видах легкой атлетики (бег, прыжки, метания)	1 г/о 2 г/о 3 г/о
11	Организация самостоятельных занятий	Подготовка места занятий. Последовательность выполнения упражнений	2 г/о 3 г/о
12	Устройство спортивного и специального	Знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта	3 г/о

	оборудования по избранному виду спорта;		
13	Использование для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование	Умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование	3 г/о
14	Содержание и ремонт спортивного и специального оборудования	Приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования	3 г/о
15	Антидопинговые мероприятия	Обучение по программе антидопинга	2 г/о 3 г/о

Учебный процесс реализуется с использованием форм обучения:

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

Основной формой обучения является групповое тренировочное занятие продолжительностью: 2 академических часа в группах базового уровня 1-го года обучения при нагрузке 6 часов в неделю (3 раза в неделю по 2 часа каждое занятие); 3 академических часа в группах базового уровня 2-3-го годов обучения – 9 академических часов в неделю (3 раза в неделю по 3 часа каждое занятие).

### **3.2. Общая физическая подготовка (на всех этапах)**

***Общеразвивающие упражнения:***

- общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами: гантелями, баскетбольными, набивными, футбольными, волейбольными мячами, с флекси - барами, с эспандерами, на полусферах;
- прыжки через скакалку;
- гимнастика с элементами акробатики: кувырки, стойки перевороты; прыжки на гимнастическом мостике;
- прыжки на батуте (для формирования ориентации в пространстве);
- подвижные игры низкой, средней, высокой интенсивности;
- бег 30 м, 60 м, 100 м, 1000 м;
- метание мяча. Метание теннисного мяча на дальность, в стену на дальность отскока;
- упражнения с использованием тренажеров;
- спортивные и подвижные игры, направленные на развитие взаимопонимания в играх, развитие навыков быстрых ответных действий и быстроты перемещений: баскетбол, гандбол, настольный теннис, футбол, бадминтон, тэг-регби, регби.

### **3.3. Избранный вид спорта**

Техника волейбола включает стойки и перемещения, подачи и прием мяча, передачи, нападающие удары и блокирование. Хотя структура отдельных технических приемов кажется довольно простой, эффективное применение их в игре связано с определенными трудностями:

- кратковременность касания мяча, вследствие чего невозможно исправить ошибку;
- малая площадь соприкосновения с мячом усложняет достижение точности в выполнении приема;
- три касания мяча требуют высокой точности исполнения и целенаправленности.

Поэтому овладение рациональной техникой игры – главная задача в технической подготовке волейболистов. Выполнение этой задачи будет успешным, если в тренировочном процессе используются:

- а) принцип постепенности при обучении технике игры (не закрепив один двигательный навык, не переходить другому);
- б) целенаправленная физическая подготовка, как основа для образования двигательных навыков;

в) знание биомеханических закономерностей движения и действий при выполнении технических приемов волейбола;

г) знание причин возникновения ошибок при обучении и совершенствовании техники игры и направление этих ошибок;

д) подводящие упражнения, тренажеры, обучающие устройства, которые делают технику движений доступной для детей без искажения ее сущности.

Обучение осуществляется посредством восприятия и переработки соответствующей информации. Для качественного изучения техники нужна точная информация.

Процесс овладения техникой игры в волейбол подчиняется закономерностям формирования двигательных навыков.

При формировании двигательного навыка различают фазы, следующие в определенном порядке друг за другом и их надо рассматривать с физиологической, психологической и методической точек зрения.

**1 фаза** – в ней создается первое представление о двигательном действии и формируется первоначальное умение (этап начального разучивания). Сначала упражнение выполняется неверно и приблизительно похожее на конечный вариант. Выполнение сопровождается излишними мышечными усилиями и значительным повышением обмена веществ. Здесь отмечается генерализация возбуждения центральной нервной системы (ЦНС). Недостаточное совершенство координации в работе мышц приводит к скованности движений.

Методическая задача и приемы обучения – овладеть основами техники и общим ритмом действия (внимание устранению ненужных движений и лишних мышечных напряжений). Обучение сконцентрировано по времени, ибо длительные перерывы между занятиями снижают его действенность. Слишком часто повторения упражнения в течение одного занятия не целесообразны, поскольку образование новых координаций быстро утомляет нервную систему. Изучение сложного технического приема (например: нападающего удара) по частям, а более простых – в целом.

Используются словесные, акустические, зрительные способы передачи информации.

**2 фаза** – формирование умения совершенного выполнения двигательного действия (этап углубленного разучивания). Двигательные ощущения становятся более четкими. Появляется возможность уточнить движения. В коре больших полушарий происходит концентрация нервных процессов с развитием внутреннего торможения.

Методическая задача и приемы обучения – детальное изучение двигательного действия с исправлением выявленных ошибок. Число



повторений в одном занятии повышено. Перерыв между занятиями в 2-3 дня не снижает эффективности в обучении.

Используются методы обучения, которые опираются на двигательное восприятие (словесный, наглядный, сопряженного воздействия, идеомоторный).

**3 фаза** – стабилизация и автоматизация действия (этап закрепления и дальнейшего совершенствования двигательного навыка). При выполнении действия не требуется сосредоточения внимания. Движение устойчиво к сбивающим факторам и не поддается внешнему торможению.

Методическая задача и приемы воздействия – дальнейшее совершенствование технических деталей двигательного действия, доводя его до автоматизма; достижение вариабельного навыка (гибкого, подвижного) не поддающегося влиянию помех (шум, свет, и др.) Совершенствование мастерства должно идти в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена.

Применяются словесный, наглядный, сопряженный, идеомоторный методы тренировки, технические средства с многократным повторением упражнений в стандартных и изменяющихся условиях при максимальном напряжении мышечных и волевых усилий.

Овладение спортивной техникой волейбола в процессе обучения осуществляется по следующей схеме (для всех технических приемов игры):

1. Назвать терминологически правильно приемы.
2. Показ приема тренером или на слайдах, плакатах, видеотехнике с комментариями о его роли в игре.
3. Объяснить технику выполнения приема с демонстрацией (положение звеньев тела до выполнения, в момент выполнения, после выполнения технического приема).
4. Делаются попытки практического выполнения приема - исходное положение (стойка), перемещение, имитация в целом или по частям.
5. Упражнения с мячами с партнером в самых простых условиях.
6. Работа на тренажерах, специальном оборудовании (если необходимо) с мячами и без мячей.
7. По мере выполнения двигательных действий упражнения усложняются (увеличение количества мячей, партнеров, дополнительные задания и т.д.)
8. Выполнение технического приема (приемов) в условиях приближенных к игре.

На всех стадиях обучения технике необходимо исправлять ошибки сразу же после их возникновения. Чем раньше приступают к исправлению ошибок в технике, тем больше вероятность успеха в овладении рациональной техникой.

Типичными причинами ошибок при обучении технике игры в волейбол являются:

- а) недостатки в развитии физических качеств (ловкости, быстроты, силы);
- б) спортсмен неправильно представляет движение в техническом приеме;
- в) волейболист не верно ощущает мышечные восприятия;
- г) нет анатомических предпосылок для изучения того или иного приема;
- д) несистематическое посещение тренировок, в результате чего двигательный навык не стабилизируется;
- е) спортсмен мало соревнуется, и поэтому нет стабилизации техники приемов.

Зная типичные ошибки и причины их возникновения можно сформулировать основные методические приемы их исправления:

- явное понимание спортсменом принципиальных основ техники движений;
- создание условий, в которых, в которых неправильное выполнение движения не возможно;
- неправильное прочувствование движений с внешней помощью;
- избирательные упражнения в отдельных компонентах движения;
- сопоставление ошибочного и правильного выполнения приема (словесное объяснение, видеозапись, плакаты и др.)

В образовательной программе формирование личности юного спортсмена осуществляется методами физического воздействия на функциональные возможности человека, обучения технике и тактике, формирования основ знаний, психологической подготовки, восстановительных мероприятий, осуществления педагогического и медицинского контроля.

В программе тренировочный процесс рассматривается как непрерывный круглогодичный, рассчитанный на 52 учебные недели.

Подготовка юных спортсменов осуществляется на основе личностно - ориентированного и дифференцированного подхода и направлена на выявление скрытых возможностей игрока. Наиболее сложной задачей для тренера-преподавателя является нахождение скрытых возможностей игрока и на этой основе достижения максимального результата в тренировочной работе. Необходим компромисс между «специализацией» и универсальной подготовкой игроков. Учить «всех - всему» невозможно. Слишком велик риск, что ни один из игроков не станет большим мастером в каком-либо элементе игры.

Через воспитательную работу, психологическую подготовку важно прививать команде «дух победителей». Это возможно только когда команда побеждает, а тренер правильно определяет задачи на игру и реально оценивает выступление отдельных игроков. В каждом матче, даже если это товарищеская игра, должна ставиться задача - победить! Нельзя прятаться за банальные формулировки: «мы работаем на будущее» или «для нас важно лишь участие в соревнованиях».

Обучение технике игры в волейбол включает: стойки и перемещения, подачи и прием мяча, передачи, нападающие удары и блокирование. Хотя структура отдельных технических приемов кажется, довольно, простой, эффективное применение их в игре связано с определенными трудностями:

- кратковременность касания мяча, вследствие чего невозможно исправить ошибку;
- малая площадь соприкосновения с мячом усложняет достижение точности в выполнении приема;
- три касания мяча требуют высокой точности исполнения и целенаправленности.

Поэтому овладение рациональной техникой игры – главная задача в технической подготовке волейболистов. Выполнение этой задачи будет успешным, если в тренировочном процессе используются:

- а) принцип постепенности при обучении технике игры (не закрепив один двигательный навык, не переходить другому);
- б) целенаправленная физическая подготовка, как основа для образования двигательных навыков;
- в) знание биомеханических закономерностей движения и действий при выполнении технических приемов волейбола;
- г) знание причин возникновения ошибок при обучении и совершенствовании техники игры и направление этих ошибок;
- д) подводящие упражнения, тренажеры, обучающие устройства, которые делают технику движений доступной для детей без искажения ее сущности.

Обучение осуществляется посредством восприятия и переработки соответствующей информации. Для качественного изучения техники нужна точная информация.

Процесс овладения техникой игры в волейбол подчиняется закономерностям формирования двигательных навыков. (Приложение 1)

В процессе подготовки юных спортсменов применяются технологии обучения и воспитания.

### **Специальная физическая подготовка**

Для развития специальных физических качеств(скоростно-силовых, координационных): бег лицом вперед, приставными шагами в сторону, скрестными шагами в сторону, спиной вперед, с высоким подниманием бедра или с захлестыванием голени, с заданиями, выполняемыми по звуковым сигналам:

с изменениями направления, способа перемещения, или ускорениями, с остановками различными способами.

Для развития прыгучести: прыжки с продвижением вперед: отталкиваясь ногами поочередно, отталкиваясь ногами одновременно, в полуприсяде.

Для координации, чувства мяча: жонглирование мячом, ловля – передача мяча, стойки волейболиста, перемещения волейболиста.

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

Для развития точности глазомера, «чувства дистанции»: варьирование дистанции при приеме мяча, при передачах, подачах, различных бросках, нападающих ударах и т.д.; передачи на разное расстояние с разной скоростью и траекторией; подачи мяча в цель различными способами и с различного расстояния; нападающие удары по сигналу тренера в различные зоны площадки.

Для усвоения перестановок, перемещения на площадке: подводящие игры, эстафеты с волейбольным мячом, с использованием надувных шаров, пляжных мячей; пионербол; мини- волейбол.

### **Техническая подготовка**

Техника волейбола включает стойки и перемещения, подачи и прием мяча, передачи, нападающие удары и блокирование. Хотя структура отдельных технических приемов кажется довольно простой, эффективное применение их в игре связано с определенными трудностями:

- кратковременность касания мяча, вследствие чего невозможно исправить ошибку;
- малая площадь соприкосновения с мячом усложняет достижение точности в выполнении приема;
- три касания мяча требуют высокой точности исполнения и целенаправленности.

Поэтому овладение рациональной техникой игры – главная задача в технической подготовке волейболистов. Выполнение этой задачи будет успешным, если в тренировочном процессе используются:

- а) принцип постепенности при обучении технике игры (не закрепив один двигательный навык, не переходить другому);
- б) целенаправленная физическая подготовка, как основа для образования двигательных навыков;
- в) знание биомеханических закономерностей движения и действий при выполнении технических приемов волейбола;
- г) знание причин возникновения ошибок при обучении и совершенствовании техники игры и направление этих ошибок;
- д) подводящие упражнения, тренажеры, обучающие устройства, которые делают технику движений доступной для детей без искажения ее сущности.

### **Содержание практической части реализации Программы на первом, втором годах обучения**

#### **Техника нападения:**

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

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

сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

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

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

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

#### **Техника защиты:**

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

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

## **Содержание практической части реализации Программы на третьем году обучения**

### **Техника нападения:**

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

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

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

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

5. Нападающие удары: удар прямой по ходу по мячу на амортизаторах, по мячу, подброшенному партнером; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны 2.

### **Техника защиты:**

1. Перемещения и стойки: стойки в сочетании с перемещениями; перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в нападении и защите.

2. Прием мяча сверху двумя руками: наброшенного партнером через сетку; в парах направленного ударом (расстояние 3-6 м) прием подачи нижней прямой.

3. Прием снизу двумя руками: наброшенного партнером (в парах и через сетку с подставки); во встречных колоннах; в стену и над собой поочередно многократно; прием подачи нижней, прямой, верхней прямой.

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

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

### **Воспитательная и профориентационная работа**

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно па тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется их свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

личный пример и педагогическое мастерство тренера;  
высокая организация учебно-тренировочного процесса;  
атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; дружный коллектив;  
система морального стимулирования; наставничество опытных спортсменов.

*Основные воспитательные мероприятия:*



торжественный прием вновь поступивших в школу;  
проводы выпускников;  
просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;  
регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;  
проведение тематических праздников;  
встречи со знаменитыми спортсменами;  
экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;  
тематические диспуты и беседы;  
трудовые сборы и субботники;  
оформление стендов и газет.

План воспитательной и профориентационной работы (Приложение 9) в ходе реализации дополнительной предпрофессиональной программы содержит:

- \* групповую и индивидуальную работу с обучающимися;
- \* профессиональную ориентацию обучающихся;
- \* творческую работу;
- \* проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий;
- \* организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными спортсменами, тренерами, специалистами в области физической культуры и спорта;
- \* организацию посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, цирков, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой;
- \* иные мероприятия.

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена.

Задачи многолетней воспитательной работы:

Воспитывать:

- ценностные ориентации личности юного спортсмена: гуманистические (человек, здоровье), патриотические (Родина, гражданин), личностные (самопознание, самосовершенствование)
- активную гражданскую позицию, чувство патриотизма и любви к Родине
- волю, целеустремленность, дисциплинированность, организованность и требовательность к себе, настойчивость, упорство в достижении цели;
- спортивное трудолюбие, влияющее на выполнение больших объемов интенсивных тренировочных и соревновательных нагрузок ради решения индивидуальных и коллективных задач;
- стремление самостоятельно овладевать специальными знаниями в области теории и методики тренировки, анатомии, физиологии, психологии, гигиены, формирование творческого отношения к труду и занятиям спортом;
- сознательность деятельности, направленной на совершенствование собственной личности.

Формы воспитательной работы:

- привлечение учащихся к общественной работе;
- систематическое обсуждение коллективом итогов участия в соревнованиях,
- сохранение спортивных традиций школы (прием в школу, награждение победителей соревнований и т.п.);
- совместная работа с общеобразовательной школой и ее коллективом, с родительским комитетом;
- работа с родителями детей;

Основными факторами воспитательного воздействия являются:

- личный пример тренера-преподавателя;
- педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- формирование и укрепление спортивного коллектива школы, участия всех в его деятельности;

- укрепление педагогических и спортивных традиций школы.

### **Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка предусматривает воспитание личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических и психомоторных качеств.

В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой – психологические особенности спортсмена. Чем больше это соответствие, тем быстрее можно ожидать спортивного результата.

Основными задачами психологической подготовки является:

- развитие важных психических функций и качеств – внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;
- формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств: развитие чувства коллективизма (успех одного – залог победы всей команды), самокритичности, требовательности к себе, целеустремленности, устойчивого интереса к занятиям избранным видом спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность, подготовка к трудной, порой монотонной и продолжительной работе;
- формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;
- овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, уверенности в себе, в своих силах;
- формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
- профилактика перенапряжения и переутомления.

По своему направлению все средства психологической подготовки можно разделить на две группы:

- психолого-педагогические – беседы, убеждения, внушения, аутогенная тренировка, самовнушение;
- практические – применение на тренировках метода моделирования соревновательной ситуации. Выполнение двигательных

действий с предъявлением повышенных требований к проявлению психологических показателей.

Особое значение в спортивной практике приобретают методы идеомоторного и психорегулирующего упражнения. Идеомоторная тренировка позволяет спортсмену путем мысленного воспроизведения зрительно-слуховых, мышечно-двигательных, зрительно-двигательных и двигательных-словесных представлений реальных действий и движений лучше усвоить оптимальные технико-тактические варианты их выполнения, режим работы мышечного аппарата. Основу метода психорегулирующего упражнения составляет использование эффекта специально подобранных физических упражнений «внутреннего» и «внешнего» слова для регуляции психоэмоционального и нервно-мышечного состояния, нормализации деятельности вегетативных функций и систем.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, опроса, тестирования, анализа результатов тренировочной и соревновательной деятельности, измерений. Полученные данные систематизируются, анализируются, сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс и планирования воспитательной работы и психологической подготовки юного спортсмена.

### **Восстановительные мероприятия**

Успешное решение задач, стоящих перед спортивной школой в процессе подготовки юных спортсменов, невозможно без системы специальных средств и условий восстановления. Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки.

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

Медико-биологические средства восстановления:

1. Санитарно-гигиенические мероприятия (соблюдение режима дня, питания, витаминизация).

2. Физиотерапевтические методы воздействия на организм (баня, душ (теплый, контрастный, вибрационный), теплые ванны, бассейн, водные процедуры закаливающего характера, массаж).

3. Тренировки в благоприятное время суток с 8.00 до 20.00 часов.

### **Медико-биологический контроль**

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность тренировочного процесса. С помощью педагогического контроля определяется сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Для этого используется методика тестирования ОФП и СФП, проводятся тесты: бег 30 м; челночный бег (4x9м); прыжки с места вверх; броски н/м (2 кг) (см. приложение 1). Контрольное тестирование в процессе тренировки 2 раза в год (в начале и в конце учебного года). Результат отслеживается по положительной динамике прироста результатов. Контрольные испытания по технико-тактической подготовке проводится 1 раз в год в конце учебного года.

Контроль за состоянием здоровья спортсмена осуществляется специалистами областного врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование включает: анамнез, врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиологическое исследование; обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, оториноларинголога, дерматолога, стоматолога.

Состояние юного спортсмена изучают с помощью тестов (проб), таких как тесты с физической нагрузкой. Сюда относятся простейшие пробы: 3-х-минутный бег, проба Летунова, степ-тесты, велоэргометрические тесты, РВЦ-170.

Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

Углубленный медицинский контроль позволяет следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования – контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры. Результаты медицинского обследования заносятся в индивидуальную карту спортсмена (см. приложение 3).

### **Спортивный отбор в волейболе**

Спортивный отбор — это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта). Спортивный отбор — длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических и др.).

Спортивные способности во многом зависят от наследственно обусловленных задатков, которые отличаются стабильностью, консервативностью. Поэтому при прогнозировании спортивных способностей следует обращать внимание, прежде всего, на те относительно мало изменчивые признаки, которые обуславливают успешность будущей спортивной деятельности.

*Для выявления детей, обладающих спортивной одаренностью к занятиям волейболом используются педагогические методы, позволяющие оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей*

На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления в учебные группы школы соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей волейбола.

Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности занимающихся. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных

процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой. Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям. Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям волейболом.

#### **4. Использование средств других видов спорта и подвижных игр**

Подвижные игры очень эмоциональный вид деятельности, доступный для детей любого возраста. Игры способствуют развитию физических, нравственных, волевых, моральных качеств. В игровой деятельности ребенок овладевает такими жизненно - необходимыми качествами, как самостоятельность, настойчивость, целеустремленность и др. Игра является средством воспитания и обучения, с помощью игровой деятельности дети познают роль взаимоотношений. В игре каждый испытывает свои способности, знания, познает свои силы. Иными словами, игра развивает сознание, мышление, творческие возможности. Подвижные игры следует применять на тренировках постоянно, используя различные варианты, что поможет сформировать у занимающихся прочные навыки. Подвижные игры способствуют обучению, закреплению и совершенствованию отдельных элементов спортивной техники, а также содействуют воспитанию физических качеств, необходимых для любого вида спорта.

Игры классифицируются:

- ✓ По степени сложности их содержания.
- ✓ По возрасту детей с учётом возрастных особенностей (игры для детей 7-9, 10-12, 13-15 лет).
- ✓ По видам движений, преимущественно входящих в игры.
- ✓ По физическим качествам, преимущественно проявляемым в игре.
- ✓ По подготовке к отдельным видам спорта, по закреплению и

совершенствованию отдельных элементов техники и тактики, по воспитанию физических качеств, необходимых для того или иного вида спорта.

✓ По взаимоотношениям играющих:

- игры, в которых игроки не вступают непосредственно в соприкосновение с «противником»;

- игры с ограниченным вступлением в соприкосновение с «противником»;

- игры с непосредственной борьбой «соперников».

✓ Игры на развитие прыгучести

«Удочка» Играющие встают по кругу. В центре - водящий, который вращает над полом веревку, на конце которой привязан груз (мешочек с песком, теннисный мяч и т.д.).

а) Все стараются подпрыгнуть так, чтобы не задеть веревку. Кто заденет веревку, тот становится водящим.

б) Играют до победителя, тот становится водящим.

в) Встают парами, тройками, взявшись за руки.

г) Встают в колонну по два, по три.

д) Можно прыгать с грузом (с набивным мячом).

«Зайцы в огороде» На площадке чертят два круга, один - в другом. Внутренний круг - «огород». В нем стоит «сторож». «Зайцы» находятся в промежутке между кругами. Они прыгают (на обеих ногах) то в «огород», то из «огорода». «Сторож» по сигналу водящего ловит «зайцев», оставшихся в «огороде», догоняя их только в пределах внешнего круга. «Зайцы» же могут выпрыгивать за пределы круга. Когда будет поймано два-три «зайца», выбирается новый «сторож».

«Бой петухов» Играющие делятся на две команды. Каждая команда строится в одну шеренгу. Обе команды располагаются лицом друг к другу на расстоянии 6-8 м. В коридоре между шеренгами чертят круг диаметром 2.5-3 м. В середину круга по очереди встают по одному игроку от каждой команды. Они становятся на противоположных концах круга на одной ноге, руки закладывают за спину. По команде игроки, прыгая на одной ноге, стараются вытолкнуть друг друга из круга без помощи рук. Игрок, коснувшийся пола другой ногой или применивший толчок руками, считается побеждённым. Победа каждого игрока даёт командное очко. Команда, набравшая большее количество очков, побеждает.

«Волки» и «зайцы» Между двумя гимнастическими скамейками, расположенными на расстоянии 3-4 м. одна от другой, размещаются 8-10 занимающихся - «зайцы», за скамейками по двое занимающихся - «волки». По сигналу «зайцы» начинают подпрыгивать, передвигаясь между скамейками и запрыгивая на них. «Волки» стремятся коснуться «зайцев» в тот момент, когда те находятся на скамейке. Если «волк» коснулся «зайца», то они



меняются ролями. Побеждает тот, кто больше раз запрыгнул на скамейку и меньше других был в роли «волка».

#### Упражнение со скакалкой

- Прыжки одновременно на обеих ногах. Встать на носки, ноги прямые, при прыжках ноги не сгибать, скакалка идёт сзади вперёд. Прыжки вперёд или на месте.

- Прыжки на одной ноге с выносом другой ноги вперёд.

- Прыжки на обеих ногах: ноги в момент перепрыгивания подтягиваются вперёд коленом до горизонтального положения бедра.

- Прыжки попеременно на одной ноге.

- Прыжки на обеих ногах: ноги в момент перепрыгивания сгибаются назад до прямого угла.

- Два оборота скакалкой за один прыжок.

- Прыжки в приседе с укороченной скакалкой.

- Прыжки со скакалкой через препятствия.

Сила - проявляется в форме максимального напряжения и наибольшей скорости сокращения работающих мышц. В волейболе преимущественное значение имеет скорость сокращения мышц, от неё во многом зависит эффективность выполнения технических приемов (высота прыжка, сила удара по мячу и т.д.). Игры и упражнения на силу подбирают для различных мышечных групп - как для рук, так и для туловища и ног. Силу развивают с помощью неоднократного повторения упражнений (по 10 - 12 раз) до частичного утомления мышц. В играх, способствующих развитию силы, занимающиеся преодолевают собственный вес, вес отягощения, сопротивление противника. В таких играх используются предметы (набивные мячи, гантели, скамейки и т.д.) или партнёр по тренировке. Для проведения игр с преодолением собственного веса используется гимнастическая стенка, брусья, вертикальный канат. Нередко такие игры не требуют инвентаря и связаны с перемещением на площадке в упоре сзади, с выпрыгиванием и т.п. Полезно проводить игры и эстафеты с бегом по песку, по воде, по глубокому снегу.

#### Игры на развитие силы

«Тяни в круг» Играющие встают с внешней стороны круга, крепко держась за руки. По сигналу они двигаются вправо или влево, затем по сигналу останавливаются и стараются втянуть за черту круга своих соседей, не разъединяя рук. Кто попадет в круг хотя бы одной ногой, тот выходит из игры. Затем игра продолжается. Игроки, не втянутые в круг, считаются победителями.

«Кто дальше» Играющие разбиваются на несколько команд и выстраиваются в колонны. Перед стоящими впереди игроками каждой команды чертится линия, за которую нельзя переступить ногой. Первые

номера имеют по набивному мячу. Они толкают мяч, не преступая черты. На месте падения мяча судьи, выделенные от каждой команды, проводят черту. Следующие игроки выполняют толчки, не переступая этой черты и т.д. Побеждает команда, у которой последняя черта на месте падения мяча оказывается на большем расстоянии от линии первоначального толчка.

«Гонка «тачек» Играющие распределяются на две команды с четным количеством игроков. В каждой команде один игрок принимает положение лежа в упоре, ноги разведены на ширину плеч (положение «тачка»). Партнер берет игрока за ноги. По сигналу игроки продвигаются вперед от одной боковой линии к другой. Как только первая пара команды пересечет боковую линию, за ней начинает бег вторая пара и т.д. Гонка «тачек» продолжается в обратном направлении, но игроки предварительно меняются ролями. Побеждает команда, раньше закончившая гонку.

«Не задень мяч» Трое или четверо играющих становятся вокруг набивного мяча, лежащего на полу. Игроки кладут руки на плечи рядом стоящих партнеров. По сигналу они начинают толкать друг друга так, чтобы кто-нибудь коснулся мяча ногой. Тот, кто коснется мяча, выбывает из игры. Игра заканчивается, когда определяется сильнейший.

«Перетягивание каната» Канат кладут параллельно командам на одинаковом расстоянии от них. Команды поворачиваются к канату спиной и выполняют различные движения руками до сигнала. Когда прозвучит свисток, все поворачиваются и устремляются к канату. Задача игроков - захватить канат (любым способом) и унести за линию своего «дома» (от исходного положения). В ходе игры разворачивается борьба. Правила разрешают игрокам брать игрокам канат за середину, за концы и другие части. Команда победит, если весь канат окажется за линией её «дома».

Быстрота требует выполнения двигательных действий в минимальное для конкретной ситуации время. Быстрота, как известно, - комплексное качество, которое составляют быстрота реакции, быстрота (отдельного) движения и частота движения (число движений в единицу времени). Для волейболистов особенно важна быстрота реакции и быстрота отдельного движения. Упражнения, игры, эстафеты, развивающие быстроту, не следует выполнять в состоянии утомления. Поэтому их лучше включать в первой половине занятия при небольшом количестве повторений.

Упражнения на развитие быстроты

- Рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лёжа, стоя) по сигналу.
- Рывки с резкой сменой направления перемещения.
- Бег под уклоном (продолжительность упражнений от 5 до 10 с, количество повторений - 3-4, интервал отдыха - 2-3 мин).
- Полезны также упражнения в размахивании, кружении, поворотах,

бросании и толкании легких предметов, выполненные с максимальной возможной скоростью (продолжительность упражнений 5-6 с, количество повторений - 4-6 с.

- Упражнения, требующие мгновенного реагирования на какой-либо заранее установленный сигнал или изменения условий, в которых происходит двигательная активность.

Трудно переоценить значение подвижных игр для развития быстроты. С этой целью подбирают игры и эстафеты, в которых имеет место бег на скорость, бег с изменением направления, с преодолением препятствий, перемещение приставными шагами, прыжками, переноска груза, ответные действия и быстрота реакции.

Действия в упражнениях, включаемых в игру, или в играх по форме движений и быстроте мышечных сокращений должны быть по возможности близки к двигательным действиям, свойственным избранному виду спорта. Поскольку скоростные раздражители наиболее эффективны при оптимальной возбудимости нервной системы, игры, содействующие развитию скоростных качеств, рекомендуется проводить в начале занятия до наступления утомления. Игры для развития быстроты важно предварять небольшой разминкой, а в ходе игр устраивать минутные интервалы для отдыха.

#### Игры на развитие быстроты

«Совушка» В углу волейбольной площадки отмечается кружком «гнездо», в котором располагается один из играющих - «Совушка». Все игроки разбегаются по площадке. По сигналу «день» они бегают по площадке, а по сигналу «ночь» мгновенно замирают в той позе, в которой находились. «Совушка» вылетает из гнезда и следит за играющими. Если кто-нибудь пошевелится, «Совушка» берет этого игрока к себе в гнездо. По сигналу «день» она улетает в своё «гнездо», а игроки начинают бегать по площадке. Игроки, которые попались «Совушке», пропускают одну очередь и затем снова включаются в игру.

«Падающая палка» Играющие рассчитываются по порядку номеров и, запомнив свои номера, становятся в круг. Водящий ставит в центр круга палку, придерживая её рукой. Выкрикнув чей-либо номер, он опускает руку и бежит из круга. Игрок, чей номер был вызван, должен выбежать и успеть схватить палку до её падения. Если ему удалось это сделать, он возвращается на своё место, а прежний водящий продолжает водить. Если же игрок не успеет удержать падающую палку, он меняется местами с водящим.

«Воробьи и вороны» Две команды («Воробьи» и «Вороны»), становятся у средней линии площадки спиной друг к другу. Кто-то один, не вошедший в команду, становится сбоку от них и называет «Во-ро-бьи» или «Во-ро-ны», долго протягивая слог «ро» и быстро и быстро произносит продолжение. Названная команда должна быстро убежать за лицевую линию площадки, а

игроки другой команды пытаются поймать убегающих. Название команд чередуются в произвольном порядке. После каждой игры подсчитывают пойманных игроков. Побеждает команда, поймавшая больше игроков.

«Стрелки» Играть две команды: «стрелки» и «бегуны». «Стрелки», разделившись пополам, располагаются на боковых линиях волейбольной площадки, а «бегуны» - на одной из концов площадки. Вдоль площадки посередине проводится черта - путь «бегунов». По сигналу один из «бегунов» бежит по этой черте на другой конец площадки, а «стрелки» бросают с двух сторон по волейбольному мячу. Если им удаётся попасть в бегущего, то команда «стрелков» выигрывает одно очко. Далее бежит следующий - так до конца, после чего игроки меняются ролями. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

«Передача мячей» Играющие становятся в круг. Двум игрокам, стоящим один напротив другого, даётся по волейбольному мячу. Игроки по сигналу стараются быстрее передать мяч рядом стоящим партнёрам, чтобы один мяч перегнал другой.

Ловкость. Особенность игры в волейбол в том, что игровые приемы и действия меняются в зависимости от ситуации в игре. Поэтому волейболисту необходимо обладать ловкостью, позволяющей выполнять быстрые и точные движения в самых разных обстоятельствах.

Наиболее простой способ определения ловкости волейболиста следующий: из положения стоя ноги вместе, руки на поясе прыжком повернуться налево; затем изменить угол поворота - от начала прыжка до приземления. Чем больше угол поворота, тем лучше результат. Упражнения на развитие ловкости

- Ходьба по гимнастическому бревну, делая движения руками в разных направлениях.

- Прыжки с места и с разбега с поворотом на 180, 360 градусов.
- В парах. Игрок зажимает мяч ступнями и резким движением ног вперёд бросает мяч партнёру.
- Стоя спиной к стене на расстоянии 2 м, бросить мяч за голову, повернуться и поймать его.

Игры на развитие ловкости.

«Охотники» «Звери» свободно ходят по площадке. Три или четыре «охотника» стоят в разных местах, имея в руках по маленькому мягкому мячику. По сигналу все звери останавливаются и каждый «охотник» бросает в них свой мяч. Те, в кого попали мячом, заменяют «охотников». Разрешается стоя на месте, увертываться от мячей. Пропускать какое-либо из препятствий не разрешается.

«Западня» Играющие образуют 2 круга - внутренний и внешний. Под музыку или песню они движутся в разные стороны. По сигналу руководителя

игроки останавливаются. Стоящие во внутреннем круге берутся за руки и поднимают их вверх, образуя «ворота». Все остальные бегают под «воротами» в разных направлениях. По второму сигналу «ворота» закрываются (руки опускаются вниз). Все те, кто в этот момент оказался внутри круга, считаются пойманными. Пойманные переходят во внутренний круг, и игра продолжается. Когда во внешнем круге остается мало ребят, они, взявшись за руки, образуют внутренний круг, меняясь ролями с теми, кто находился в нем раньше.

«Лабиринт» Участники игры делятся на 4 группы по 6 игроков или на 5 групп по 5 игроков, становятся в шеренги и держатся за руки. В образовавшихся коридорах водящий старается поймать убегающего игрока. По сигналу руководителя играющие опускают руки, делают четверть оборота и опять берутся за руки, образуя новые коридоры. Таким образом, руководитель может помогать то убегающему, то догоняющему. Благодаря частым свисткам создаются все новые ситуации.

Упражнения с мячами развитие ловкости

1. И.П. Ноги на ширине плеч, руки с малыми мячами впереди. Одновременно выпускать теннисные мячи из рук с последующей ловлей их хватом сверху.

2. То же, но мячи выпускать поочередно. То же, ловля двух мячей, но перебрасывая их из одной руки в другую одновременно хватом сверху и снизу.

3. И.п. Партнёры находятся в низком приседе лицом друг к другу. Передачи мяча в парах любым способом на расстоянии 2-3 м.

4. То же, но из положения стоя на коленях.

5. То же, но из положения лежа на животе.

6. И.п. Партнёры стоят друг к другу спиной на расстоянии полушага, один из партнёров держит волейбольный мяч.

7. Передача мяча между партнёрами с поворотом туловища вправо и влево.

8. То же, но сочетая передачи мяча с вращением вокруг себя, с правой и левой стороны.

9. То же, но сочетая передачи с вращением мяча вокруг себя и «восьмёркой» вокруг ног.

Выносливость. Развитие выносливости в значительной мере зависит от двигательных возможностей человека. Более выносливые лучше и быстрее овладевают новыми формами движений и уже приобретенные навыки доводят до высшей степени совершенства. Выносливость можно повысить непосредственно в игре в волейбол.

Специфическую для волейболиста выносливость можно определить с

помощью имитации блокирования с выносом рук над сеткой. Как только кисти перестанут появляться над сеткой, прыжки следует прекратить. Чем больше выполнено прыжков, тем лучше результат.

#### Упражнения на выносливость

1. Бег с ускорением и изменением направления - 1 мин.

2. Серии прыжков - 15-20 с; в первой серии прыжки выполняют с максимальной частотой; после минутного отдыха - серия прыжков на максимальную высоту.

3. Перемещение в низкой стойке в различных направлениях - 1-1,5 мин, затем отдых 30 с. И так несколько серий, можно с отягощениями 2-5 кг.

В играх, выносливость проявляется не в статических, а в динамических условиях работы, когда чередуются моменты напряжения и расслабления. В одних играх, применяются с этой целью, движения циклические, в других - продолжительные усилия не связаны с определенным ритмом (игры с мячом).

Существует немало игр, где сочетается развитие быстроты и выносливости при мышечной работе высокой интенсивности.

Существуют приемы, с помощью которых можно регулировать нагрузку в игре. Это уменьшение количества игроков при сохранении размеров поля, увеличение размеров площадки, усложнение приемов игры и правил при неизменном количестве играющих.

#### Игры на выносливость

«Вызывай смену» Играющие размещаются по кругу, каждый знает свой номер. Выбирается двое водящих, из которых один убегает, другой догоняет его. И убегающий, и догоняющий могут вбежать в круг и вызвать себе смену - назвав любой номер. Вызванный игрок продолжает бег (убегает или догоняет), а вызвавший становится на его место.

«Ловля цепочкой» Площадка волейбольная, ограниченная линиями, служит местом, где располагаются играющие. Выбирается водящий, который перед игрой встает за пределами площадки. Он начинает игру, преследуя игроков, свободно бегающих в поле. Догнав и осалив игрока, водящий берет его за руку, и вдвоём они начинают преследовать других игроков. Третий играющий присоединяется к ним (встаёт в середину) и ловля продолжается. Каждый раз пойманным считается игрок, которого окружили ловцы, причём крайние игроки должны сомкнуть руки. Победителями считается два последних не пойманных участника.

«Бег командами» Играющие делятся на две команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно на расстоянии 2-4 шага одна от другой. Перед колоннами проводится стартовая линия. Против каждой колонны на расстоянии 15 - 20 м ставят стойку или другой предмет. Каждый играющий обхватывает руками стоящего впереди. По сигналу игроки в колоннах,

держась за пояс впереди стоящих, бегут вперед к стойке, огибают её и возвращаются назад, за стартовую линию. Выигрывает команда, игроки которой пробежали всю дистанцию, не разъединившись, и первыми вернулись на место.

## **5. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы.**

Места занятий, соревнований и используемое оборудование должны быть сертифицированы и соответствовать всем мерам безопасности.

К занятиям и участию в соревнованиях допускаются воспитанники, отнесенные к основной медицинской группе и допущенные врачом к спортивным занятиям; прошедшие инструктаж по мерам безопасности в соответствии с Инструкциями по охране труда учащихся МАУДО «ДЮСШ № 2» (Приложение ), имеющие соответствующую экипировку: спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий и соревнований.

Во время тренировочных занятий спортсменам следует четко и своевременно выполнять указания и распоряжения тренера; избегать столкновений; соблюдать заданный интервал и дистанцию.

Тренировочные занятия преимущественно должны иметь трехчастную структуру: вводно-подготовительную, основную и заключительную.

Вводно-подготовительная часть тренировочного занятия предназначена для организации занимающихся и подготовки их к последующей работе. Продолжительность этой части должна составлять 20-25% общего времени тренировочного занятия. В содержание вводно-подготовительной части в обязательном порядке следует включать беговые упражнения и стрейчинг. Ведущей формой организации занимающихся служит фронтальный способ.

Основная часть тренировочного занятия, продолжительностью 70-75% общего времени, предназначена для непосредственного решения задач подготовки волейболистов. Ее содержание составляют двигательные задания, направленные на овладение и совершенствование в выполнении приемов игры, согласованности игровых взаимодействий, а также на воспитание двигательных способностей. Приоритетными организационными формами данной части тренировочного занятия служат групповой и индивидуальный.

Заключительная часть предназначена для постепенного снижения нагрузки и активизации процессов восстановления. Ее продолжительность составляет 5-10% времени всего тренировочного занятия. Приоритетной организационной формой здесь вновь является фронтальный, а ведущими средствами дыхательные, беговые упражнения в спокойном темпе и растяжки.

**6. Соотношение объемов обучения по предметным областям  
отношению к общему объему учебного плана по образовательной  
программе базового и углубленного уровня в области  
физической культуры и спорта**

N п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного
<b>1.</b>	<b>Обязательные предметные области</b>		
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	15	15
1.2.	Общая физическая подготовка	25	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	-	15
1.4.	Вид спорта	30	30
1.5.	Основы профессионального самоопределения	-	10
<b>2.</b>	<b>Вариативные предметные области</b>		
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	15	10
2.2.	Судейская подготовка	-	5
2.3.	Развитие творческого мышления	5	5
2.4.	Специальные навыки	5	5
2.5.	Спортивное и специальное оборудование	5	5

**7. Организация аттестации**

Контроль предполагает три вида оценки технической подготовленности: оценка самой спортивной техники; определение результата, достигнутого благодаря использованию данной техники; оценка эффективности применения техники в соревновательных условиях.

1. Проверка правильности выполнения технических приемов с помощью кинографии, хроноциклографии, видеозаписи и т. п.

2. Определение результата:

а) подача на точность в зоны площадки;

б) верхние передачи с 4-6 м в баскетбольное кольцо или вертикальное кольцо (диаметром 50 см) на высоте 3 м; в мишень (диаметром 50 см) на стене на высоте 3-4 м;

в) прием подач в горизонтальное кольцо (диаметр 1 м) на высоте 150-180 см (расстояние до кольца 3-5 м);



г) прямые н/у и удары с переводом вправо-влево в цели на площадки из различных зон.

Каждый технический прием выполняется не менее 6-10 раз подряд.

3. Запись эффективности применения техники в соревновательных условиях.

## **8. Требования к результатам освоения образовательной программы обучающимися.**

Результатом освоения образовательной программы является:

*В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»:*

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

*В предметной области "общая физическая подготовка":*

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

*В предметной области "вид спорта":*

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по избранному виду спорта.

*В предметной области "различные виды спорта и подвижные игры":*

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

*В предметной области "развитие творческого мышления":*

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

*В предметной области "специальные навыки":*

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

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

*В предметной области "спортивное и специальное оборудование":*

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;

- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

## Приложения

### Приложение 1

#### МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ВОЛЕЙБОЛА

По целевому признаку организации действий техника игры делится на технику нападения и технику защиты.

**Техника нападения**

Техника нападения включает в себя технику перемещений (стойки и разновидности перемещений) и технику владения мячом (подачи, передачи для нападающего удара, нападающие удары и перебивания).

Стойки – приобретение готовности к перемещению и выхода в исходное положение для выполнения технического приема. Виды стоек: устойчивая и неустойчивая. В зависимости от предстоящих игровых действий игрок выполняет стойку, рациональную для определенного вида деятельности. Для стоек характерно следующее положение: одна нога впереди, вторая чуть сзади, туловище слегка наклонено вперед, предплечья согнуты в локтевых суставах, ладони на уровне пояса, ноги переступают.

Перемещения – выбор места для выполнения технического приема. Виды перемещения : шаг обычный (вперед, назад, в стороны); бег обычный (вперед, назад, в стороны); скачок, выпад; прыжок (толчком одной-двумя ногами, с разбега, с места, с поворотом – без поворота туловища). Все виды перемещений объединяет плавность и мягкость их выполнения, что достигается благодаря неполному выпрямлению ног в коленных суставах и отсутствию маховых движений руками.

Примерные упражнения для обучения:

1. Стойки, приставные шаги вправо, влево (шагом вперед, назад).
2. В стойке, скрестные шаги вправо, влево.

3. В стойке, двойной шаг вперед, назад.  
4. Скачок вперед, назад в стойку.  
5. От линии нападения двойным шагом (скачком) остановится у сетки и поворот в стойку.

6. По лицевой линии бег из зоны 1 в зону 6, остановка поворот к сетке в стойку.

7. В стойке перемещения по периметру площадки лицом к сетке.

8. Перемещения по зонам площадки с остановками в стойке.

9. То же, но из стойки прыжок вверх.

10. Челночный бег от линии нападения лицом вперед до сетки, остановка в стойке, прыжок вверх – перемещение назад спиной вперед до линии нападения, остановка в стойке, прыжок вверх и т.д.

11. Бег лицом вперед к сетке до линии нападения, боком – до сетки, другим боком до линии нападения другой стороны площадки и спиной вперед до лицевой линии (на рубежах – остановка и стойка).

12. В стойке перемещения по сигналу тренера в стороны, вперед, назад, прыжок.

13. Ловля мяча руками (мяч набрасывает партнер не точно) после перемещения разными способами.

14. Сочетание различных способов перемещений с остановками и принятием стойки.

Верхняя прямая подача - средство введения мяча в игру и средство нападения. Волейболист поддерживает мяч левой (правой) рукой на уровне чуть выше пояса, а правая (левая) рука лежит на мяче, разноименная бьющей руке нога впереди. Подброс мяча на высоту чуть выше вытянутой руки вверх, оптимальная амплитуда замаха, незначительное отклонение туловища назад, перенос веса тела на впереди стоящую ногу. Бьющая рука движется к мячу с нарастающей скоростью. Удар по мячу плоской напряженной кистью, кулаком, полукулаком по центру мяча.

Подача с разбега в прыжке

и.п. игрока в 3-5 м от лицевой линии. Подброс мяча одной или двумя руками вверх - вперед. Далее действия игрока как при прямом нападающем ударе.

Верхняя боковая подача

и.п. игрока боком к сетке или в пол-оборота к ней. Одна нога чуть впереди другой или обе стоят параллельно. Подброс мяча чуть выше вытянутой руки. В момент подброса правое (левое) плечо опускается с одновременным замахом руки (отведение ее вниз в сторону), ноги слегка сгибаются в коленных суставах. Движение руки к мячу с нарастающей скоростью. Удар по центру мяча плоской напряженной кистью или

основанием ладони. В момент удара по мячу бьющая рука почти выпрямлена.

Планирующая подача (прямая и боковая) - высота подброса незначительна, чуть выше головы несколько вперед себя, амплитуда замаха укороченная. Удар сопровождается мгновенно тормозящим действием, фиксирующим дистальные звенья руки в положении удара. Удар по мячу плоской напряженной кистью по центру мяча.

#### Примерные упражнения для обучения:

1. Имитация – на счет раз - из стойки вскинуть руку в положении замаха; на счет два – подброс мяча; на счет три - ударное движение.

2. Из положения руки с мячом внизу вскинуть вверх (но не заносить мяч за голову) и бросок мяча вперед (для прямых подач)

3. То же, но бросок одной рукой с переводом мяча в одну руку.

4. Бросок мяча одной (руки держат мяч правой (левой) сверху левой (правой) снизу чуть выше пояса; вскинуть мяч вперед- вверх и в конце вскидывания левую (правую) руку от мяча.

5. Подброс мяча перед собой на высоту чуть выше вытянутой руки. В момент подброса замах для удара и удар по мячу с поддержанием мяча не бьющей рукой (для прямых и боковых подач).

6. В стойке – удар по подвешанному мячу (для прямых и боковых подач)

7. подача в стену, в партнера, через сетку с 3, 6, 9 м.

#### Ошибки при обучении подачам:

- подброс мяча на оптимальной по высоте;
- подброс мяча не в сагитальной плоскости;
- удар по мячу не точный (сверху, сбоку);
- скорость бьющей руки не значительна;
- встреча бьющей руки с мячом не на оптимальной высоте.

#### Передача вперед с опоры

и. п. – туловище вертикально, ноги слегка согнуты в коленных и голеностопных суставах в зависимости от высоты траектории полета мяча; кисти рук перед лицом образуют «ковш», локти слегка разведены, большие и указательные пальцы почти соединены в треугольнике. Кисти и пальцы рук после тыльного сгибания, взаимодействуя с мячом, упруго и эластично выпрямляются вместе с разгибанием рук в локтевом суставе.

#### Передача назад с опоры

руки вытянуты выше чем, в передаче вперед, тыльная сторона ладоней над головой, голова отклоняется назад. Передача осуществляется за счет вращением рук в локтевом суставе и движения туловища назад в верх с помощью незначительного прогибания в поясничной части позвоночника.

Передача вперед в прыжке осуществляется с места и после перемещения. Руки выносят во время взлета перед лицом несколько выше, чем в опоре. Встречное ударное движение характерно активной работой рук. Руки должны касаться мяча в высшей точке прыжка или в момент набора высоты. Передача осуществляется за счет короткого движения кистей и пальцев рук.

Передача назад в прыжке - техника движения рук и туловища та же, что и при передачах назад с опоры:

1. В стойке, имитация передачи.
2. В стойке, выталкивание мяча вперед- вверх, назад - вверх.
3. Подбросить мяч вверх и подбросить его в и.п для выполнения передачи.
4. В парах - один подбрасывает мяч, другой ловит его в и.п. для выполнения передачи.
5. То же, но наброс мяча в сторону от игрока.
6. Выталкивание мяча в баскетбольное кольцо или в мишень на стене.
7. Подброс мяча над собой и передача партнеру (партнер ловит мяч в и.п. для передачи).
8. В паре – один подбрасывает мяч точно партнеру, тот выполняет передачу.
9. То же, но наброс не точно.
10. то же, но передача в баскетбольное кольцо.
11. Удар мячом об пол, после отскока переместиться под мяч и выполнить передачу.
12. Передача в стену, в парах, в тройках и др.

Ошибки при обучении передачам:

- не точный выход под мяч (мяч не перед лицом);
- большие пальцы направлены вперед;
- локти слишком широко разведены или наоборот;
- кисти рук не образуют «ковш»;
- кисти встречают мяч при почти выпрямленных в локтевых суставах руках.

Прямой нападающий удар – состоит из разбега, прыжка, удара по мячу и приземления. Обучение проводить только расчлененно в такой последовательности: прыжок вверх с места толчком двумя ногами, разбег вместе с прыжком и замахом, удар по мячу. Во время выполнения разбега и прыжка решаются две задачи: достижение максимальной точности по отношению к траектории полета мяча и оптимальной высоты прыжка. Не определив характера траектории полета мяча, волейболист выполняет один-два ступающих шага в замедленном темпе (1-я фаза разбега). Определив

характер траектории полета мяча, спортсмен корректирует скорость своего перемещения (2-я фаза). Затем напрыгивание – стопорящий шаг (3-я фаза). В последнем шаге нога выносится вытянутой вперед скачком и ставится на пятку. Руки отводятся назад и в момент приставления сзади стоящей ноги к стопорящей делают маховые движения вперед-вверх. Небьющая рука выносится при махе на уровне груди, головы. Перед отталкиванием наиболее рациональным является параллельное положение стоп или небольшой разворот их кнаружи.

Высота прыжка зависит в основном от угла сгибания ног в коленных суставах.

Прямой нападающий удар с переводом влево – разбег и прыжок обычный. Замах, как при нападающем ударе по ходу разбега, но перед соприкосновением с мячом резким движением предплечья и особенно кисти перевести мяч влево. Кисть соприкасается с мячом справа - сверху (для правой).

Прямой нападающий удар с переводом вправо – разбег, прыжок, замах обычный, но при выполнении удара игрок поворачивает туловище влево. В фазе удара бьющую руку развернуть несколько к наружи и резким движением кисти в этом же направлении перевести вправо. Кисть ложится на мяч с левой стороны (для правой).

Обманный удар – разбег, толчок, прыжок обычный. В ударном движении руку выносят на вертикаль несколько согнутой в локте (локтем вперед). Удар по мячу производится за счет разгибания руки в локте и хлесткообразным движением кисти.

Примерные упражнения для обучения:

1. Прыжок с места вверх с махом рук.
2. То же, но с поворотом на 90, 180, 360.
3. Прыжок вверх толчком двумя ногами после одного шага вперед, в сторону.
4. Прыжок с подкидного мостика.
5. Спрыгивание с возвышения:
  - а) сделать вперед широкий шаг, ставя ногу на пятку – приставить другую ногу и выполнить прыжок (в момент первого шага руки отводятся назад);
  - б) то же, но выполнить быстро;
  - в) то же, но первый (стопорящий) шаг выполнить скачком;
  - г) то же, но выполнить с 2-х, 3-х шагов.
  - д) то же, но с доставлением предмета на высоте.
  - е) то же, но разбег с линии нападения.

При прыжке обе руки махом выносятся вверх.

- Имитация ударного движения на месте, в прыжке, с разбега.

- Удар по мячу кистью стоя на коленях.
- Удар по подвешенному на высоте вытянутой руки мячу.
- Удар в стену через пол на месте и в прыжке.
- Нападающий удар в парах на месте и в прыжке (один набрасывает мяч или пасует).
- Броски теннисных мячей через сетку на месте и с разбега.
- Удар через сетку стоя на возвышении с собственного подброса.
- То же, но мяч набрасывает партнер.
- Удар через сетку с места в прыжке с собственного подброса.
- То же, но мяч набрасывает партнер.
- То же, но с одного, двух, трех шагов.
- То же, но с передачи партнера.

#### Ошибки при обучении нападающему удару:

1. Стопорящий шаг на носок.
2. Остановка перед отталкиванием (за исключением удара «Морита»).
3. Нет махового движения вперед-вверх небьющей руки.
4. Удар согнутой в локте рукой.
5. В момент удара опускание локтя вниз.
6. Ранний или поздний разбег.
7. Неправильные ритм и темп разбега.
8. Неправильная глубина приседа перед отталкиванием и постановка стоп.
9. Медленное отталкивание.
10. Недостаточная сила удара и неточное наложение кисти на мяче.
11. Приземление после удара на прямые ноги.

#### Техника защиты

Защитные действия волейболиста складываются из техники перемещений, стоек и техники владения мячом (прием мяча после подачи, нападающих ударов и блокирование).

Стойки – для защитных действий стойки динамические со значительным сгибанием ног в коленных суставах. Руки, согнутые в локтях, находятся на уровне пояса, ноги переступают. Для блокирования сгибание ног незначительно, но переступание обязательно.

Перемещения осуществляются шагом, бегом, скачком, выпадами и падениями.

Прием мяча снизу двумя руками – в конечном после перемещения и.п. ноги согнуты в коленных и голеностопных суставах и переступают; туловище незначительно наклонено вперед, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены. Перед встречей с мячом увеличивается сгибание ног, в результате чего руки опускаются вниз. Из этого положения начинается разгибание ног, выпрямление туловища и



движение рук вперед-вверх. Встречная скорость движения рук к мячу тем выше, чем меньше скорость полета мяча.

При значительной скорости полета мяча в момент соприкосновения рук с мячом движения их в пространстве не происходит. Амортизация обеспечивается за счет незначительного опускания прямых рук вниз и приподнятого положения туловища в момент приема.

При приеме мячей, летящий сбоку от игрока, делается выпад в сторону ближней к мячу ногой и плоскость рук должна быть направлена под углом к площадке.

#### Примерные упражнения для обучения:

1. В и.п. – имитация приема перед собой и сбоку.
2. То же, но после перемещения.
3. В паре – один кладет мяч на предплечья второму и давит слегка на мяч; второй имитирует прием.
4. В паре – один набрасывает мяч точно перед вторым игроком, тот отбивает его снизу двумя руками.
5. То же, но мяч недоброшен.
6. То же, но мяч набрасывается в сторону от игрока.
7. Передача над собой сверху двумя руками, после чего снизу двумя руками направить мяч в стену.
8. То же, но в паре.
9. В паре, от лицевой линии – один ударяет мячом об пол, второй перемещается к мячу и подбивает мяч снизу двумя руками над собой.
10. То же, но второй игрок после приема мяча снизу над собой, поворачивается кругом и передача сверху двумя руками возвращает мяч партнеру.
11. В паре – один осуществляет нападающий удар, второй принимает мяч снизу двумя руками.
12. То же, но после нападающего удара через сетку с собственного подбрасывания.
13. Прием мяча, переброшенного через сетку.
14. То же, но после подачи через сетку с 3, 6, 9 метров.

#### Ошибки при обучении

- в момент приема руки в локтях согнуты;
- руки почти параллельно полу;
- резкое встречное движение рук к мячу;
- при приеме мячей сбоку плоскость рук не под углом к полу;
- статическая стойка перед приемом;
- прием мяча кистями рук (на кулачки);
- туловище отклонено назад.

Прием мяча одной рукой с падением вперед – перед приемом перемещение по площадке, отталкивание от опоры, в безопорной фазе прием мяча и приземление с опорой на руки и перекатом на грудь- живот- бедра. Отталкивание от опоры может быть одной или двумя ногами. Наклон туловища вперед значительный. Удар (прием) производится напряженной кистью (ладонью или тыльной стороной). Приземление начинается с опоры на руки. Руки сгибаются в локтевых суставах, туловище прогибается в поясничной части. Приземление на грудь со скольжением, голова отклоняется назад, носки ног оттянуты.

Примерные упражнения для обучения:

1. Лежа на груди вынести руки в стороны, прогнуться в грудной и поясничной частях туловища, согнуть в коленях ноги, отвести их назад и выполнить покачивание на груди.

2. Один игрок в упоре лежа на руках, другой держит его за голеностопные суставы. Первый игрок сгибает руки и выполняет перекат на грудь.

3. С одного шага из низкой стойки игрок толчком одной ногой выполняет перекат на груди.

4. В парах – один против другого. Один в положении глубокого приседа. Партнер набрасывает мяч впереди игрока, который выполняет удар по мячу и далее падение с перекатом на грудь-живот-бедра.

5. То же, но мяч набрасывается чуть дальше от игрока, который делает шаг – выпад к мячу, ударяет по нему и одновременно отталкиваясь сзади стоящей ногой, выполняет перекат на грудь-живот-бедра.

6. То же, мяч набрасывается по разным направлениям, с различной скоростью и траекторией полета.

Ошибки при обучении:

- высокая стойка перед приемом;
- перед приземлением нет прогиба в поясничной области туловища;
- приземление на прямые руки;
- ноги перед приземлением не сгибаются в коленных суставах;

Подбивание мяча, отскочившего от сетки – выполняется одной и двумя руками. Отскок мяча от сетки почти отвесной. Стойка перед выполнением этого приема предельно низкая. При игре одной рукой удар по мячу наносится напряженной ладонью, тыльной стороной кисти или ребром ладони стоя лицом или боком к сетке.

Ошибки при обучении: высокая стойка перед выполнением приема; игрок не видит полета мяча; при ударе одной рукой кисть не напряжена.

Блокирование. Стойка готовности-ноги незначительно согнуты, стопы параллельны и на ширине плеч. Руки на уровне плеча или груди. Перемещение к предполагаемому месту встречи с мячом приставным шагом, скачком или бегом. На расстоянии до 1-2 метров перемещаются скачком, на 2-3 метра- приставными шагами, более 3-х метров- обычным бегом, поворачиваясь затем к сетке лицом. Последний шаг выполняется как стопорящий внутренней частью стопы. Отрываясь от опоры руки разгибают в локтевых суставах и двигают вперед- вверх. Пальцы рук разведены и оптимально напряжены. Расстояние между кистями рук – чуть меньше диаметра мяча.

При ударах со средних и высоких передач блокирующий прыгает после прыжка нападающего (прыжок в момент замаха руки нападающего игрока). При ударах с низких и быстрых передач блокирующий должен прыгать вместе с нападающим игроком. В прыжке, в момент постановки блока, игрок должен следить за действиями нападающего игрока и видеть мяч.

Перенос рук через сетку целесообразен при нападающем ударе с близких к сетке передач.

При блокировании нападающих ударов с далеких от сетки передач с переносом рук возможны травмы пальцев.

При блокировании нападающих ударов с далеких от сетки одна ладонь (правая или левая) разворачивается таким образом, чтобы перекрыть направление отскока мяча в аут.

#### Примерные упражнения для обучения

1. Имитация блока с места у сетки.
2. То же, но после перемещение у сетки вправо- влево скачком, приставными шагами, бегом.
3. В парах через сетку-имитация блокирования с ударом кистями над сеткой.
4. Броски мяча двумя руками через сетку (внимание на движение кистей).
5. В паре через сетку – один имитирует нападающий удар, другой определяет место и время прыжка по разбегу нападающего, перемещается туда и закрывает руками воображаемое направление полета мяча.
6. То же, но нападающий выполняет удар с собственного подбрасывания, а другой игрок ставит блок, закрывая известное ему направление полета мяча.
7. То же, но нападающий удар из зоны 4 (2) с передачи мяча игроков зоны 3. Блокирующий стремиться вначале известное направление удара, а затем и неизвестное. Это упражнение можно выполнять при блокирование нападающих ударов и других зон.

8. То же, но блокирование нападающих ударов с различных по высоте, скорости, траектории передач.

Ошибки при обучении:

- большое маховое движение руками перед прыжком;
- опускание рук после блока через стороны;
- пальцы и запястья рук при блоке не напряжены;
- пальцы при блоке не разведены;
- статическая стойка перед прыжком;
- неумение анализировать высоту, скорость, траектории, полета мяча, удаленность мяча от сетки;

Техника группового блокирования (2-3 игрока) предполагает, прежде всего, согласованность действий игроков. На этой основе и строится методика обучения.

Примерные упражнения для обучения:

1. В паре имитация блока на месте.
2. То же, после перемещения влево-вправо на один приставной шаг.
3. То же, но после перемещения игрока из зоны 3 в зону 2 (4).
4. То же, но после перемещения игрока из зоны 2 (4) в зону 3.
5. Групповое блокирование на месте в зоне 2 (4) нападающих ударов произведенных игроками с собственного подбрасывания из зоны 4 (2) противоположной стороны площадки.
6. То же, но и.п. одного блокирующего в зоне 3.
7. Групповое блокирование на месте в зоне 2 (4) нападающих ударов после второй передачи из зоны 3.
8. То же, но и.п. одного блокирующего в зоне 3.

Для согласования действий игроков можно, условно, дать функции блокирующим игрокам – основной и вспомогательный. Основной блокирующий определяет вид блока – зонный или ловящий. Вспомогательный блокирующий, определив действие основного игрока, вплотную присоединяет свои кисти к кистям основного безопорной фазе.

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ ВОЛЕЙБОЛА

В волейболе техника приобретает ведущее значение, так как подвергается оценке судьи и тем самым непосредственно влияет на результат.

Высокий уровень технической подготовленности мастера волейбола характеризуется следующими критериями:

- надежностью – стабильное выполнение технических приемов, несмотря на сбивающие факторы;
- разносторонностью – владение всеми техническими приемами и умение выполнять их совершенными способами;

- приспособляемостью – умение использовать арсенал технических приемов и способов в различных игровых ситуациях при активном противодействии соперника;
- специализацией – владение в совершенстве комплексом приемов при выполнении определенных функций в команде;
- координированностью.

Процесс совершенствования техники сугубо индивидуален, но основная направленность тренировок для всех волейболистов такова, чтобы посредством различных упражнений и методических приемов выработать у игроков надежность, разносторонность и помехоустойчивость технических действий в процессе соревнований. Этого совершенства можно добиться только многократным повторением упражнений, создавая определенные трудности (изгибающие факторы) при выполнении технических приемов (дополнительная физическая нагрузка, нестандартное выполнение заданий, психическая нагрузка, тренировки не идеальными мячами в залах с недостаточным освещением и т.д.).

В практике волейбола используются (как основные) упражнения приближенные к характеру игры с решением индивидуальных тактических задач, комплексные упражнения, игровые формы совершенствования.

Использовать комплексные упражнения и игровые формы тренировки тренер обязан помнить о том, что игрокам надо предлагать только технически посильные упражнения, продумывать детали при совершенствовании элементов техники, воспитывать способность понимать над чем работают спортсмены, почему тренируются так, а не иначе, совершенствовать технику только при хорошем самочувствии.

Ниже приведены основные комплексы упражнений для совершенствования технических приемов волейбола. При творческом подходе к тренировочному процессу, сохраняя структуру самих упражнений, можно увеличить количество вариантов данных упражнений.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ ВОЛЕЙБОЛА

### Подача

Подача одно из средств активного нападения, с помощью которых можно выиграть очко или нарушить организацию атакующих действий соперника. Это достигается точностью, разнообразием и силой подач. Анализ игры команды соперника позволяет игроку выполняющему подачу, решить одну из выигрышных тактических задач:

- подавать в зону нападения, к лицевой и боковым линиям;

- подавать на слабо владеющего приемом мяча, на выходящего для второй передачи, на выходящего на замену, на допустившего ошибку при приеме мяча;

- подача между игроками.

По данным исследований «чистый» выигрыш от подачи составляет 7-10 %, при этом затруднение в приеме мяча с подач имеет место в 35-60 % случаев.

При совершенствовании техники подач необходимо выполнять следующие положения:

- сначала точность, потом сила;

- в одной попытке выполнять 5-10 подач.

Примерные упражнения:

1. Подачи в зоны площадки.

2. Серия подач через пять секунд на точность при одинаковой удаленности цели от сетки.

3. подача между сеткой и шнуром над сеткой (0,7-1 м).

4. И.п. игрока спиной к сетке. После подброса мяча повернуться лицом к сетке и выполнить подачу в цель.

5. Серия подач на точность после имитации блокирования в зонах 3 и 2, имитация приема мяча с падением.

6. Серия подач на точность после серии приема мяча в защите.

7. Серия подач на точность после челночного бега.

8. подача на точность, затем перемещения в зону 5 и прием мяча в защите от игрока в зоне 4. Перемещение в зону 1 – прием мяча в защите от игрока в зоне 2. Перемещение в зону 6 – прием мяча в защите от тренера и на подачу.

9. Серия подач на точность – планирующая, силовая (чередовать виды и способы подач)

10. подача в «уязвимые» места на площадке (шесть игроков в расстановке сознательно дают «уязвимые» места на площадке).

Прием подач:

Прием подач является средством тактической подготовки нападающих ударов и должен соответствовать по направлению, длине и высоте особенности расположения игроков на площадке и выбранного стиля игры. Прием подач всегда увязан с атакой и поэтому посылаемый связующему или атакующему игроку мяч должен быть легко обрабатываем, то есть должна быть очная посылка мяча в намеченную точку. Почти все команды используют основной способ приема подач в современной игре – прием мяча снизу двумя руками.

Перед приемом мяча необходимо сосредоточиться расслабить мышцы туловища, принять и.п. для приема подачи постоянно переступая ногами,

определить способ подачи и возможную траекторию полета мяча, не «дергаться» преждевременно и не бросаться в последний момент к мячу. Принимая подачу, перемещаться устойчивым мелким шагом, помня об условной зоне своих действий.

#### Примерные упражнения

1. подача в стену – прием (расстояние от стены 9-12 м).
2. подача в парах через сетку (один подает, другой принимает над собой и подача в первого).
3. Игрок в центре площадки спиной к сетке. По сигналу на подачу мяча, поворачивается лицом к сетке и принимает мяч в цель.
4. 4-5 игроков располагаются в шеренге у сетки лицом к падающим подачам игрокам. подача в зону 5. После подброса мяча для подачи левофланговый игрок у сетки быстро перемещается в зону 5 и принимает мяч, после чего встает в шеренгу справа (варианты: прием подачи на левофлангового игрока у сетки, тот выполняет передачу для нападающего удара за линию нападения игроку принявшего подачу и тот атакует).
5. То же, но расположение принимающих подачу игроков в левой стороне площадки и подачи в зону 1 (вариант: в любую зону подача).
6. Прием мяча двумя (тремя) игроками. После каждого приема смена зон.
7. Прием мяча двумя парами игроков. Синхронная подача из зоны 1 в зону 5 и из зоны 5 в зону 1. После приема мяча пара отходит за лицевую линию. Принимает подачу другая пара. На следующую попытку в паре смена зон.
8. Прием мяча двумя игроками после кувырка и смены зон (кувырок-прием - смена зон).
9. Прием мяча двумя ( тремя) игроками. После приема рывок до сетки и на и.п. (вариант: и.п. сидя на полу спиной к сетке).
10. Прием подач на закрытой сетке (после приема смена зон).
11. И.П. двух пар игроков у сетки в зонах 4 и 2 лицом к сетке. После подброса мяча игроком падающим подачу одна пара спортсменов быстро перемещается в зоны 1 и 5 и принимает подачу (вариант: синхронная подача из зон 1 и 5).
12. Игрок (2-3 игрока) жонглируют мячом в 6-7 м от сетки. В это время с другой стороны площадки производится подача. Принять подачу.
13. Прием подачи в зоне 5 (6,1) после пробегания игроком отрезка 12-15 м, стартуя из зоны 1 другой стороны площадки (пробегание за пределами площадки).
14. Прием подач в расстановки команды.

Примечание: в каждом упражнении прием мяча в зону нападения по заданию, или на связующего игрока, или в целевые точки.

### Передача сверху двумя руками

Передача сверху руками – один из важнейших, точных технических приемов. Их, условно, можно разделить на первые и вторые. Первые подачи в приеме – передача мяча после подачи и перекидки, когда мяч на сторону обороняющейся команды переходит с небольшой скоростью, а вторые передачи предназначены для подготовки нападающего удара.

Совершенствование передач может быть индивидуальным, групповым с помощью комбинированных упражнений и игровых форм тренировки.

### Примерные упражнения

#### Индивидуальная подготовка

1. Передача в стену (траектория полета мяча – высокая – низкая, лицом – боком к направлению передачи). Вариант: в прыжке.
2. Передача в стену в цель, затем поворот на 360 градусов.
3. Передача в стену, отскок от пола, выход под мяч и передача в цель
4. Передача через сетку (подлезая под сетку) с продвижением вперед от зоны 2 в зону 4.
5. Удар мячом в пол, переместится под мяч – передача в баскетбольное кольцо (вариант: в прыжке и за голову).
6. Передача над собой в движении не касаясь предметов, расположенных на площадке.
7. Передача в стену с перемещением влево-вправо.
8. Передача над собой в зоне 1, далее в зону 6. Переместится под мяч – передача над собой, далее в зону 2. Пройти все зоны.
9. То же, но передача за голову, после поворота на 180 градусов.
10. Передача в ребристую стенку, вертикальный батут.
11. Передача над собой – передача за голову, быстро повернуться, выйти под мяч – передача над собой – за голову и т.д.
12. Передача над собой – сесть, сидя передача над собой – встать.
13. Передача мяча над собой, идя по гимнастической скамейке.
14. Передача над собой в прыжке.
15. В углу зала передача в лицевую и боковую стену поочередно (вариант: в прыжке).

#### В парах

1. У стены (в 3-5 метрах) партнеры стоят в колонне. Первый – передача над собой или за голову; второй в стену (вариант: со сменой ролей).
2. У стены (в 3-5 метрах) партнеры стоят в шеренге в 2-3 метрах, друг от друга. Передача в стену одним мячом (вариант: в прыжке).
3. Расстояние между игроками 6-8 метров. После передачи прыжок через скамейку (вариант: после передачи – кувырок).
4. Высокая передача и одновременно футбольным мячом пас ногами.



5. Один выполняет дриблинг баскетбольным мячом и пасует, другой – только пасует.

6. Передача над собой, поворот на 180 градусов и передача назад за голову.

7. После выполнения передачи игрок обегает партнера. Партнер выполняет одну передачу над собой и вторую партнеру, а сам обегает партнера. Первый над собой и партнеру, обегает его и т.д.

8. Передача в прыжке вдоль сетки. После передачи – имитация блока.

9. Передача в сторону от партнера, переместится под мяч и выполнить ответную передачу (вариант: в прыжке).

10. Передача двумя мячами.

#### В тройках:

1. И.п. игроков в зонах 2,3, 4. Из зоны 2 длинная передача в зону 4, из зоны 4 в зону 3, из зоны 3 назад за голову в зону 2 и т.д. После серии передач смена зон (вариант: в прыжке)

2. И.п. игроков – два в зонах 1 и 5 на лицевой линии, 1 – на линии нападения в центре площадки. Поочередные передачи мяча от лицевой линии к линии нападения в сторону от игрока на два–три метра (2 мяча).

3. И.п. по форме равнобедренного треугольника (расстояние между игроками 5-6 метров). Поочередные передачи мяча в одного игрока в прыжке (2 мяча).

4. То же, но передача по кругу двумя мячами.

5. То же, но передача назад за голову (вариант: в прыжке).

6. И.п. игроков в зонах 4, 3 и в зоне 2 на другой стороне площадки. Передача из зоны 4 в зону 3, из 3 в 4 для нападающего удара; из зоны 4 в прыжке в зону 2 на другую сторону площадки. После передачи игрок зоны 3 переходит на другую сторону площадки и выполняет передачу для нападающего удара игроку зоны 2, после чего переходит на другую сторону площадки. Игрок зоны 2 в прыжке адресует мяч игроку зоны 4.

7. То же, но после передачи игрок зоны 4 переходит на другую сторону площадки в зону 3, а игрок зоны 3 занимает место игрока зоны 4. Далее действия игроков зон 2 и 3 те же, что и в начале упражнения.

8. И.п. игроков на боковых линиях (2-1). Первый пасует второму и обегает его; второй пасует третьему, который возвращает мяч второму и обегает его (вариант: в прыжке).

9. И.п. игроков в зонах 4, 3, 2. Передача над собой, поворот на 180 градусов и передача партнеру назад за голову. Путь передачи: 4 – 3 – 2 – 4 (вариант: в прыжке).

10. И.п. игроков в зоне 2 (два игрока) и 4 (один игрок). Передача из зоны 2 в 4 и смена мест в след за мячом (вариант: прыжки и за голову).

#### Четыре и большее количество игроков:

1. И.п. – по два игрока на боковых линиях (2-3 м между игроками). Передача двумя мячами в парах. Начало передач с одной стороны. После передачи смена мест на линии.

2. Игроки два и три выполняют передачу назад за голову (вариант: двумя мячами начинают игроки 1 и 4 одновременно).

3. Передача игроков зоны 4. Вместе с передачей игрок 2 перемещается в центр площадки и ему передача от игрока 4. Ответная передача и перемещение к сетке в зону 3. Игрок 4 пасует в зону 3, оттуда игрок 2 пасует за голову в зону 2 и возвращается в и.п. То же повторяет игрок 3.

4. Передача вдоль сетки. Начало упражнения от двух игроков. После передачи переместиться под сетку на другую сторону площадки (вариант: в прыжке; над собой с поворотом кругом и назад за голову).

5. Передача по диагонали (после передачи рывок до боковой линии и в конец, колонны). Вариант: над собой, поворот кругом и передача назад за голову.

#### Передача для нападающего удара

Вторые передачи должны соответствовать (по направлению, длине, высоте, скорости) индивидуальным особенностям нападающих игроков и являются важным средством подготовки атаки. Темп атак регулирует связующий игрок.

В практике волейбола, в основном, применяются передачи вперед, за голову, передачи боком к сетке, в прыжке.

Выполняя вторую передачу для нападающего удара связующий игрок должен:

- оценить качество первого приема;
- видеть расположение блокирующих и защитников соперника;
- видеть, кто из партнеров находится в наиболее удобной позиции для атаки;
- учитывать, кто из нападающих игроков наиболее результативен в данной игре;
- быть активным на протяжении всей игры;
- из трудных положений передачу мяча осуществлять простым способом без риска.

Основу совершенствования второй передачи составляют упражнения, выполняемые в стандартных и усложненных условиях с целевой установкой и с выполнением специфических заданий:

- а) передача по мишени у сетки (в зоне нападения);
- б) упражнения с нападающим игроком;
- в) упражнения с приемом подач, нападающим игроком, с блоком.

#### Нападающий удар

Нападающий удар является основным тактическим средством ведения борьбы с соперником. Нападающий игрок, в зависимости от направления и высоты передач, зоны атаки, расположение блока и защитников соперника, старается выбрать наиболее рациональный (для конкретной обстановки) способ удара. Отсутствие вариативности в технике нападающих ударов приводит к проигрышу очка или подачи.

Игрок выполняющий удар должен:

- оценить качество второй передачи и выбрать способ выполнения нападающего удара;
- следить за перемещениями блокирующих и защитников соперника;
- с «неудобных» передач не проиграть мяч;
- владеть ударами с переводом мяча влево - вправо, обманными ударами, ударами от блока и т.д.;
- перед разбегом для нападающего удара быстрый взгляд на сторону соперника для оценки расположения игроков обороняющейся команды.

Совершенствование техники нападающих ударов включает следующие группы упражнений:

- а) нападающие удары со всех видов передач по цели;
- б) нападающие удары против одиночного и группового блока с определенным заданием для противоборствующих сторон;
- в) нападающие удары в защитников с определенным заданием для противоборствующих сторон;
- г) нападающие удары после приема подач против блока и защитников.

Прием нападающих ударов:

Защитник должен уметь правильно анализировать игровые ситуации и мгновенно реагировать на их изменения, быть в постоянной готовности, чтобы реагировать на мяч в более короткое время.

При совершенствовании защитных действий необходимо создавать обстановку повышенного эмоционального состояния игроков путем речевой стимуляции тренера и активных действий самих спортсменов, а так же разнообразие и усложнение выполнения упражнений.

Техника владения мячом при приеме нападающих ударов, в основном, складывается из приема мяча снизу двумя руками, приема мяча одной рукой с падением вперед или в сторону (техника этих приемов описана в разделе «Методика обучения технике волейбола»).

Блокирование.

Блокирование является первой линией обороны против атаки соперника и от правильного исполнения блока в значительной мере зависит

эффективность страховки блокирующих, выбора места для приема нападающих ударов.

Качества блока зависит от своевременности прыжка и взаимодействия блокирующих при групповом блоке.

В первую очередь блокирующего игрока (игроков) должна интересовать информация о траектории полета мяча после передачи для нападающего удара. Внимательно следить за мячом, примерно, до половины его пути, равного отрезку траектории от рук связующего, до бьющей ладони нападающего игрока. После этого резко перевести взгляд на нападающего игрока, при этом объектом его прямого зрения должно стать лицо нападающего игрока. Атакующий игрок делает стопорящий шаг с отводом рук назад и с этого момента блокирующий также начинает активные приготовления к отталкиванию от опоры (перемещение, сгибание ног). К моменту начала ударного движения нападающего игрока блокирующий должен оказаться в оптимальной точке своего прыжка.

Совершенствовать блокирование можно с мячом и без него. Упражнения без мяча направлены на развитие скорости перемещения, прыжковой выносливости, согласованности при групповом блоке.

Упражнения с мячом применяются с целью совершенствования конкретной системы игры команды в защите.

Таблица 1.3 - Уровень и оценка результатов челночного бега 4x9 м (сек.)

<u>Возраст</u>	<u>Низкий</u>	<u>Н-среднего</u>	<u>Средний</u>	<u>В-среднего</u>	<u>Высокий</u>
7	14,4 и ниже	14,3-13,3	13,2-12,6	12,5-12,2	12,1и выше
8	14,0 - « -	13,9-13,0	12,9-12,2	12,1-11,9	11,8 - « -
9	13,5 - « -	13,4-12,6	12,5-11,6	11,5-11,2	11,1 - « -
10	13,2 - « -	13, 1-12,2	12,1-11,4	11,3-10,9	10,8 - « -
11	12,6 - « -	12,5-11,6	11,5-10,9	10,8-10,6	10,5 - « -
12	12,2 - « -	12,1-11,4	11,3-10,8	10,7-10,5	10,4 - « -
13	11,9 - « -	11,8-11,2	11,1-10,6	10,5-10,3	10,2 - « -
14	12,0 - « -	11,9-11,3	11,2-10,6	10,5-10,2	10,1 - « -
15	11,8 - « -	11,7-11,1	11,0-10,7	10,6-10,1	10,0 - « -
16	11,8 - « -	11,7-11,0	10,9-10,5	10,4-10,2	10,1 - « -
17	11,7 - « -	11,6-10,9	10,8-10,4	10,3-10,1	10,0 - « -

Таблица 1.4 - Уровень и оценка результатов броска набивного мяча массой 2 кг,см

<u>Возраст</u>	<u>Низкий</u>	<u>Н-среднего</u>	<u>Средний</u>	<u>В-среднего</u>	<u>Высокий</u>
10	180 и ниже	184-210	211-240	241-270	271 и выше
11	209 - « -	211-240	241-270	271-300	301 - « -
12	240 - « -	241-280	281-320	321-260	361 - « -
13	270 - « -	271-310	311-350	351-390	391 « -

14	340 - « -	341-370	371-400	401-430	431 - « -
15	380 - « -	381-420	421-460	461-500	501 - « -
16	420 - « -	421-460	461-500	501-540	541 - « -
17	460 - « -	501-540	541-580	581-620	621- « -

Учебные группы, год обучения	Дата обследования	Техническая подготовленность (кол-во раз)						Тренировочная и соревновательная деятельность			Лучшие спортивные результаты
		Быстрота передачи на точность из зоны 3 в зону 4	Передача мяча сверху двумя руками стоя и сидя у стены	Подача	Прием подачи	Нападающий удар	Чередование способов передач и приема мяча сверху, снизу	Кол-во рабочих дней			
								контрольных	календарных	тренировочных	
ГНП: 1-й 2-й 3-й											

Таблица 1.5 – Контрольно-переводные испытания по технической подготовке

Таблица 2.1 - Контрольно – переводные нормативы по технико – тактической подготовке, по спортивному результату (девушки, юноши)

№ п/п	Контрольные нормативы	Базовый уровень (на конец учебного года)					
		1-й год обучения		2-й год обучения		3-й год обучения	
	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА						
1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3		3		4	
2	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	-		-		-	
3	Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование)	-		-		-	
4	Передача на точность: 10-12 лет – верхняя прямая 13-15 лет лет – верхняя прямая по зонам 16-17 лет – в прыжке	3		3		4	
5	Нападающий удар из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с низкой передачи)	-		-		-	
6	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (16-17 лет передачи за голову)	-		-		-	

7	Прием передачи из зоны 5 в зону 2 на точность	-		-		-	
8	Приме передачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2		3		3	
9	Блокирование одиночного нападающего из зоны 4(2) по диагонали	-		-		-	
1	Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом	-		-		-	
2	Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом	-		-		-	
3	Нападающие удар или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет	-		-		-	
4	Командные действия: прием подач, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар (с 16 лет вторая передача выходящим игроком)	-		-		-	
5	Блокирование одиночных нападающих ударов из зоны 4,3,2 со второй передачи зоны неизвестна, направление удара диагон.	-		-		-	

6	Командные действия по системе «Углом вперед» и «Углом назад» по заданию после нападения	-		4		4	
1	Прием снизу-верхняя передача	5		6		7	
2	Нападающий удар-блокирование	-		-		-	
3	Блокирование-вторая передача	-		-		-	
4	Переход после подачи к защитным действиям, после защитных к нападению	-		-		-	
	<b>СПОРТИВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ</b>						
1	Потери подач в игре (%)	40		35		30	
2	Эффективность нападения в игре (%)	-		-		-	
	- выигрыш	-		-		-	
	- проигрыш	-		-		-	
3	Полезное блокирование в игре (%)	-		-		-	
4	Ошибки при приеме подачи в игре (%)	-		30		26	



**Индивидуальная карта спортсмена**

Ф.И.О. \_\_\_\_\_ дата и место рождения \_\_\_\_\_

Год, месяц начала занятий волейболом \_\_\_\_\_

Спортивная школа \_\_\_\_\_ спортивное общество \_\_\_\_\_ район \_\_\_\_\_

Учебные группы, год обучения	Дата обследования	Физическая подготовка					
		Специальная					
		Бег 30 м	Челночный бег (4x9 м) или «елочка»	Прыжки в длину с места	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с места	Метание набивного мяча 2 кг из-за головы двумя руками	
сидя	стоя						
Исходные данные при зачислении в ДЮСШ, СДЮШОР							
ГНП: 1-й 2-й 3-й							

Сенситивные периоды развития физических качеств у юных спортсменов

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

## Литература

1. Банников А.М., Костюков В.В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). – Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮСШОР. М., 1982 (ГНП), 1983 (УТГ), 1985 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина – М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе – М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист – М., 1998.
6. Железняк Ю.Д. Ивойлов А.В. Волейбол – М., 1991.
7. Железняк Ю.Д. Кунянский В.А. У истоков мастерства – М., 1998.
8. Жерко Н.И., Пюлякина М.П., Чеботарев Т.В. «Авторская программа по легкой атлетике», 2002.
9. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу – Иркутск, 1999.
10. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте – Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана – М., 1998.
12. Марков К.К. Тренер – педагог и психолог – Иркутск, 1999.
13. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта – М., 1998.
14. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой – М., 1982.
15. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте – Киев, 1997.
16. Система подготовки спортивного резерва – М., 1999.
17. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина – М., 1995.
18. Спортивная медицина: справочное издание – М., 1999.
19. Спортивные игры / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова – М., 2000.
20. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта – М., 1987.

## Литература для педагогов

1. Верхошанский Ю.В. Горизонты научной теории и методологии спортивной тренировки. Теория и практика физ.культ.1998, № 7.
2. Волков В.Н. Теоретические основы и прикладные аспекты тренированности в спорте. Монография.- Челябинск: Факел,2001.
3. Каверин В.Ф. Иссурин В.Б. Концепция блоковой композиции в подготовке спортсменов высокого класса. – М.: Теория и практика физической культуры 2002, № 5.
4. Коровин С.С., Тиссен П.П., Мишнаевский Н.В. Дидактические основы физического воспитания. – Челябинск, 1999

5. Матвеев Л.П. К дискуссии о теории спортивной тренировки. Теор. и практ. физ. культ. 1998, № 7
6. Матвеев Л.П. Теория и методика спорта (авт.кол., ред.Л.П.Матвеев). – М.: РИО ГЦОЛИФК, 1992 ( в трех частях).
7. Платонов В.В. О «концепции периодизации спортивной тренировки» и развития общей теории подготовки спортсменов. Теор. и практ.физ.культ. 1998, № 8.
8. Ковалева А.И. Социологизация личности: норма и отклонения. – М.: Институт молодежи, 1996.
9. Куликов Л.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье. – М.: ФОН, 1998
10. Рид К. Усталость.Как восстановить силы( Пер. с англ. Н.А.Кириленко) под общ. ред. А.А.Скоромца. – СПб:Норинт,2000.
11. Суслов Ф.П., Шепель С.П. Структура годичного соревновательно - тренировочного цикла подготовки: реальность и иллюзии. Теор. и практ. физ.культ., 1999. № 9
12. Теория спорта: Учебник (Ред. В.Н. Платонов. – Киев: Вища школа, 1987.
13. Физиология тестирования спортсменов высокого класса. Под редакцией Дж.Дункана Мак-Дугала, Говарда Э.Уэнгера, Говарда Дж.Грина. – Киев: Олимпийская литература, 1998.
14. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д.. Основы психологии спорта и физической культуры.-Киев: Олимпийская литература, 1998.

### **Литература для детей**

1. Лисицкая Т.С. Аэробика на все вкусы.- М.: Просвещение - Владос, 1994.
2. Николаев В.Р. Физкультура помогает мыслить. - М.: Физическая культура в школе № 10, 1981 г., стр. 61.
3. Николаев В.Р. Целебная сила движений. - М. : Педагогика, 1989 г.
4. Сермеев Б.В., Николаев В.Р. Здоровье смолоду. - Горький.: Волго-Вятское книжное издательство, 1987 г.
5. Сто советов по физической культуре 2-е издательство. - М.: Физкультура и спорт, 1985 г.
6. Томас Ханна «Как вернуть гибкость и здоровье» – 1996 г.
7. Энциклопедия физической подготовки /Под ред. А.В.Карасева – М.: Лептос, 1994.