Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования

«Спортивная школа имени Н.Б. Радзевич»

**(МАУДО «СШ им. Н.Б. Радзевич)**

ПРИНЯТА

решением педагогического совета

МАУДО «СШ им.Н.Б. Радзевич»

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУДО «СШ им. Н.Б. Радзевич»

« » 2023г. С.В. Барышникова

Протокол № « » 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»**

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

*- этап начальной подготовки – до 3 лет*

*учебно- тренировочный (этап спортивной специализации) – до 5 лет*

*- спортивного совершенствования – не ограничен*

Исполнитель:

Заместитель директора по НМР – Дедюкина И.А.

г. Оренбург, 2023г.

**Оглавление**

[I. Общие положения 3](#_Toc141786101)

[Цель, задачи и планируемые результаты освоения программы: 4](#_Toc141786102)

[II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 6](#_Toc141786103)

[2.1. Сроки реализации дополнительной образовательной программ 6](#_Toc141786104)

[2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки: 7](#_Toc141786105)

[2.3. Виды и формы применяющиеся при реализации Программы: 7](#_Toc141786106)

[2.4. Объем соревновательной деятельности 9](#_Toc141786107)

[2.5. Годовой учебно-тренировочный план 10](#_Toc141786108)

[2.6. Календарный план воспитательной работы. 12](#_Toc141786109)

[2.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним 12](#_Toc141786110)

[2.8. Планы инструкторской и судейской практики 15](#_Toc141786111)

[2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств 17](#_Toc141786112)

[III. Система контроля 25](#_Toc141786113)

[3.1.Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки направлены: 25](#_Toc141786114)

[3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 26](#_Toc141786115)

[3.3. Контрольные и контрольно – переводные нормативы (испытания) и уровень спортивной квалификации 27](#_Toc141786116)

[3.4. Результат освоения Программы: 29](#_Toc141786117)

[IV. Рабочая программа по виду спорта «Волейбол» 30](#_Toc141786118)

[4.1. Программный материал для учебно – тренировочных занятий по каждому этапу подготовки 31](#_Toc141786119)

[VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 65](#_Toc141786120)

[VI. Кадровые условия реализации Программы: 65](#_Toc141786121)

[VII. Информационно-методические условия реализации Программы. 66](#_Toc141786122)

[Дополнительная литература 67](#_Toc141786123)

[Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети 67](#_Toc141786124)

[VIII. Нормативно - правовые источники 67](#_Toc141786125)

[IX. Приложения 69](#_Toc141786126)

[Годовой учебный план 70](#_Toc141786127)

[Календарный план воспитательной работы 72](#_Toc141786128)

[План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним 75](#_Toc141786129)

[Учебно-тематический план 77](#_Toc141786130)

# Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (далее – Программа). Предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по избранному виду спорта, разработана в соответствии с Федеральным законом № 273-ФЗ, Федеральным законом № 329-ФЗ, нормативными документами Министерства просвещения Российской Федерации и Министерства спорта Российской Федерации, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП по виду спорта, утвержденных приказами Министерства спорта Российской Федерации.

При составлении программы были учтены следующие принципы (особенности) построения процесса спортивной подготовки:

- направленность на максимально возможные (высшие) достижения (выражается в использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления);

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки (выражается в прогнозировании спортивного результата и моделировании содержания учебно-тренировочного процесса с учетом видов подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической), структуры учебно-тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах подготовки, в составлении и реализации конкретных планов спортивной подготовки на различных этапах, внесении корректировок, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - победы в определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов);

- индивидуализация спортивной подготовки на основе построения индивидуального маршрута подготовки (с учетом индивидуальных особенностей каждого спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства);

- единство общей и специальной физической подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом соотношения средств и методов применения общей и специальной физической подготовки, числа проведенных занятий, индивидуальных способностей спортсмена, периода подготовки, решаемых тренировочных задач. По мере повышения уровня спортивного мастерства спортсмена доля специальной физической подготовки в общем объеме тренировочных средств должна возрастать);

- непрерывность и цикличность процесса подготовки (выражается в необходимости проведения систематического процесса спортивной подготовки, одновременного внесения изменений в его содержание в зависимости от этапа подготовки, обеспечения преемственности и последовательности чередования нагрузки, в соответствии с закономерностями учебно-тренировочного процесса, с учетом многолетней непрерывности процесса спортивной подготовки);

взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки, прежде всего учебно-тренировочного и соревновательного процессов (построение процесса спортивной подготовки спортсмена должно соответствовать календарю проведения соревновательной деятельности, и обеспечивать эффективное выступление спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня) (п. 45 Приказа № 999).

# Цель, задачи и планируемые результаты освоения программы:

**Цель программы**: достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно- тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение ***основных задач:***

оздоровительные;

образовательные;

воспитательные;

спортивные.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно- тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;

овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;

умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;

умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;

развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места учебно-тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в соревнованиях различного уровня.

***Характеристика вида спорта «Волейбол»***

Волейбол – это спортивная игра, в которой соревнуются две команды на игровой площадке, разделенной сеткой. 1 утвержден приказом Министерства спорта России от 30 августа 2013г. № 680 зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации за № 30162 от 14 октября 2013 г. с изменениями, внесенными приказом Министерства спорта Российской Федерации № 741 от 15 июля 2015 г., зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации за № 38483 от 12 августа 2015 г.

Цель игры – направить мяч над сеткой для приземления его на площадке соперника и предотвратить такую же попытку соперника. У команды есть три касания мяча для возвращения его на сторону соперника (в дополнение к касанию на блоке).

Мяч вводится в игру подачей: подающий игрок ударом одной рукой по летящему мячу направляет мяч над сеткой на сторону соперника.

Розыгрыш продолжается до приземления мяча на игровой площадке, выхода его «за», или ошибки команды при возвращении мяча.

В волейболе команда, выигравшая розыгрыш, получает очко. Когда принимающая команда выигрывает розыгрыш, она получает очко и право подавать, а ее игроки переходят на одну позицию по часовой стрелке.

В игре на игровой площадке размером 18х9 м всегда участвуют 6 игроков от каждой команды. Партия (за исключением решающей 5-й партии) выигрывается командой, которая первая набирает 25 очков с преимуществом минимум в 2 очка.

В случае равного счета 24:24, игра продолжается до достижения преимущества в 2 очка (26:24; 27:25; и т. д.). Победителем матча является команда, которая выигрывает три партии.

При равном счете 2:2, решающая 5-я партия играется до 15 очков и минимального преимущества в 2 очка.

# II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

# 2.1. Сроки реализации дополнительной образовательной программ

Таблица 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы спортивной подготовки** | **Срок реализации этапов спортивной подготовки  (лет)** | **Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку**  **(лет)** | **Наполняемость (человек)** |
| Этап начальной подготовки | 3 | 8 | 14-20 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 3-5 | 11 | 12-18 |
| Этап совершенствования  спортивного мастерства | не ограничивается | 14 | 6-12 |

Волейбол – это спортивная игра, в которой соревнуются две команды на игровой площадке, разделенной сеткой. 1 утвержден приказом Министерства спорта России от 30 августа 2013г. № 680 зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации за № 30162 от 14 октября 2013 г. с изменениями, внесенными приказом Министерства спорта Российской Федерации № 741 от 15 июля 2015 г., зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации за № 38483 от 12 августа 2015 г.

Цель игры – направить мяч над сеткой для приземления его на площадке соперника и предотвратить такую же попытку соперника. У команды есть три касания мяча для возвращения его на сторону соперника (в дополнение к касанию на блоке).

# 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

Таблица 2

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Количество часов  в неделю | 4,5 | 6-8 | 10-12 | 12-18 | 18-24 |
| Общее количество  часов в год | 234 | 312-416 | 520-624 | 624-936 | 936-1248 |

# 2.3. Виды и формы применяющиеся при реализации Программы:

**учебно-тренировочные занятия** (групповые, индивидуальные, смешанные).

**учебно-тренировочные мероприятия**

Таблица 3

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | | |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия  по подготовке  к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия  по подготовке  к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия  по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия  по подготовке  к официальным спортивным соревнованиям субъекта  Российской Федерации | - | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - | До 10 суток |
| 2.3. | Мероприятия  для комплексного медицинского обследования | - | - | До 3 суток, но не более 2 раз в год |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия  в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | | - |
| 2.5. | Просмотровые  учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток | |

**- учебно-тренировочные сборы**. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных сборов, приведенной в ФССП по виду спорта «волейбол»

- **спортивные соревнования** (контрольные, основные и т.д.).

# 2.4. Объем соревновательной деятельности

Таблица 4

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивных соревнований, игр | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Контрольные | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Отборочные | - | - | 1 | 1 | 1 |
| Основные | - | - | 3 | 3 | 3 |

- **работа по индивидуальным планам.**Проводится согласно годовым учебно-тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или экипаж, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

**- инструкторская и судейская практика;**

**- медико-восстановительные мероприятия;**

**- аттестация (тестирование, выполнение контрольных нормативов, переводные испытания и т.д.)**.

# 2.5. Годовой учебно-тренировочный план

Обучение по программе осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели в год, где (46 недель работа с тренером и 6 недель по индивидуальным, самостоятельным планам).

*Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки*

Таблица 5

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 60 | 48-51 | 37-40 | 30-35 | 25-27 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 17 | 22-27 | 21-26 | 22-27 | 24-29 |
| 3. | Участие  в спортивных соревнованиях (%) | - | 1-2 | 6-8 | 7-9 | 8-12 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 10 | 14-19 | 17-19 | 16-20 | 15-19 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 3 | 6-9 | 8-12 | 6-12 | 9-12 |
| . | Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | 1-3 | 2-4 | 2-4 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование  и контроль (%) | 1 | 1-3 | 2-4 | 2-4 | 4-6 |

Годовой учебно-тренировочный план определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения (Приложение 1).

В своей деятельности СШ использует следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия(п. 3.3 Приказа № 634).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух астрономических часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех астрономических часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех астрономических часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

# 2.6. Календарный план воспитательной работы.

Воспитание - это целенаправленный педагогический процесс, направленный на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (п. 2 ст. 2 Федерального закона № 273-ФЗ). Использование средств физического воспитания способствует дополнительно формировать физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (п. 25 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ).

***Задачи многолетней воспитательной работы*** заключаются в воспитании:

* ценностно-ориентированной личности юного спортсмена, обладающей гуманистическими (Человек, Здоровье), патриотическими (Родина, Гражданин), личностными (творчество, самопознание, самосовершенствование, самоопределение, самореализация) качествами;
* активной гражданской позиции, чувства патриотизма и любви к Родине;
* воли, целеустремленности, дисциплинированности, организованности и требовательности к себе, настойчивости, упорства в достижении цели;
* спортивного трудолюбия, влияющего на выполнение больших объемов интенсивных тренировочных и соревновательных нагрузок ради решения индивидуальных и коллективных задач;
* стремления самостоятельно овладевать специальными знаниями в области теории и методики тренировки, анатомии, физиологии, психологии, гигиены, формирование творческого отношения к труду и занятиям спортом;
* сознательности деятельности, направленной на совершенствование собственной личности. (Приложение 2)

# 2.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Результатом освоения раздела является приобретение спортсменами следующих знаний, умений и навыков:

**Спортсмен должен знать:**

Основы международного антидопингового законодательства

Антидопинговый кодекс всемирной антидопинговой организации

Антидопинговые правила

Национальный план борьбы с допингом в спорте

Правила работы с информационной системой антидопингового администрирования и менеджмента

Основные виды нарушений антидопинговых правил, виды ответственности за нарушение антидопинговых правил, типичные риски непреднамеренного нарушения антидопинговых правил

Перечень веществ и (или) методов, запрещенных для использования в спорте

Порядок получения разрешений на терапевтическое использование фармакологических средств; модификации фармакологических средств, разрешенные для спортсмена

Порядок и средства предоставления информации службам допинг - контроля о местонахождении спортсмена, состав сообщаемой информации

Содержание процедуры допинг - контроля, права и обязанности спортсмена при выполнении процедур допинг - контроля.

Этические нормы в области спорта.

**Спортсмен должен уметь:**

Использовать информационную систему антидопингового администрирования и менеджмента.

Оформлять запрос на терапевтическое использование фармакологических средств, модификаций фармакологических средств, разрешенных для спортсмена.

Оформлять запрос на отсрочку отбора пробы по уважительным причинам.

Оформлять запрос на представителя, переводчика при выполнении процедур допинг- контроля.

Выявлять нарушения порядка тестирования, в том числе нарушения правил отбора пробы, нарушения прав спортсмена при прохождении процедуры допинг - контроля.

Выявлять факты нарушения антидопинговых правил в спортивной сборной команде.

**Спортсмена должен выполнять трудовые функции:**

Проходить инструктаж или обучения по выполнению спортсменами спортивной сборной команды требований антидопингового законодательства Российской Федерации и международного антидопингового законодательства.

Предоставлять информацию о собственном местонахождении в соответствии с антидопинговыми правилами с использованием информационной системы антидопингового администрирования и менеджмента.

Выполнять процедуры тестирования и допинг - контроля, включая выполнение требований, связанных с процедурой отбора пробы.

Вносить в протокол допинг - контроля замечания по процедуре отбора проб.

Уведомлять тренеров, медицинских работников о нарушениях, допущенных организаторами процедуры допинг-контроля в отношении спортсмена спортивной сборной команды. Уведомлять тренеров, медицинских работников о фактах нарушения антидопинговых правил в спортивной сборной команде. (Приложение 3)

# 2.8. Планы инструкторской и судейской практики

Программой предусматривается приобретение навыков инструкторской и судейской практики спортсменами с целью получения ими знаний и навыков в профессии «Судья по спорту» и возможности их привлечения к судейству соревнований по виду спорта (п. 41 Приказа № 999).

Приобретение знаний и навыков по судейству начинается с обучения на учебно-тренировочном этапе.

*Планы инструкторской и судейской практики указываются по этапам спортивной подготовки.*

Таблица 6

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов, предметов, тем | Количество учебных часов в год | | | | | | | |
| Этап НП | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | Этап ССМ | |
| до 2-х лет | | свыше 2-х лет | |
| 1г | 2г | 3г | 4г | 5г | 6г | 7г | 8г |
| 1 | выполнять обязанности дежурного; | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 2 | сдавать рапорт; | + | + | + | + | + | + |  |  |
| 3 | демонстрировать (показывать) упражнения общефизической направленности; | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 4 | замечать нарушения мер безопасности, тактично делать замечания товарищам о недопустимости действий, ведущих к этим нарушениям; |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 5 | уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов и помогать их устранять; |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 6 | рассказывать об основных мерах безопасности, объяснять их значение и смысл тем, кто пришел в тир впервые; |  |  |  |  | + | + | + | + |
| 7 | показывать в разминке упражнения физической направленности, совершенствующие двигательные качества стрелка; |  |  |  | + | + | + |  |  |
| 8 | и проводить 1-ю часть разминки в присутствии тренера; |  |  | + | + | + | + |  |  |
| 9 | уметь показывать основные элементы техники выстрела из лука; |  |  |  | + | + | + |  |  |
| 10 | оказывать помощь начинающим в изучении материальной части оружия; |  |  |  |  | + | + | + | + |
| 11 | активно пропагандировать стрельбу из лука, привлекая тех, кто хотел бы заниматься этим видом спорта; |  |  |  |  | + | + | + | + |
| 12 | изучение правил соревнований |  |  |  | + | + | + | + | + |
| 13 | приобретение судейских навыков в качестве судей и их помощников; |  |  |  | + | + | + | + | + |
| 14 | участие в организационной работе по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета; |  |  |  |  | + | + | + | + |
| 15 | организацию и проведение соревнований в младших группах; |  |  |  | + | + | + | + | + |
| 16 | оформление основной судейской документации. |  |  |  | + | + | + | + | + |

# 2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение) (п. 42 Приказа № 999).

Понятие о тренировке и спортивной форме. Восстановление физической и психической работоспособности. Тренировка и восстановление – составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Основные понятия об утомлении, его сущности, характерных признаках. Утомление подростков и юношей. Переутомление как следствие неполного восстановления, его опасность для растущего организма, меры предупреждения.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности юных спортсменов. Необходимо использовать методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

*Педагогические средства восстановления:*

рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;

рациональное построение учебно-тренировочного занятия;

постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;

разнообразие средств и методов тренировки;

переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;

чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;

изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;

чередование тренировочных дней и дней отдыха;

оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;

оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;

оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;

упражнения для активного отдыха и расслабления;

корригирующие упражнения для позвоночника;

дни профилактического отдыха.

*Психологические средства восстановления:*

создание положительного эмоционального фона тренировки;

переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;

внушение;

психорегулирующая тренировка.

*К медико-биологическим средствам восстановления относятся следующие гигиенические средства*:

водные процедуры закаливающего характера;

душ, теплые ванны;

прогулки на свежем воздухе;

рациональные режимы дня и сна, питания;

витаминизация;

тренировки в благоприятное время суток;

физиотерапевтические средства: душ теплый (успокаивающий) при температуре 36 – 38 градусов и продолжительностью 12 – 15 мин.;

прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23 – 28 градусов и продолжительностью 2-3 мин.;

ванны: хвойные, жемчужные, солевые;

бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90 градусов, 2-3 захода по 5-7 мин. (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);

ультрафиолетовое облучение;

аэронизация, кислородотерапия; массаж, массаж с растирками, самомассаж.

*Приемы массажа:* поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание.

Педагогические средства восстановления являются основными в работе с подростками на этапе начальной подготовки. Различные медико-биологические средства восстановления необходимо применять в группах учебно – тренировочных и спортивного совершенствования, так как значительно возрастают интенсивность и объемы тренировочных нагрузок. Повышаются требования к качеству планирования занятий.

Неправильно методически построенное учебно-тренировочное занятие не даст (существенно снизит) положительных результатов даже при использовании вспомогательных средств восстановления.

Психологические, гигиенические и медико-биологические средства повышают устойчивость растущего организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам, помогают снимать утомление за более короткое время, создавая этим дополнительные возможности спортивного роста. Более быстрому восполнению энергозатрат помогает рациональное питание. Повышенная потребность юных спортсменов в полноценном белке, витаминах, минеральных веществах удовлетворяется введением дополнительных продуктов: спортивных напитков, печенья, мармелада.

В период напряженных тренировок и соревнований питание является одним из важных средств повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов. Питание должно иметь оптимальную количественную величину, калорийность, хорошую усвояемость, высокие вкусовые качества и обеспечивать восполнение энергозатрат и обмен веществ в организме спортсмена. Белково-витаминные препараты назначаются строго по медицинским показателям при крайней необходимости. Постоянное применение одного итого же средства уменьшает восстановительный эффект.

Адаптация происходит медленнее, эффект восстановления гораздо выше при использовании нескольких средств в комплексе.

При составлении воccтановительных комплексов следует вначале применять средства общего воздействия, а затем локального (местного). Комплексное использование восстановительных средств в полном объеме необходимо на этапе спортивного совершенствования после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. Если полное восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, то в дополнительных восстановительных средствах нет необходимости.

**Примерный план применения восстановительных средств.**

Таблица 7

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Средства и мероприятия | Сроки реализации |
| Педагогические | | |
| 1. | варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;  использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;  «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;  тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);  рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях;  планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов;  рациональная организация режима дня. | В течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов |
| Психологические | | |
| 2. | аутогенная и психорегулирующая тренировка;  средства внушения (внушенный сон-отдых);  гипнотическое внушение;  приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;  интересный и разнообразный досуг;  условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат. | В течение всего периода реализации программы с учетом психического остояния спортсмена |
| Медико-биологические | | |
| 3. | 1.рациональное питание:  сбалансировано по энергетической ценности;  сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);  соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;  соответствует климатическим и погодным условиям.  2.физиотерапевтические методы:  массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);  гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);  аппаратная физиотерапия;  бани | В течение всего периода реализации программы |

Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений. Общие сведения о строении организма. Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма человека. Ощущения, восприятия, внимание, память, эмоции, мышление, представление и специализирование их проявлений в спортивной деятельности. Центральная и периферическая нервные системы. Их роль и значение для обеспечения нормальной жизнедеятельности организма человека. Органы чувств. Влияние занятий физической культурой и спортом на организм спортсмена. Систематическое занятие физическими упражнениями как важнейшее средство и условие укрепления здоровья, развитие психических и двигательных качеств. Спортивная тренировка как целенаправленный процесс совершенствования функций организма. Анатомо-физиологическая характеристика стрельбы из лука.

Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины временного снижения работоспособности. Учет динамики восстановительных процессов при организации спортивной тренировки. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели восстановления работоспособности организма спортсмена. Тренированность и ее психофизиологические показатели.

Гигиена, режим, закаливание. Общие сведения о гигиене и санитарии. Личная гигиена: уход за телом (кожей), волосами, ногтями, полостью рта, зубами, ногами; гигиена одежды и обуви, повседневной и спортивной. Гигиена жилищ и мест занятий спортом: температура воздуха, влажность, освещение и вентиляция помещений. Общий режим дня. Гигиена сна, его продолжительность, значение для восстановления организма спортсмена. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обливание, обтирание, душ, баня, купание) и естественных факторов природы (солнце, воздух, вода), использование их для закаливания организма спортсмена, правила их применения. Режим тренировок и отдыха. Основные принципы построения рационального питания: чувство сытости, режим питания, питьевой режим. Понятия о калорийности, усвояемости пищи, нормах потребления в зависимости от энергозатрат, значение отдельных пищевых веществ и витаминов. Требования к питанию: количество и качество продуктов питания, разнообразие - сочетание растительных и животных компонентов. Питание в день соревнований: необходимость учитывать изменение состояния стрелка, следующее за приемом пищи, некоторое ухудшение двигательных реакций, координации. Понятие об инфекционных простудных заболеваниях (возбудители, передача, распространение). К таким заболеваниям относится целая группа заболеваний верхних дыхательных путей. Они вызываются главным образом микробами и вирусами и осложняются переохлаждением, поэтому в обиходе их называют простудными. Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний). Общие требования к отдыху при регулярных занятиях стрельбой. Сведения о вреде курения, алкоголя, наркотиков. Отрицательное воздействие на человека длительного пребывания перед экраном телевизора, компьютера.

Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж.

Понятие, задачи и значение врачебного контроля и самоконтроля в процессе занятий физической культурой и спортом. Объективные методы врачебного контроля: измерение веса, динамометрия, спирометрия, электрокардиография, измерение кровяного давления, биохимический анализ крови и мочи, рентгенография, функциональные пробы и т.д.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Дневник самоконтроля. Понятие о подготовленности, тренированности, спортивной форме. Понятие об утомлении и переутомлении (перетренировке).

Меры профилактики переутомления. Особенности спортивного травматизма при стрельбе из лука. Причины возникновения травм в процессе занятий и соревнований. Методы профилактики травм и сопутствующих заболеваний стрелков из лука. Первая доврачебная помощь. Раны и их разновидности. Ушибы и ссадины. Повреждение связок, мышц, сухожилий. Повреждение кожных покровов пальцев, удерживающих тетиву. Кровотечения. Вывихи. Переломы костей. Действие высоких температур: ожог, тепловой удар, солнечный удар. Действие низких температур: озноб, обморожение, общее переохлаждение. Остановка кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, приемы искусственного дыхания, переноска и перевозка пострадавшего. Общее понятие о спортивном массаже.

Основные приемы массаж- поглаживание, разминание, растирание, поколачивание, потряхивание. Разновидности массажа, их цель и задачи. Самомассаж. Противопоказания к массажу.

Следует систематически проводить обследования спортсменов до и после тренировок. Для этого можно использовать методики, фиксирующие данные о чувстве времени, мышечной памяти, СПРЭИ (скорости оценки зрительной информации). Эти обследования врач проводит при помощи спортсменов старших групп.

Тренер остро нуждается в тех данных, которые может дать только спортивный врач. Врач должен не только осуществлять контроль над состоянием здоровья обучающихся, но и принимать участие в планировании учебно-тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины. Перед врачом стоят следующие задачи:

Систематическое обследование занимающихся и своевременное выявление признаков утомления.

Проведение общеукрепляющих, профилактических, восстановительных и лечебных мероприятий.

Осуществление санитарно-гигиенического надзора за местами и условиями проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Медико-санитарное обслуживание учебно-тренировочных сборов и соревнований.

Контроль над питанием и витаминизацией во время учебно- тренировочных сборов.

Наблюдение за режимом учебно-тренировочных занятий и отдыха спортсменов.

Контроль над спортивным и лечебным массажем.

Участие в планировании учебно-тренировочного процесса группы и спортсменов-разрядников.

Проведение врачебно-спортивных консультаций с тренерами и спортсменами, санитарно-просветительной работы с обучающимися, желательно с их родителями.

*Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:*

углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды (в начале и в конце учебного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров или поликлиник с привлечением специалистов разных профилей. Оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей. По этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки: уточняются объемы и интенсивность нагрузок, сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

этапное комплексное обследованние (ЭКО), являясь основной формой, используется для контроля над состоянием здоровья, динамикой тренированности стрелка и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО, при необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений. Этапные обследования проводятся 3 - 4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности. Измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, проводятся ортоклинопробы, электрокардиография, треморография, рефлексометрия, различные корректурные пробы, стабилография, критическая частота световых мельканий;

текущее обследование (ТО) проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

*Врачебный контроль* – необходимое условие успешного выполнения одной из важнейших задач, стоящих перед тренером-преподавателем, – укрепление здоровья юного стрелка из лука. Так как необходима уверенность в том, что занятия в избранном виде спорта не вызывают негативных проявлений и последствий, врачебный контроль должен осуществляться постоянно, систематически.

Грамотное использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов обследований помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности спортсменов, дает возможность прослеживать, как переносятся тренировочные и соревновательные нагрузки, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости своевременно принимать лечебно-профилактические меры, проводить повторные обследования и консультации с врачами-специалистами.

Санитарно-просветительскую работу врач должен проводить, учитывая возраст и общую подготовленность спортсменов.

В группах начальной подготовки решаются следующие задачи: ознакомление юных спортсменов с содержанием и значением для занимающихся спортом понятий: личная гигиена и гигиена мест занятий спортом, общий режим дня, вредные привычки, привитие гигиенических навыков, привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача, контроль над состоянием здоровья юных спортсменов.

В тренировочных группах следует углубить имеющиеся сведения и расширить знания, включив данные о гигиене жилищ, сна, одежды, ознакомить со значением и использованием разных видов водных процедур и природных факторов для закаливания организма. Контролировать уровень развития функциональных систем, состояние здоровья и восстановление работоспособности занимающихся. Приводить примеры пагубного воздействия вредных привычек (курения, алкоголя, наркотиков) и отрицательного влияния длительного пребывания перед экранами телевизора и компьютера. Убеждать юных спортсменов в необходимости избегать ситуаций, ведущих к привыканию, к опасной зависимости.

В группах совершенствования спортивного мастерства необходимо постоянно контролировать уровень функциональной подготовленности и состояние здоровья спортсменов, расширять знания спортсменов о принципах построения рационального питания, его режиме, нормах потребления продуктов в зависимости от энергозатрат, значении витаминов и отдельных пищевых веществ.

Углублять их понимание о различных заболеваниях, отрицательном воздействии длительных систематических занятий на опорно-двигательный аппарат стрелков и мерах по профилактике заболеваний. Они должны разбираться в вопросах утомления и переутомления, необходимости самоконтроля над этими состояниями. Важно знать о вреде чрезмерного увлечения компьютером и длительного пребывания перед экраном телевизора.

Не менее важной задачей врача является обеспечение мер для создания должного санитарно- гигиенического состояния мест проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований. Для создания оптимальных (комфортных) условий, обеспечивающих высокую работоспособность стрелков, в крытых тирах необходимо: поддержание температуры в пределах 18°С, чтобы разность температур окружающей среды и тела стрелка не приводила к переохлаждению или избыточному перегреву. Следует обеспечить функционирование приточной вентиляции.

Для врачебного контроля над здоровьем обучающихся используются данные:

объективные: кровяное давление, пульс, частота и глубина дыхания (спирометрия), вес тела, динамометрия (показатели мышечной силы), тремор, потоотделение, внимание;

субъективные (для самоконтроля): самочувствие, настроение, сон, аппетит, желание тренироваться, работоспособность и т.д.

Спортсмены-разрядники должны вести дневник, фиксируя в нем данные самоконтроля. Учет этих данных поможет более объективно оценить состояние стрелка из лука. Это необходимо для определения оптимальных объемов тренировочных нагрузок, их интенсивности. Временные ограничения и противопоказания к занятиям. Сведения о типовых травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины возникновения травм, их профилактика. Оказание первой помощи: способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, приемы искусственного дыхания.

Медицинский контроль осуществляется работниками врачебно- физкультурного диспансера, кабинета врачебного контроля поликлиники или врачами спортивной школы. На каждого спортсмена заполняется врачебно- контрольная карта установленного образца, в которую заносятся данные медицинских обследований, начиная с первого года занятий стрельбой из лука. Она хранится в личном деле обучающегося. Мастера спорта и кандидаты в мастера спорта должны обслуживаться во врачебно-физкультурном диспансере.

# III. Система контроля

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

# 3.1.Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки направлены:

На этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «волейбол»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «волейбол»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная с третьего года подготовки для спортивных дисциплин.

укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «волейбол»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «волейбол»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

Спортивная подготовка волейболистов от новичков до спортсмена высокого класса предполагает достижение определенного спортивного результата на различных этапах обучения и совершенствования. Каждый из этапов имеет свои цели и задачи, которые объединяются (иерархически) в более высокие и отдаленные цели и задачи. Для достижения конкретных, этапных целей и задач в многолетней подготовке волейболистов следует использовать соответствующие образовательные принципы, методы, средства подготовки и, конечно же, организационно-методические формы проведения занятий.

В учебно-тренировочном процессе конечная цель подготовки волейболиста очевидна – участие в соревнованиях, где спортсмен может и должен добиваться спортивного результата. Основной формой подготовки к соревнованиям является тренировка. Тренировка представляет собой специализированный процесс, направленный на овладение программным материалом, повышение уровня психомоторных качеств и улучшение функционального состояния организма. Целью спортивной тренировки является подготовка к спортивному состязанию, направленная на демонстрацию максимально возможного для данного спортсмена уровня спортивной подготовленности. Что обуславливает его возможность справиться со спецификой соревновательной деятельности и гарантирует достижение запланированных спортивных результатов.

# 3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Для оценки уровня подготовленности спортсменов, а также результатов освоения ими программы спортивной подготовки Учреждением проводится ежегодное тестирование в виде сдачи спортсменами контрольно-переводных нормативов. Тестирование спортсменов проходит в межсоревновательный период, отдельно для каждой спортивной группы.

Сроки проведения контрольных тестирований утверждаются приказом директора МАУДО «СШ им. Н.Б. Радзевич». В зависимости от результатов сдачи контрольно-переводных нормативов обучающиеся переводятся на следующий этап спортивной подготовки, продолжают подготовку повторно на этом же этапе, либо отчисляются из спортивной школы.

# 3.3. Контрольные и контрольно – переводные нормативы (испытания) и уровень спортивной квалификации

Таблицы 8-10

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки  
по виду спорта «волейбол»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года  обучения | | Норматив свыше  года обучения | |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативны общей физической подготовки для спортивной дисциплины: «волейбол» | | | | | | |
| 1.1. | Бег 30 м | с | не более | | не более | |
| 6,9 | 7,1 | 6,2 | 6,4 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| 110 | 105 | 130 | 120 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре  лежа на полу | количество  раз | не менее | | не менее | |
| 7 | 4 | 10 | 5 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке  (от уровня скамейки) | см | не менее | | не менее | |
| +1 | +3 | +2 | +3 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины: «волейбол» | | | | | | |
| 2.1. | Челночный бег 5х6 м | с | не более | | не более | |
| 12,0 | 12,5 | 11,5 | 12,0 |
| 2.2. | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя | м | не менее | | не менее | |
| 8 | 6 | 10 | 8 |
| 2.3. | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| 36 | 30 | 40 | 35 |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «волейбол»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативны общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| 10,4 | 10,9 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 18 | 9 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической | см | не менее | |
|  | скамейке  (от уровня скамейки) |  | +5 | +6 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 160 | 145 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины: «волейбол» | | | | |
| 2.1. | Челночный бег 5х6 м | с | не более | |
| 11,5 | 12,0 |
| 2.2. | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя | м | не менее | |
| 10 | 8 |
| 2.3. | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами | см | не менее | |
| 40 | 35 |
| 3.Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до  трех лет) | не устанавливается | | |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды – «третий  юношеский спортивный разряд»,  «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», спортивные разряды -«третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд» | | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)   
для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «волейбол»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| мальчики/  юноши/ | девочки/  девушки/ |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| 8,2 | 9,6 |
|  |  |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 30 | 15 |
| 1.3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| 12 | - |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +11 | +15 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 200 | 180 |
| 1.6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине  (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| 45 | 38 |
|  |  |  | 36 | 30 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
|  | Спортивный разряд «первый спортивный разряд» | | | |

# 3.4. Результат освоения Программы:

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

*На этапе начальной подготовки:*

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

- повысить уровень физической подготовленности;

- овладеть основами техники вида спорта «волейбол»;

- получить общие знания об антидопинговых правилах;

- соблюдать антидопинговые правила;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

*На учебно-тренировочном этапе* (этапе спортивной специализации):

*-* повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «волейбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «волейбол»;

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

*На этапе совершенствования спортивного мастерства:*

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «волейбол»;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

# IV. Рабочая программа по виду спорта «Волейбол»

Рабочая программа составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки.

Рабочая программа обеспечивает достижение планируемых результатов освоения Программы по виду спорта «волейбол» на этапах спортивной подготовки. (Приложение)

# 4.1. Программный материал для учебно – тренировочных занятий по каждому этапу подготовки

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

*Принципы подготовки*

Подготовка волейболиста строится в соответствии с общими социально- педагогическими принципами системы физического воспитания - принципами всестороннего и гармоничного развития личности, прикладной и оздоровительной направленности.

Для успешного обучения и совершенствования спортсменов необходимо также соблюдать общеметодические принципы, отражающие основные положения, определяющие общую методику процесса физического воспитания: принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации.

Эффективность занятий зависит также и от степени реализации основных принципов построения тренировки. К ним относятся:

направленность на максимально возможные достижения, углублённая специализация и индивидуализация;

единство общей и специальной подготовки;

непрерывность учебно- тренировочного процесса;

единство постепенности и предельности в увеличении тренировочных нагрузок;

волнообразная динамика нагрузок;

цикличность учебно-тренировочного процесса;

единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности спортсмена;

возрастная адекватность многолетней спортивной деятельности.

Рассматривая принципы подготовки, необходимо подчеркнуть их единство, вытекающее из самой сути спортивной деятельности, многообразной по форме и многофакторной по существу. Единство процесса обучения, воспитания и повышение функциональных возможностей следует рассматривать и как единство педагогических принципов и принципов тренировки. На этой основе строится и каждое занятие, и многолетняя подготовка на всех этапах в работе со спортсменами.

*Методы тренировки*

В спортивной тренировке под термином *метод* принято понимать способ применения основных средств тренировки, совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера-преподавателя.

Методы спортивной тренировки принято условно подразделять на словесные, наглядные и специфические (практические).

Используя различные словесные методы (рассказ, объяснение, лекцию, беседу, анализ и обсуждение), тренер-преподаватель в процессе общения со спортсменами в доступной для них форме, пользуясь специальной терминологией, сообщает необходимую информацию на всех этапах подготовки. Словесные методы очень часто используются в сочетании с наглядными. Наглядные методы весьма разнообразны. К ним относятся:

грамотный в методическом смысле показ различных упражнений, отдельных элементов техники, который проводит тренер-преподаватель и т.д.;

демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники выполнения стойки, перемещений, имитации ударов, изучение подач, двухсторонняя игра, изучение тактики, плакаты, схемы, содержащие наглядную информацию о том или ином виде подготовки и т.п.

Методы практических упражнений (специфические) принято условно подразделять на:

методы, преимущественно направленные на овладение основами техники выполнения стойки, перемещений, имитации ударов, изучение подач, а затем на ее совершенствование;

методы, преимущественно направленные на развитие специальных двигательных качеств волейболиста.

Обе подгруппы методов тесно взаимосвязаны, дополняют друг друга и применяются в непрерывном единстве, обеспечивая, таким образом, эффективное решение задач, связанных с ростом спортивного мастерства.

Широкий арсенал и разнообразие физических нагрузок, характерных для второй группы методов, обеспечивают не только развитие специальных физических качеств, но и совершенствование технико-тактического мастерства и психических качеств волейболиста.

Нагрузка определяется объемом и интенсивностью выполняемой работы. Нагрузка может быть стандартной или переменной, иметь непрерывный или интервальный характер. Отдых как обязательный элемент метода может быть активным или пассивным. Интервал отдыха между частями нагрузки может быть ординарным, жестким, максимизирующим.

В волейболе используют следующие методы развития физических качеств:

методы развития силы: метод максимальных усилий, метод средних и динамических усилий; изометрический метод; сопряженный метод;

метод развития быстроты: повторный метод с максимальной быстротой;

методы развития выносливости: метод равномерной тренировки, метод переменной тренировки, метод интервальной тренировки

метод развития ловкости: повторный метод;

метод развития гибкости: повторный метод выполнения упражнений;

метод круговой тренировки;

игровой метод;

соревновательный метод.

*Организационно-методические формы подготовки*

В зависимости от контингента обучающихся и уровня их подготовленности тренировка волейболистов может проводиться в форме групповых, индивидуальных или смешанных занятий.

*Групповое занятие* является одной из основных форм проведения тренировочного процесса в спортивной школе. Задачи, содержание занятия, методика его проведения определяются программой спортивной подготовки и годовым планом. Каждое занятие подразделяется на три части: подготовительную, основную и заключительную.

В подготовительной части происходит подготовка волейболистов к решению задач основной части занятия. Подготовительная часть включает в себя:

- организационные моменты (построение, рапорт, объяснение задач занятия, подготовку инвентаря);

- разминку (комплекс общеразвивающих и специальных упражнений).

В основной части занятия решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике и тактике игры, развитием физических, моральных и специальных психических качеств, повышением уровня функциональной подготовленности.

В заключительной части занятия проводятся мероприятия, способствующие созданию у обучающихся относительно спокойного состояния и благоприятного эмоционального фона. После оценки качества усвоенного материала дается домашнее задание, затем спортсмены приступают к уборке помещения.

*Индивидуальная форма* занятий, как правило, используется при работе с волейболистами высокой и высшей спортивной квалификации. Однако она также широко используется при начальном обучении, когда закладываются основы техники и контроль со стороны тренера-преподавателя должен быть на достаточно высоком уровне. Выполнить это требование в группах начальной подготовки и тренировочных группах очень затруднительно в связи с большим количеством обучающихся и обязательным соблюдением мер безопасности. Поэтому часто применяется смешанная форма проведения занятий, при использовании которой тренер-преподаватель, давая задание всей группе, особое внимание уделяет нескольким волейболистам.

В соответствии с характером задач каждый тип занятий имеет свои специфические особенности. Смысл выделения отдельных типов занятий заключается в том, чтобы различные педагогические задачи решать не одновременно, а последовательно. Это значительно повышает эффективность проводимых занятий, а кроме того, улучшается возможность проведения самоконтроля, врачебно-педагогического и научно-методического контроля.

В зависимости от периода и задач подготовки контингента обучающихся тренер-преподаватель выбирает тот или иной тип занятий, а также планирует комбинированные занятия (тренировочные, модельно-контрольные и т.д.). Грамотный подбор, комбинация различных типов и форм занятий, хорошая их организация во многом определяют успешность управления подготовкой волейболистов. Во всех случаях занятия должны иметь определенную направленность и выдержанную структуру.

***Теоретическая подготовка***

Теоретическая подготовка направлена на овладение системой знаний мировоззренческого, общенаучного и специально-прикладного характера, необходимых для всестороннего развития и формирования полноценной личности спортсмена, а также обеспечения постоянного роста его спортивного мастерства.

Общее представление и небольшой объем знаний по многим вопросам юные спортсмены получают уже на начальном этапе обучения. С ростом мастерства на разных этапах подготовки возникает необходимость в более широком освещении и глубоком понимании проблем. Наиболее полно раскрываются и освещаются теоретические вопросы в группе совершенствования спортивного мастерства.

Для сообщения теоретических сведений используются различные формы: рассказ, объяснение, беседа, по отдельным вопросам - лекции с демонстрацией наглядных пособий. Они являются частью тренировочного занятия, их продолжительность определяется объемом информации.

*Теория и методика физической культуры и спорта*

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, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

*Физическая культура в системе образования*

Роль детского и юношеского спорта. Физическая культура в системе народного образования, во внеклассной и внешкольной работе. Цели и задачи коллективов физической культуры, спортивных секций, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, училищ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. Единая спортивная классификация и массовый спорт в России, их значение для повышения квалификации спортсменов и развития спорта. Спортивные разряды и почетные спортивные звания.

*Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.*

Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

*Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта*

Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.

Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности

Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.

*История возникновения и развития волейбола*

Зарождение и развитие вида спорта. Характеристика игры в волейбол. Место и значение волейбола в российской системе физического воспитания. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. Развитие детского и юношеского волейбола по результатам Всероссийских, краевых соревнований. Современное состояние и проблемы развития волейбола в России.

История возникновения олимпийского движения

Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). Олимпизм как метафизика спорта. Характеристика сильнейших команд по волейболу в РФ и за рубежом.

*Социальные функции спорта*

Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.

Основы [законодательства](http://ivo.garant.ru/document?id=12057560&sub=4) в сфере физической культуры и спорта

Правила вида спорта «волейбол». Официальные правила ФИБА. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта.

[*Общероссийские антидопинговые правила*](http://ivo.garant.ru/document?id=71366168&sub=1000), утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

*Организация и проведение соревнований*

Значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Порядок проведения встреч в командных соревнованиях. Возрастные группы. Права и обязанности участников соревнований. Установка перед и во время соревнований. Разбор проведенных игр*.*

*Определение результатов игры. Жеребьевка*.

Основные документы, необходимые для организации и проведения соревнований, их оформление. Положение о соревнованиях. Планирование подготовки и проведения соревнований. Составление программы соревнований. Организаторы соревнований и их обязанности. Подготовка мест соревнований, оборудования и инвентаря. Требования к проведению церемонии открытия и закрытия соревнований. Церемония награждения победителей. Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта.

Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Состав судейской коллегии. Права и обязанности каждого члена судейской коллегии. Поведение судьи на соревновании. Воспитательная роль судьи. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.

*Основы спортивной подготовки. Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс.*

Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

Физиологические основы физической культуры

Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

Сведения о строении и функциях организма человека

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы их строение и взаимодействие. Кровообращение, состав крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения. Обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма человека. Влияние физических упражнений на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Влияние занятий спортом на обмен веществ.

Систематическое занятие физическими упражнениями как важнейшее средство и условие укрепления здоровья, развитие психических и двигательных качеств. Спортивная тренировка как целенаправленный процесс совершенствования функций организма. Краткая анатомо-физиологическая характеристика игры в волейбол. Дозировка нагрузок процесса тренировочных занятий в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсменов.

*Физиологические основы тренировки*

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины временного снижения работоспособности. Учет динамики восстановительных процессов при организации спортивной тренировки. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели восстановления работоспособности организма спортсмена. Тренированность и ее психофизиологические показатели.

Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни

Общий режим дня. Гигиена сна, его продолжительность, значение для восстановления организма спортсмена. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обливание, обтирание, душ, баня, купание) и естественных факторов природы (солнце, воздух, вода), их использование для закаливания организма спортсмена. Режим тренировок и отдыха.

Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

Понятие об инфекционных простудных заболеваниях (возбудители, передача, распространение). Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний). Общие требования к отдыху при регулярных занятиях волейболом.

Составляющие здорового образа жизни. Сведения о вреде курения, алкоголя, наркотиков. Отрицательное воздействие на человека длительного пребывания перед экраном телевизора, компьютера.

*Основы спортивного питания*

Основные принципы построения рационального питания: чувство сытости, режим питания, питьевой режим. Понятия о калорийности, усвояемости пищи, нормах потребления в зависимости от энергозатрат, значение отдельных пищевых веществ и витаминов. Требования к питанию: количество и качество продуктов питания, разнообразие - сочетание растительных и животных компонентов. Питание в день соревнований.

***Психологическая подготовка***

Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.

*Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом*Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

*Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося* Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы

спортивных соревнований. Индивидуальный план спортивной подготовки. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

*Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке*Устройство зала или открытой площадки для игры в волейбол, гигиенические

требования к их содержанию. Оборудование зала или площадки. Уход за площадкой. Естественное и искусственное освещение.

Спортивное оборудование и инвентарь в волейболе. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Спортивная одежда и обувь волейболиста.

Требования к технике безопасности при занятиях волейболом

Общие требования безопасности на занятиях по волейболу. Требования безопасности перед началом, во время и по окончании занятий. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях. Лица, ответственные за соблюдение правил безопасности.

Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность

Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта

Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

***Общая физическая подготовка***

Общая физическая подготовка – это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта. Перед ОФП могут быть поставлены следующие задачи:

* достичь гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц;
* приобрести общую выносливость;
* повысить быстроту выполнения разнообразных движений,
* общие скоростные способности;
* увеличить подвижность основных суставов, эластичность мышц;
* улучшить ловкость в самых разнообразных(бытовых, трудовых, спортивных) действиях, умение координировать простые и сложные движения;
* научиться выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабляться.

*Строевые упражнения*. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанции, направляющий, замыкающий. Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

*Гимнастические упражнения без предметов.* Упражнения для рук и плечевою пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. 15 различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих ногах и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

*Гимнастические упражнения с предметами.* Упражнения с набивными мячами

- поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения па месте (стоя, сидя, лежа) ив движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения гимнастической стенке - висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание.

Упражнения с гантелями: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад: прыжки с поворотами, прыжки в приседе.

Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

*Акробатические упражнения.* Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

*Подвижные игры и эстафеты.* Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию: «Гонка мячей», «Салки» «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель». «Подвижная цель», «Мяч среднему». «Охотники и утки».

«Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы». «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень» и т.д.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

*Легкоатлетические упражнения*. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м. (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12- минутный бег.

Прыжки в длину с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.

Многоскоки. Пятикратный прыжок с места. Метание малого мяча на дальность и в цель, с места и с разбега.

Спортивные игры. Ручной мяч, волейбол.

Средства и методы общей физической подготовки служат укреплению здоровья, развитию сердечнососудистой и дыхательной систем, совершенствованию общей выносливости и повышению работоспособности, укреплению опорно- двигательного аппарата, улучшению подвижности в суставах и эластичности мышц, общей координации и согласованности движений.

***Специальная физическая подготовка***

Специальная физическая подготовка - это процесс целенаправленного развития физических качеств и функциональных возможностей обучающихся, осуществляемый в соответствии со спецификой волейбола и обеспечивающий достижение высоких спортивных результатов.

Специальная физическая подготовка способствует овладению техническими приемами игры, повышению тактического мастерства обучающегося, достижению или спортивной формы, а также совершенствованию психологической подготовленности. Ее основная цель – максимальное развитие силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости во взаимосвязи и единстве.

*Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.* Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперёд. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (утяжелители для рук и ног, набивные мячи, гантели).

*Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками.

*Упражнения для кистей рук с гантелями, резиновыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание).* Имитация броска с амортизатором (резиновым экспандером), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, мужского и женского волейбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Удары по летящему мячу (волейбольному и волейбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку.

*Упражнения для развития игровой ловкости.* Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и волейбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

*Упражнения для развития специальной выносливости.* Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

*Примерные упражнения для развития ловкости волейболистов.*

Бег через барьеры различной высоты.

Бег на скорость различными способами с изменением направления.

Вращение мяча на шнуре на разной высоте – подныривание под шнур, перепрыгивание через шнур.

Кувырок через плечо, через голову вперед-назад (после кувырка передача или прием мяча).

Прыжки с поворотами на 90º, 180º, 360º , после поворота прием или передача мяча.

Прыжок на блок, поворот на 180º, прием мяча.

Удары по подвешенному мячу с поворотом в прыжке на 90º.

Выполнение нападающих ударов слабейшей рукой.

Важным моментом при выполнении упражнений на ловкость является воспитание психоло-гической настроенности на конечный результат – превзойти свой результат в последующей попытке или результат партнера.

Для развития ловкости необходимо:

Усложнение ранее усвоенных упражнений (изменение исходных положений, включение дополнительных движений).

Освоение упражнений в левую и правую стороны, левой и правой рукой и т.д.

Усиление противодействий обучающихся в парных и групповых упражнениях.

Изменение пространственных границ (в знакомых упражнениях и играх меняются границы площадки, величина дистанции, число играющих).

Изменение скорости или темпа движений.

Выполнение знакомых движений в различных сочетаниях (по заданию, в ответ на сигналы и т.п.)

Переключение с одного движения на другое.

Быстрое переключение необходимо для эффективного выполнения технических приемов и тактических действий. Например в технике: игрок блокирует, после приземления поворачивается кругом и принимает мяч, после этого разбегается и выполняет нападающий удар, затем снова блокирует и т.д. Например в тактике: команда принимает мяч с подачи, нападает, защищается, затем нападает в доигровке и т.д.

При развитии ловкости необходимо выполнять следующие условия:

− упражнения на ловкость требуют повышенного внимания, точности движений, и поэтому лучше всего проводить их в начале основной части занятия;

− упражнения в каждом занятии должны быть в достаточной степени трудны в координационно-двигательном отношении (изменение исходных положений,

усиление противодействий, изменение пространственных границ, скорости или темпа движений, переключение с одного движения на другое и т.д.);

− объем упражнений и длительность серий в рамках одного занятия должны быть небольшими, т.к. большой объем и длинные серии быстро утомляют нервную систему, в результате чего снижается тренирующее воздействие.

Всесторонняя физическая подготовка способствует накоплению запаса двигательных навыков, на основе которых развивается способность к освоению и вариативному применению техники игры в волейбол (специальная ловкость).

*Специальная ловкость*. В ходе игры непрерывно меняется обстановка, что требует быстроты ориентировки и моментального осуществления решений. Выполняемые движения должны быть максимально точны, иначе неизбежны технические ошибки. Целевая точность требует высокого развития специальной ловкости и точности движений в пространстве, так как целый ряд технических приемов выполняется в безопорном положении, что предъявляет высокие требования к деятельности вестибулярного аппарата.

Ловкость волейболиста проявляется в бросках, падениях, перекатах во время игры в защите (акробатическая ловкость), умение владеть своим телом в безопорном положении при выполнении нападающих ударов и блокировании, при передачах в прыжке (прыжковая ловкость).

Основными средствами воспитания специальной ловкости волейболистов являются гимнастические, акробатические, имитационные и основные упражнения по технике игры.

*Примерные упражнения для развития акробатической ловкости*.

Из упора присев выполнить прыжок вперед-вверх с последующим приземлением на руки-грудь-живот.

Передача в парах, после передачи выполнить кувырок вперед или назад, или перекат.

Падение в сторону (из упора присев) со скольжением на боку.

Прыжок вперед в падение на грудь из динамической стойки.

Прыжок с кувырком вперед.

Прыжок в сторону с кувырком через плечо.

Падение в сторону (из упора присев) со скольжением на боку и выполнить прием мяча.

Прыжок вперед в падение на грудь из динамической стойки и выполнить прием мяча.

Комбинации акробатических упражнений в сочетании с техническими приемами.

Примерные упражнения для развития прыжковой ловкости.

Прыжок вверх с подкидного мостика с вращением туловища вокруг своей оси на 900, 1800, 3600.

Прыжок с подкидного мостика с имитацией в безопорном положении нападающих ударов, передач, блокирования.

Прыжок с подкидного мостика с последующим нападающим ударом через сетку (мяч подбрасывает партнер).

Прыжки через различные предметы с поворотами и без поворотов туловища.

Имитация блокирования, нападающих ударов с поворотом в воздухе на 900,1800.осей.

Прыжки на батуте с поворотами вокруг вертикальной и горизонтальной

Прыжки на батуте с имитацией отдельных технических приемов.

Выполнение нападающих ударов слабейшей рукой.

Упражнения, направленные на воспитание специальной ловкости, применяют в начале основной части занятия, так как требуют от обучающихся проявления не только физических, но и значительных нервных напряжений. Поэтому в одном занятии не рекомендуется давать много разнообразных упражнений. Рекомендуется объединять в одном занятии воспитание быстроты и ловкости.

***Методы развития ловкости.***

Для развития координационных способностей используются следующие методы: стандартно – повторного упражнения, вариативного упражнения, игровой и соревновательный.

Метод стандартно-повторного упражнения – применяют при разучивании новых достаточно сложных двигательных действий, так как овладеть такими движениями можно только после большого количества их повторений в относительно стандартных условиях;

Метод вариативного упражнения разделяется на два подметода:

со строгой регламентацией вариативности действий и условий выполнения и с нестрогой регламентацией вариативности действий и условий выполнения.

К первому относятся следующие разновидности методических приемов:

строго заданное варьирование отдельных характеристик или всего освоенного двигательного действия (изменение силовых параметров, например прыжки в длину или вверх с места в полную силу, в полсилы; изменение скорости по предварительному заданию и внезапному сигналу темпа движений и пр.);

изменение исходных и конечных положений (бег из положения приседа, упора лежа; выполнение упражнений с мячом из различных исходных положений; варьирование конечных положений – бросок мяча вверх из и.п. стоя – ловля, сидя и наоборот);

изменение способов выполнения действия (бег лицом вперед, спиной вперед, боком по направлению движения, прыжки в длину или глубину, стоя спиной или боком по направлению прыжка и т.п.);

«зеркальное» выполнение упражнений (метание малых мячей в цель слабейшей рукой, выполнение нападающего удара слабейшей рукой и т.д.);

выполнение освоенных двигательных действий после воздействия на вестибулярный аппарат (например, верхняя передача мяча после кувырков);

выполнение упражнений с исключением зрительного контроля (с закрытыми глазами упражнения в равновесии, передачи мяча над собой).

В методических приемах не строго регламентированного варьирования используются необычные условия естественной среды (бег по пересеченной местности), преодоление произвольными способами полосы препятствий, отработка индивидуальных и групповых атакующих технико-тактических действий в условиях не строго регламентированного взаимодействия партнеров.

Игровой метод с дополнительными заданиями и без них, предусматривающий выполнение упражнений либо в ограниченное время, либо в определенных условиях, либо определенными двигательными действиями и т.п. Игровой метод без дополнительных заданий характеризуется тем, что возникающие двигательные задачи обучающийся должен решать самостоятельно, опираясь на собственный анализ сложившейся игровой ситуации.

***Средства и методы развития гибкости.***

Упражнения на гибкость важно сочетать с упражнениями на силу и расслабление. Комплексное использование силовых упражнений и упражнений на расслабление не только способствует увеличению силы, растяжимости и эластичности мышц, производящих данное движение, но и повышает прочность мышечно-связочного аппарата. Кроме того, при использовании упражнений на расслабление в период направленного развития подвижности в суставах значительно (до 10 %) возрастает эффект тренировки.

Упражнения для развития подвижности в суставах рекомендуется проводить путем активного выполнения движений с постепенно увеличивающейся амплитудой, использования пружинящих «самозахватов», покачиваний, маховых движений с большой амплитудой.

Статические упражнения, выполняемые с помощью партнера, собственного веса тела или силы, требуют сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в течение определенного времени (6 – 9с). После этого следует расслабление, а затем повторение упражнения.

Пассивные упражнения на гибкость включают: движения, выполняемые с помощью партнера; движения, выполняемые с отягощениями; движения, выполняемые с помощью резинового эспандера или амортизатора и др.

Основные правила применения упражнений в растягивании: не допускаются болевые ощущения, движения выполняются в медленном темпе, постепенно увеличивается их амплитуда и степень применения силы помощника.

Основным методом развития гибкости является повторный метод, где упражнения на растягивания выполняются сериями. В зависимости от возраста, пола и физической подготовленности обучающихся количество повторений упражнения в серии дифференцируется. В качестве развития и совершенствования гибкости используются также игровой и соревновательный методы (кто сумеет наклониться ниже; кто, не сгибая коленей, сумеет поднять обеими руками плоский предмет с пола и т.д.).

Упражнения на гибкость на одном занятии рекомендуется выполнять в такой последовательности: вначале упражнения для суставов верхних конечностей, затем для туловища и нижних конечностей. При серийном выполнении этих упражнений в промежутках отдыха выполняют упражнения на расслабление.

Упражнения на гибкость выполняются в начале или в середине учебно-тренировочного занятия после разносторонней разминки, но не на фоне утомления. Трехразовые занятия в неделю позволяют поддерживать достигнутый уровень развития подвижности в суставах.

Упражнения на растягивание, сходные по своей двигательной структуре с техническими приемами игры или их частями, - одно из основных средств воспитания гибкости у волейболистов.

*Примерные упражнения для развития гибкости .*

В лучезапястных суставах:

Отталкивание кистями от стены.

Кистевой бросок набивного мяча (1кг).

Опорный прыжок через гимнастического коня.

Поднимание-опускание кистей с гантелями.

Ходьба на руках, ноги поддерживает партнер.

Отталкивание от пола в упоре лежа.

Перемещения по кругу в упоре лежа и в упоре сидя. В плечевых суставах:

Круговые движения прямыми руками с большой амплитудой и максимальной скоростью.

Маховые движения руками в наклоне вперед.

Наклоны вперед, прогнувшись, держась руками за гимнастическую рейку на уровне груди, пояса.

В висе на кольцах (перекладине) раскачивание туловищем, повороты туловища вправо-влево.

С резиновым амортизатором вращения руками назад, вперед, отведение рук назад-вверх, тяга амортизатора вперед-вниз; отведение рук в стороны-назад, тяга амортизатора через стороны вперед.

В парах, стоя спиной друг к другу, взяться за руки вверху: одновременно шагнуть вперед, вернуться в исходное положение, шагнуть другой ногой вперед – вернуться в исходное положение и т.д.

В суставах позвоночника и тазобедренных суставах:

Лежа на животе, взяться руками за голеностопы – прогнуться.

Лежа на животе, руки в стороны – достать ногой разноименную руку.

Пружинящие наклоны туловища вперед, назад, в стороны.

Стоя спиной к гимнастической стенке, держась руками за рейку на уровне головы, прогнуться, выпрямляя руки.

Стоя боком к гимнастической стенке, поставить, ближнюю к стенке ногу на рейку под углом 900,наклоняться к стоящей на полу ноге.

Стоя, поднять (поднять правую (левую) ногу, нога согнута до 900, бедро параллельно полу) – круговые вращения ногой.

Сидя в положении барьерного бега, наклоны к прямой ноге (поочередно к правой, к левой).

Повороты туловища со штангой на плечах. В коленных и голеностопных суставах:

Ходьба выпадами в стороны с пружинящими покачиваниями.

Прыжки в приседе вперед, назад, в стороны.

Прыжки со скакалкой.

Из положения седа на пятках, держась руками за стопы, прогнуться вперед.

Прыжки вверх, отталкиваясь только стопами.

Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы.

Носки стоп на возвышении (5-10см) – подъем на возвышение. Средства развития общей выносливости.

Средствами развития общей (аэробной) выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Примерные упражнения для развития общей выносливости.

Длительный равномерный и переменный бег и бег в гору.

Быстрая ходьба и бег в воде.

Бег на 1 – 3 км с ускорениями.

Футбол на песке.

Комплексная тренировка:

− разминка 10 мин, быстрый бег по кругу 30с;

− акробатика 30с (отдых между сериями 1 мин) – 3 серии;

− прыжки через барьеры 10 прыжков в одной серии, отдых между сериями 2 мин – 3 серии;

− подвижная игра «отними мяч» - 3 мин. тайм (отдых между таймами – 2 мин.), 3 тайма;

− прыжки через барьеры – 10 прыжков в одной серии, отдых между сериями 2 мин., выполнить 3 серии;

− акробатика 30с (отдых между сериями 1 мин) – 3 серии;

− игра в волейбол.;

− упражнения на расслабление.

Круговая тренировка:

− 1-я «станция» - развитие быстроты перемещений(рывок на 10м с 5с паузами отдыха - 20 рывков);

− 2-я «станция» - развитие прыгучести (прыжки на возвышение) – 4 серии по 15 прыжков в серии - отдых между сериями 30с.

− 3-я «станция» - развитие взрывной сил мышц туловища;

− 4-я «станция» - развитие гибкости. Программу повторить 4 – 6 раз.

Нападающие удары через сетку в течение 10 – 15 мин (интенсивность 6 – 7 ударов в мин).

Защитные действия в поле двух обучающихся в течение 10 мин (поочередные нападающие удары из зон 4 и 2).

Прием подачи двумя обучающимися в течение 4 – 5 мин (после приема каждой подачи – смена зон).

Игра 4 х 4 с заданием «не выиграть мяч» (после атаки в каждой команде переход по расстановке).

Методы развития общей выносливости.

Метод равномерной тренировки – продолжительная нагрузка (не менее 20 мин) дается сравнительно равномерном умеренном режиме при частоте пульса 140 -150 уд./мин. Для такой формы работы можно рекомендовать кроссовый бег, плавание, бег на лыжах и др.;

Метод повторно-переменной тренировки – планомерное изменение скорости выполнения упражнения в сторону увеличения настолько, чтобы возник кислородный (кратковременный) долг, который должен быть погашен при дальнейшем выполнении упражнения в умеренном темпе. До повышения интенсивности упражнение выполняется при пульсе 140-160 уд/мин, после повышения интенсивности – пульс 170-180 уд/мин. Пример: кроссовый бег на 3 км (после каждых 500м – ускорение 30 -40м);

Интервальный метод – многократное повторение кратковременных «порций» работы при строгой регламентации продолжительности упражнения и пауз отдыха между сериями для каждого тренировочного занятия. Интенсивность упражнений подбирается с таким расчетом, чтобы к концу серии ЧСС была бы на уровне до 180 уд/мин + 5 уд/мин (наибольший ударный объем сердца). Следующую серию упражнений начинать при выходе пульса на уровень 120 – 130 уд/мин. Продолжительность одной серии циклического характера 1,5 – 2 мин, а основных упражнений 2 –4 мин.

Метод круговой тренировки – последовательное выполнение упражнений на

«станциях», направленных на развитие силы, быстроты, ловкости в различных сочетаниях с технической под-готовкой;

Комплексный метод – сочетание упражнений различного тренирующего воздействия;

Игровой метод – спортивные игры, беговые эстафеты.

Общая выносливость играет существенную роль в оптимизации жизнедеятельности, выступает как важный компонент физического здоровья и, в свою очередь, служит предпосылкой для развития специальной выносливости.

*Специальная выносливость* – это способность к эффективному выполнению работы и преодолению утомления в условиях, детерминированных требованиями соревновательной деятельности в конкретном виде спорта.

***Средства и методы развития специальной выносливости.***

*Скоростная выносливость* – способность волейболиста выполнять технические приемы и перемещения с высокой скоростью на протяжении всей игры. Для развития скоростной выносливости подбираются упражнения на быстроту, выполняемые многократно и более длительно, чемупражнения для развития быстроты реакции, быстроты перемещения, быстроты отдельного движения.

Продолжительность одной серии и количество серий при выполнении основных упражнений должны быть такими, чтобы не нарушалась структура технического приема (это положение распространяется и на развитие прыжковой выносливости).

Методы тренировки: повторный, повторно-переменный, интервальный, соревновательный.

Дозировки физической нагрузки: продолжительность одной серии – 30с – 2мин; интенсивность – высокая; отдых между сериями 1 – 3 мин; количество серий 5 – 8.

*Примерные упражнения для развития скоростной выносливости волейболистов.*

Челночный бег с касанием рукой линии нападения и лицевой линии.

Имитация блока по всей длине сетки (блок в зонах 2, 3, 4).

Прием поточных нападающих ударов одним спортсменом в зоне 1.

Прием поочередных нападающих ударов в зонах 5, 1. Нападающие удары из зон 4 и 2 противоположной площадки.

Блокирование нападающих ударов в зонах 2 и 4 одним спортсменом.

Нападающий удар с разбега из зоны 4 с первой передачи мяча (5-6 ударов) без пауз отдыха между ударами. После серии ударов нападающий «поднимает» 3-4 мяча в защите.

Выполнение второй передачи мяча с предварительным выходом из зоны 1. После выполнения передачи возвращение игрока на исходную позицию.

*Прыжковая выносливость* – способность к многократному повторному выполнению прыжковых игровых действий с оптимальными мышечными усилиями. Проявляется эта выносливость в прыжках для выполнения нападающих ударов, подач, блока и вторых передач в прыжке. Чем более локальный характер носит мышечная работа, тем в более анаэробных условиях происходит прыжковая двигательная деятельность. Способность продолжать мышечную работу в «бескислородных» условиях обеспечивается как анаэробными возможностями организма, так и волевой подготовкой игрока.

Средства тренировки: прыжковые упражнения с малыми отягощениями и без отягощений, имитационные и основные упражнения (комплексы прыжковых упражнений в разделе – развитие прыгучести).

Наиболее эффективны для развития прыжковой выносливости повторный, интервальный, круговой методы тренировки.

Дозировка физической нагрузки: продолжительность одной серии 1 – 3 мин;

интенсивность – без пауз между прыжками;

отдых между сериями 1 – 4 мин;

количество серий 5 – 8.

*Примерные упражнения для развития прыжковой выносливости.*

Нападающий удар со второй передачи из зоны 4 (2) после приема подачи нападающим игроком. Подачу выполнять после приземления и быстрого отхода от сетки нападающего игрока. Серия имитаций нападающих ударов.

Имитация нападающего удара в зоне 4, здесь же блокирование, отбежать спиной вперед в зону 3 и выполнить те же действия, то же в зоне 2, 3, 4 и т.д.

Блокирование поточных нападающих ударов в зоне 2 (4).

Блокирование поочередных нападающих ударов в зонах 2 – 3 – 4 – 3 – 2 – 3– 4 – 3.

При выполнении серии упражнений для развития специальной выносливости можно не исходить из стандартного времени пауз отдыха, а устанавливать эти паузы в зависимости от быстроты возвращения пульса к уровню 120 – 130 уд/мин. Практически это выглядит так: после каждой «порции» работы игрок подсчитывает пульс пальпаторно по 10-секундным отрезкам времени. Как только пульс снизился до 20 – 21 удара за 10с, можно начинать выполнять следующую серию.

*Игровая выносливость* – способность вести игру в высоком темпе без снижения эффективности выполнения технико-тактических действий.

Игровая выносливость совершенствуется путем проведения игр с большим (чем предусмотрено правилами соревнований) количеством партий (6 – 9), игр неполными составами (4 х 4, 3х 3, 4 х 3, 3 х 5 и т.д.), игр на время. Действенным средством совершенствования игровой выносливости является использование в процессе игры (при достижении счета 5, 10, 15 и в паузах между партиями) упражнений различного тренирующего воздействия. Упражнения выполнять в максимально быстром темпе. Такой вид тренировочной работы дает возможность совершенствовать технико-тактическое мастерство, способствует развитию специальной работоспособности и волевых качеств.

**ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

***Первый и второй годы подготовки***

**Техническая подготовка**

*Техника нападения*

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.

*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.

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

*Подачи:* нижняя прямая (боковая);

подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре);

в стену – расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м;

через сетку – расстояние 6 м, 9 м;

из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

*Нападающие удары:* прямой нападающий удар;

ритм разбега в три шага;

ударное движение кистью по мячу;

стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах – стоя и в прыжке;

бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с 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***

*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.

*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.

*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.

*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).

***Третий год подготовки***

**Техническая подготовка**

**Техника нападения**

*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.

*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.

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

*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.

*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***

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

*Прием мяча сверху двумя руками:* наброшенного партнером через сетку;

в парах направленного ударом (расстояние 3-6 м) прием подачи нижней прямой.

*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.

*Прием мяча сверху двумя руками* с выпадом в сторону и перекатом на бедро и спину с набрасывания партнера в парах;

от нижней прямой подачи.

*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.

**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

***Первый и второй годы подготовки***

**Техническая подготовка**

*Техника нападения*

*Перемещения:* прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки, сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.

*Передачи сверху двумя руками:* в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями;

на точность с применением приспособлений;

чередование по высоте и расстоянию: на глубины площадки к сетке: в зонах 2-4, 4-2, 6-4, 6-2 (расстояние 4 м), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м);

стоя спиной в направлении передачи;

с последующим падением и перекатом на бедро;

вперед вверх в прыжке на месте и после перемещения;

отбивание кулаком у сетки стоя и в прыжке.

*Подачи:* нижние – соревнования на точность нападения в зоны;

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

*Нападающие удары*: прямой сильнейшей рукой из зон 3,2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки;

прямой слабейшей рукой;

с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правшей).

*Техника защиты*

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

*Прием мяча:* сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 6-8 м), прием мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке;

нападающего удара в парах, через сетку на точность;

сверху двумя руками с последующим падением и перекатом на бедро (правой вправо, левой влево).;

прием отскочившего от сетки мяча.

*Блокирование:* одиночное в зонах 3, 2, 4, стоя на подставке, нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передачи;

блокирование в прыжке с площадки;

блокирование нападающего удара с различных передач по высоте; блокирование удара с переводом вправо;

блокирование поочередно ударов прямых и с переводом.

***Третий год подготовки***

**Техническая подготовка**

**Техника нападения**

*Перемещения:* чередование способов перемещения на максимальной скорости;

сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами нападения.

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

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

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

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

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

в зонах 5-2, 1-4 на расстояние 7-8 м;

стоя спиной в направлении передачи;

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

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

Передача сверху двумя руками в прыжке (вверх назад): с собственного подбрасывания – с места и после перемещения;

с набрасывания партнера – с места и после перемещения;

на точность в пределах границ площадки.

Чередование способов передачи мяча: сверху, сверху с падением, в прыжке; отбивание кулаком; передачи, различные по расстоянию и высоте.

*Подачи:* верхняя прямая подача (подряд 20 попыток), с различной силой;

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

соревнование на точность попадания в зоны;

верхняя боковая подача с соблюдением правил;

подачи (подряд 5 попыток);

подачи в правую и левую половины площадки;

соревнование на большее количество выполненных подач правильно;

чередование нижней и верхней прямой подач на точность.

*Нападающие удары:* прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2;

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

длинных по расстоянию, средних по высоте; из зон 4 и 2 с передачи из зоны 6;

при противодействии блокирующих, стоящих на подставке;

из зон 4 и 2 с передачи назад за голову;

удар с переводом вправо с поворотом туловища вправо;

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

удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, стоя спиной в направлении передачи;

удар из зон 2, 4 «мимо блока» (имитирует блок игрок, стоя на подставке); имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, нападающего удара в разбеге и передача подвешенного мяча;

то же в зонах 4 и 2 с передачи из зоны 3;

удар с переводом влево с поворотом туловища влево по мячу на амортизаторах, по мячу в держателе, наброшенному партнером;

удар из зон 3, 4 с высоких и средних передач, прямой нападающий удар слабейшей рукой из зон 2, 3, 4 по мячу, наброшенному партнером, из зон 2, 3 с передачи из соседней зоны (3-2, 4-3); нападающие удары с удаленных от сетки передач.

*Техника защиты*

Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений, падений и стоек с техническими приемами игры в защите;

перемещения на максимальной скорости и чередование их способов, сочетания с падениями, остановками и выполнением приема мяча.

*Прием мяча:* сверху двумя руками, нижней и верхней прямой подач, от удара одной рукой в парах и через сетку;

прием снизу двумя руками нижней подачи, первая передача на точность;

верхней прямой подачи и первая передача в зону нападения; нападающего удара;

верхней боковой подачи;

от передачи через сетку в прыжке;

снизу одной рукой правой, левой в парах, у сетки, от сетки, сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину, от передачи мяча через сетку, передача в прыжке через сетку;

прием подачи;

нападающего удара;

прием снизу двумя руками с падением и перекатом в сторону на бедро в парах;

прием снизу подачи, нападающего удара;

прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой) в парах, у сетки, от сетки;

прием подачи, нападающего удара;

чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.

*Блокирование:* одиночное прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4, 2, 3), из двух зон в известном направлении, стоя на подставке и в прыжке с площадки;

ударов из одной зоны в двух направлениях, стоя на подставке и в прыжке с площадки;

ударов с переводом вправо (в зонах 4, 2, 3), стоя на подставке, в прыжке с площадки удары с передачи;

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

***Четвертый год подготовки***

**Техническая подготовка**

**Техника нападения**

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

*Передачи мяча:* у сетки сверху двумя руками, различные по расстоянию: короткие, средние, длинные;

различные по высоте: низкие, средние, высокие, сочетание передач из глубины площадки, стоя лицом и спиной к нападающему;

нападающий удар с передачи в прыжке;

имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация замахов и передача в прыжке через сетку в зону нападения;

нападающий удар с переводом влево с поворотом туловища влево из зон 3 и 4 с высоких и средних передач;

прямой нападающий удар слабейшей рукой из зон 2, 3, 4 с различных передач;

боковой нападающий удар сильнейшей рукой из зон 4, 3;

нападающий удар с переводом вправо без поворота туловища из зон 2, 3, 4.

***Техника защиты***

*Перемещения*: сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите;

способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием.

*Прием мяча*: сверху двумя руками от подач и нападающих ударов средней силы на точность;

снизу двумя руками верхних подач на задней линии и первая передача на точность;

прием мяча снизу одной рукой (правой, левой) попеременно у сетки и от сетки после перемещения.

*Блокирование:* одиночное прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4, 2, 3), из двух зон в известном направлении, стоя на подставке и в прыжке с площадки;

ударов из одной зоны в двух направлениях, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов с переводом вправо (в зонах 4, 2, 3), стоя на подставке, в прыжке с площадки удары с передачи;

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

***Пятый год подготовки***

**Техническая подготовка**

***Техника нападения***

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

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

в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) назад в соседнюю зону;

с последующим падением – на точность из глубины площадки к сетке.

*Подачи:* верхняя прямая в дальние и ближние зоны;

боковая подача, подряд 20 попыток;

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

планирующая подача; соревнование на большее количество выполненных правильных подач;

чередование способов подач при моделировании;

из сложных условий (на фоне утомления и т.п.);

чередование подач на силу и нацеленных.

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

имитация нападающего удара и передача через сетку (скидка) двумя руками и одной;

нападающий удар с переводом с поворотом туловища в ту же сторону;

удар слабейшей рукой;

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

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

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

нападающие удары из-за линии нападения с передачи параллельно линии нападения; из зоны нападения (от сетки).

***Техника защиты***

*Перемещения:* сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите;

сочетание способов перемещений с прыжками;

перемещений с блокированием (одиночным и групповым).

*Прием мяча*: сверху и снизу двумя руками:

отбивание мяча сомкнутыми кистями над головой с последующим падением и перекатом на спину;

прием мяча сверху и снизу двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину;

прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой);

прием снизу двумя руками и одной рукой с падением вперед на руки и перекатом на грудь;

чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча, средства нападения.

*Блокирование:* одиночное прямого удара по ходу (в зонах 4, 2, 3), выполняемого с различных передач;

нападающих ударов по ходу, выполняемых из двух зон (4, 2) в известном направлении; нападающих ударов с переводом вправо и влево в зонах 3, 4, 2;

в одной зоне (3, 4, 2), удар выполняется в двух направлениях с различных передач;

групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4, 2, 3) с различных передач;

ударов с переводом вправо и влево (из зон 3, 4, 2);

ударов по ходу в двух направлениях (из зон 4-3, 2-3, 4-2);

ударов в двух направлениях (по ходу и с переводом);

сочетание одиночного и группового блокирования;

с высоких передач – групповое, с низких – одиночное.

***ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА, ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА***

**Техническая подготовка Техника нападения**

*Действия без мяча*

Стойки и перемещения - перемещение различными способами на максимальной скорости в сочетании с остановками, прыжками, стойками - перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами в нападении

*Действия с мячом*

*Передача мяча* - вторая передача мяча сверху двумя руками, стоя лицом и спиной по направлению, у сетки и из глубины площадки в статическом положении, во время перемещений и после перемещения, передача в падении;

- вторая передача мяча сверху двумя руками с отвлекающими действиями;

- передача мяча (вторая и первая) снизу двумя руками в зоне нападения и из глубины площадки;

- передача мяча в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) вперед и назад в среднюю и через зону;

- вторая передача для выполнения нападающего удара в комбинациях «крест», «волна», «эшелон», «взлет» «пайп»;

- первая передача мяча сверху двумя руками для нападающего в доигровке.

*Подача мяча:*

- верхняя прямая подача на точность с максимальной силой;

- планирующая подача;

- подача в прыжке;

- чередование способов подач с требованием точности.

*Нападающий удар* - прямой нападающий удар по ходу сильнейшей и слабейшей рукой из зон 4,3,2 с различных передач по расстоянию (короткие, средние, длинные) и высоте (низкие, средние, высокие); - имитация нападающего удара и скидка одной рукой в свободную зону на переднюю и заднюю линии; - нападающий удар по блоку «блок-аут»; - нападающий удар с переводом вправо, влево без поворота туловища и с поворотом туловища; - нападающие удары с задней линии с передачи игрока, выходящего с задней линии к сетке

***Техника защиты***

*Действия без мяча*

Стойки и перемещения - сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами в защите; - сочетание перемещений с прыжками перемещениям с блокирование одиночным и групповым.

*Действия с мячом*

Прием мяча - прием мяча сверху и снизу двумя руками (чередование); - на месте после перемещения и с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (чередование); - прием мяча одной рукой с выпадом вперед, в стороны с последующим падением; - чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча; - прием мяча различными способами от нападающих действий в рамках индивидуальной и групповой тактики. Блокирование - одиночное блокирование. Блокирование прямых ударов по ходу (в зонах 4,3,2) выполняемых с различных передач. Блокирование нападающих ударов с задней линии и ударов из зон 4,3,2 выполняемых с переводом; - групповое блокирование (тоже что и одиночное блокирование); - одиночное и групповое блокирование нападающих ударов в рамках индивидуальной и групповой тактики нападения;

***Тактическая подготовка***

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды – называют спортивной тактикой. В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний. Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений; применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений.

*Методика тактической подготовки волейболиста*

**Тактика игры** – это целесообразные, согласованные действия игроков, направленные на достижение победы в соревнованиях.

В настоящее время техническая, физическая, психологическая подготовленность сильнейших команд находится примерно на одинаковом уровне. Поэтому победы на крупных соревнованиях очень часто определяются, в конечном счете, зрелостью тактического мастерства волейболистов.

Высокий уровень тактической подготовленности волейболистов характеризуется:

развитым тактическим мышлением (умение анализировать игру, быстро переключаться с одних действий на другие, умение прогнозировать и быстро решать двигательные задачи);

постоянной соревновательной активностью (она достигается за счет максимального напряжения волевых и физических возможностей спортсменов и управляется самим игроком, тренером или лидером команды);

хорошей ориентировкой на площадке и взаимодействием с партнерами;

эффективным использованием технических приемов;

вариативностью тактических действий.

Основные задачи тактической подготовки волейболистов.

Развитие психофизиологических способностей и физических качеств.

Приобретение тактических знаний (общие основы теории тактики волейбола, анализ тактических действий, основы взаимодействия 2-х, 3-х, 4-х игроков, тактика сильнейших спортсменов и команд и др.).

Обучение практическому использованию приемов, элементов, вариантов тактики.

Совершенствование тактического умения с учетом игровых функций волейболистов.

Формирование умения быстро переходить от нападения к защите и наоборот.

Формирование умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в различных игровых ситуациях.

Изучение применяемых игровых систем в защите и нападении и их вариантов.

Изучение команд соперника (технико-тактическая и волевая подготовленность).

Анализ тренировочной деятельности и участия в соревнованиях.

Общие и специальные знания составляют необходимую предпосылку изучения тактических действий и развития тактических навыков. Источники знаний в области тактики многообразны: литература по волейболу, лекции, беседы, семинары, наблюдения на соревнованиях, практические занятия и их анализ и др.

Обучение тактике и совершенствование в ней основываются на правилах и положениях образования двигательных навыков.

Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные), двусторонние, контрольные, календарные игры, теория тактики волейбола, а также подготовительные упражнения для развития быстроты реакции и перемещения, ориентировки, подвижные и спортивные игры, упражнения на переключение внимания и др.

Методы тактической подготовки те же, что и при решении задач технической подготовки, но с учетом специфики тактики. При показе необходимо использовать макеты площадки, фильмы, схемы, плакаты, видеофильмы и др. При изучении тактических действий и их совершенствовании применять определенные ориентиры, сигналы.

Тактическая подготовка должна быть органически связана с физической, технической, волевой и теоретической подготовкой.

Главное средство обучения и совершенствования тактики игры – это многократное выполнение упражнений, действий, элементов.

**Тактика спортивного противоборства** (в широком понимании) – это формы и методы ведения спортивного поединка с учетом его внешних и внутренних условий.

Любое тактическое действие, направленное на оптимальный успех, должно строиться в соответствии с тактическими знаниями, техническими навыками, уровнем развития физических способностей, волевых качеств и другими компонентами.

В условиях постоянного восприятия информации и оценки наблюдаемых явлений возникает возможность по особенностям движений партнеров или соперника, по траектории полета мяча определить их тактический замысел и последующие действия. Это осуществляется в результате запоминания. Психомоторные процессы тактического действия совершаются в трех главных фазах:

* восприятие и анализ соревновательной ситуации;
* мыслительное решение тактической задачи;
* двигательное решение тактической задачи.

Эти три фазы находятся в тесной взаимосвязи, причем решающую роль здесь играет память.

Качество восприятия зависит от объема и поля зрения, устойчивости внимания и его концентрации, быстроты протекания мыслительных процессов, от тактического опыта.

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

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

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

Становление тактического действия идет в следующей последовательности:

образование тактического навыка (автоматизированный ряд движений) в стандартных условиях;

проявление вариантов тактического навыка (в определенных ситуациях различные способы решения тактических задач);

самостоятельное творческое мышление, благодаря которому игроки находят субъективно новые решения.

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

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

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

- без сопротивления партнеров;

- с пассивным сопротивлением партнеров;

- с активным «управляемым» противником;

- в соревновательной форме с партнерами по команде;

- в соревновательной форме с противником.

# VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Материально-технические условия реализации Программы.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N  п/п | Наименование | Единица  измерения | Количество |
| Для спортивной дисциплины: «волейбол» | | | |
| 1. | Барьер легкоатлетический | штук | 10 |
| 2. | Гантели массивные от 1 до 5 кг | комплект | 3 |
| 3. | Корзина для мячей | штук | 2 |
| 4. | Мяч волейбольный | штук | 30 |
| 5. | Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 3 кг | штук | 14 |
| 6. | Мяч теннисный | штук | 14 |
| 7. | Насос для накачивания мячей в комплекте с  иглами | штук | 3 |
| 8. | Протектор для волейбольных стоек | штук | 2 |
| 9. | Сетка волейбольная с антеннами | комплект | 2 |
| 10. | Скакалка гимнастическая | штук | 14 |
| 11. | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
| 12. | Стойки | комплект | 1 |
| 13. | Эспандер резиновый ленточный | штук | 14 |
| 14. | Табло перекидное | штук | 1 |
| 15. | Секундомер | штук | 1 |
| 16. | Маты гимнастические | штук | 4 |
| 17. | Мяч футбольный | штук | 1 |
| 18. | Доска тактическая | штук | 1 |

Дополнительное и вспомогательное оборудование (спортивный инвентарь) используется согласно договорам с общеобразовательными учреждениями, и арендуемых спортивных залов, на базе которых проводится учебно-тренировочный и соревновательный процесс МАУДО «Спортивная школа им. Н.Б. Радзевич»

# VI. Кадровые условия реализации Программы:

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «волейбол», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации: должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615),или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

# VII. Информационно-методические условия реализации Программы.

**Список литературных источников:**

* + 1. Астахова М.В., Стрельченко В.Ф., Крахмалев Д.П. Волейбол. Учебно- методическое пособие по дисциплине «Физическая культура (элективный курс)» для студентов очной и заочной форм обучения по всем направлениям подготовки бакалавров / М.В. Астахова, В.Ф. Стрельченко, Д.П. Крахмалев. – Пятигорск: СКФУ, 2014. -114 с.
    2. Беляев А.В. и др. Волейбол / Беляев А.В., Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Костюков В.В., Кувшинников В.Г., Родионов А.В., Савин М.В., Топышев О.П. [Электронный ресурс] - М.: Физкультура и спорт, 2000. - 368 с.
    3. Булыкина Л. В., Губа В. П. Волейбол: учебник / Л. В. Булыкина, В. П. Губа. - М,: Советский спорт, 2020. - 412 с.: ил.
    4. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 296 с.
    5. [Губа, В.П.](http://www.sovsportizdat.ru/author/book/175) Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход) / В.П. Губа. - М.: Советский Спорт, 2012. – 384 с.
    6. Дубровский, В.И. Валеология. Здоровый образ жизни / В.И. Дубровский. - М.: Флинта, 2016. - 560 c.
    7. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека: учебник / М.Ф. Иваницкий. – М.: Спорт, 2015. – 624 с.
    8. Смирнов, В.М., Фудин, Н.А., Поляев, Б.А., Смирнов, А.В. Физиология физического воспитания и спорта: учебник / В.М. Смирнов, Н.А. Фудин, Б.А. Поляев, А.В. Смирнов. – М.: Медицинское информационное агентство, 2012. – 544 с.
    9. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 431 c.
    10. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2016. – 496 с.

# Дополнительная литература

1. Бакунина М.И. Основы здорового образа жизни 1-4 кл. ФГОС 15г. - Москва: Гостехиздат, 2015. - 924 c.
2. Назарова, Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. - М.: Академия, 2016. - 256 c.
3. Суслов, Ф.П. Современная система спортивной подготовки / Ф. П. Суслов, В. Л. Сыч. – М.: Владос-Пресс, 2002. – 213 с.

# Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети

**«Интернет»**

1. https://volley.ru/ - всероссийская федерация волейбола.
2. https[://ww](http://www.fivb.com/)w.[fivb.com](http://www.fivb.com/)/ - международная федерация волейбола.
3. [https://legalacts.ru/doc/pravila-vida-sporta-voleibol-utv-prikazom-minsporta-](https://legalacts.ru/doc/pravila-vida-sporta-voleibol-utv-prikazom-minsporta-rossii-ot/) [rossii-ot/ -](https://legalacts.ru/doc/pravila-vida-sporta-voleibol-utv-prikazom-minsporta-rossii-ot/) "Правила вида спорта "волейбол" (утв. приказом Минспорта России от 01.11.2017 N 948)

# VIII. Нормативно - правовые источники

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации;

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

Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020   
№3081-р«Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года».

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12. 2021г. № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022   
№ 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022№ 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства спорта РФ от 30.10.2015№ 999   
«Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

Приказ Министерства спорта РФ от 03.08.2022№ 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

# IX. Приложения

Приложение № 1

к дополнительной образовательной программе

спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»,

утвержденной приказом директора

МАУДО «СШ им. Н.Б. Радзевич»

от « » 2023г. №

# Годовой учебный план

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № ‎п/п | Виды подготовки | Этапы и годы подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | |
| До года | Свыше года | До 3 ‎лет | Свыше 3 ‎лет | До 3 лет | |
| Количество часов в неделю | | | | | |
| **4,5** | **6-8** | **8-14** | **12-18** | | **16-24** |
| Количество занятий в неделю | | | | | |
| **3** | **3** | **3-4** | **4-5** | | **6** |
| Наполняемость групп | | | | | |
|  |  | **15-30** | **15-25** | **12-18** | **12-14** | | **6-12** |
|  |  | ***Часов в год*** | | | | | |
| 1. | Общая физическая подготовка | 140 | 134-212 | 147-264 | 173-277 | | 231-312 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 57 | 72-82 | 111-150 | 145-234 | | 196-320 |
| 3. | Спортивные соревнования | - | 2-9 | 9-52 | 58-68 | | 78-104 |
| 4. | Техническая подготовка | 23 | 54-70 | 72-128 | 116-150 | | 166-237 |
| 5. | Тактическая подготовка | 2 | 28-30 | 31-58 | 70-72 | | 78-75 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 4 | 10-12 | 10-16 | 10-35 | | 16-50 |
| 7. | Психологическая подготовка | 1 | 3-9 | 9-18 | 14-20 | | 18-25 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 2 | 2-4 | 4-6 | 6-8 | | 6-8 |
| 9. | Инструкторская практика | - | - | 3-6 | 4-10 | | 8-10 |
| 10. | Судейская практика | - | - | 3-6 | 6-10 | | 8-12 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 1 | 1-6 | 6-10 | 10-24 | | 12-37 |
| 12. | Восстановительные мероприятия | 4 | 6-12 | 11-14 | 12-18 | | 18-58 |
| Общее количество часов в год | | 234 | 312-416 | 416-728 | 624-936 | | 832-1248 |

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом(включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно- тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Приложение № 2

к дополнительной образовательной программе

спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»,

утвержденной приказом директора

МАУДО «СШ им. Н.Б. Радзевич»

# Календарный план воспитательной работы

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения | |
| 1. | **Профориентационнаядеятельность** | | | |
| 1.1. | Судейская практика | **Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:**   * практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; * приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; * приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; * формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. | В течение года | |
| 1.2. | Инструкторская практика | **Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:**   * освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера- преподавателя, инструктора; * составление конспекта учебно- тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; * формирование навыков наставничества; * формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; * формирование склонности к педагогической работе; * умение замечать нарушения техники безопасности, тактично делать замечания спортсменам о недопустимости действий, ведущих к этим нарушениям; * умение находить ошибки в технических | В течение года | |
|  |  | действиях других спортсменов и помогать их устранять;  - умение проводить различные части разминки (учебно-тренировочного занятия) со спортсменами. |  | |
| 2. | **Здоровьесбережение** | | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | **Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:**   * формирование знаний и умений   в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);   * подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. | | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | **Практическая деятельность и восстановительные процессыобучающихся**:  **-** формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно- тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). | | В течениегода |
| 3. | **Патриотическое воспитание обучающихся** | | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения  болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных  мероприятиях и спортивных соревнованиях | Участие в:  - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, | | В течение года |
|  | мероприятиях) | церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;  - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки. | |  |
| 4. | **Развитие творческого мышления** | | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | **Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:**   * формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; * развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; * правомерное поведение болельщиков; * расширение общего кругозора юных спортсменов и т.д. | | В течение года |

Приложение № 4

к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденной приказом директора МАУДО «СШ им.Н.Б. Радзевич

от « » 2023 г. №

# План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной  подготовки | Содержание мероприятия и его форма | | Сроки  проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
| Начальной  подготовки | 1. Веселые старты | «Честная игра» | 1-2 раза в год | Составление отчета о проведении мероприятия:  сценарий/программа, фото/видео |
|  | 2. Теоретическое занятие | «Ценности спорта.  Честная игра» | 1 раз в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое  обеспечение в регионе |
|  | 3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | | 1 раз в месяц | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в  виде домашнего задания (тренер-преподаватель |
|  |  | |  | называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата |
|  |  | |  | для самостоятельной проверки дома). |
|  | 4. Антидопинговая  викторина | «Играй честно» | По  назначению | Проведение викторины на крупных спортивных  мероприятиях в регионе. |
|  | 5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть |
|  |  | |  | системы антидопингового образования. |
|  | 6. Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться  сервисом по проверке препаратов |
|  | 7. Семинар для тренеров- преподателей | «Виды нарушений  антидопинговых | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации |
|  |  | правил», |  |  |
|  | «Роль тренера- |  |  |
|  | преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой  культуры» |  |  |
| Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1. Веселые старты | «Честная игра» | 1-2 раза в год | Предоставление отчета о проведении мероприятия:  сценарий/программа, фото/видео. |
| 2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть  системы антидопингового образования. |
| 3. Антидопинговая  викторина | «Играй честно» | По  назначению | Проведение викторины на спортивных мероприятиях |
| 4. Семинар для спортсменов и тренеров- преподавателей | «Виды нарушений антидопинговых правил»  «Проверка лекарственных средств» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации |
| 5. Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться  сервисом по проверке препаратов |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства | 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть  системы антидопингового образования |
| 2. Семинар | «Виды нарушений антидопинговых правил»  «Процедура допинг- контроля»  «Подача запроса на ТИ»  «Система АДАМС» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации |

Приложение № 4

к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденной приказом директора МАУДО «СШ им.Н.Б. Радзевич

от « » 2023 г. №

# Учебно-тематический план

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год  (часов) | Сроки проведе ния | Краткое содержание |
| Этап начальной подготовки | **Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного**  **года обучения:** | **≈ 12/16** |  |  |
| История возникновения и развитие волейбола | ≈1,5/1 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта.Место и значение волейбола в российской системе физического воспитания. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.Развитие детского и юношеского волейбола  по результатам Всероссийских, краевых соревнований. Современное состояние и проблемы развития волейбола в России. |
| Требования к технике безопасности при занятиях волейболом | ≈1/1 | октябрь | Общие требования безопасности на занятиях по волейболу. Требования безопасности перед началом, во время и по окончании занятий. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях. Лица,  ответственные за соблюдение правил безопасности. |
| Физическая культура – важное средство физического развития и  укрепления здоровья человека | ≈1,5/2 | ноябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| Физическая культура в системе образования | ≈1,5/1 | декабрь | Роль детского и юношеского спорта. Физическая культура в системе народного образования, во внеклассной и внешкольной работе. Цели и задачи коллективов физической культуры, спортивных секций, детско-юношеских спортивных школ,  специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, училищ |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. Единая спортивная классификация и массовый спорт в России, их значение для повышения квалификации спортсменов и развития спорта. Спортивные разряды и почетные  спортивные звания. |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и  спортом | ≈1/2 | январь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| Закаливание организма | ≈1/1 | февраль | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.  Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| Теоретические основы обучения базовым  элементам техники и тактики вида спорта | ≈1/2 | март | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и  тактики вида спорта | ≈0,5/1 | апрель | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | ≈1/1 | май | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных  судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| Оборудование, спортивный инвентарь, спортивная экипировка по виду спорта | ≈0,5/2 | июнь | Устройство зала или открытой площадки для игры в волейбол, гигиенические требования к их содержанию. Оборудование зала или площадки. Уход за площадкой. Естественное и искусственное освещение.  Спортивное оборудование и инвентарь в волейболе. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.  Спортивная одежда и обувь волейболиста. |
| Самоконтроль в процессе  занятий физической культуры и спортом | ≈1/1 | июль | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈0,5/1 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Всего на учебно- тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше**  **трех лет обучения:** | | **≈21/25** |  | | |  | |
| Учебно- трениро- вочный этап (этап спортивной специализа- ции) | Роль и место физической  культуры в формировании личностных качеств | | ≈1/2 | сентябрь | | | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление  культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. | |
| История возникновения  олимпийского движения | | ≈2/2 | октябрь | | | Зарождение олимпийского движения.Возрождение олимпийской идеи.  Международный Олимпийский комитет (МОК). | |
| Физиологические основы физической культуры | | ≈2/2 | ноябрь | | | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.Физиологические механизмы развития двигательных  навыков. | |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы  техники вида спорта | | ≈2/2 | декабрь | | | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. | |
| Организация и проведение соревнований | | ≈1/2 | январь | | | Значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Порядок проведения встреч в командных соревнованиях. Возрастные группы. Права и обязанности участников соревнований. Установка перед и во время соревнований. Разбор проведенных игр. | |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы  техники вида спорта | | ≈2/2 | февраль | | | Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. | |
| Организация и проведение соревнований | | ≈1/2 | май | | | Основные документы, необходимые для организации и проведения соревнований, их оформление. Положение о соревнованиях. Планирование подготовки и проведения соревнований. Составление программы соревнований. Организаторы соревнований и их обязанности. Подготовка мест соревнований, оборудования и инвентаря. Требования к проведению церемонии открытия и закрытия  соревнований. Церемония награждения победителей. | |
| Учет соревновательной  деятельности, самоанализ обучающегося | | ≈2/2 | июнь | | | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. | |
| Основы спортивного  питания | | ≈2/3 | июль | | | Основные принципы построения рационального питания: чувство сытости, режим  питания, питьевой режим. Понятия о калорийности, усвояемости пищи, нормах потребления в зависимости от энергозатрат, значение отдельных пищевых веществ и витаминов. Требования к питанию: количество и качество продуктов питания, разнообразие - сочетание растительных и животных компонентов. Питание в день  соревнований. | |
|  |  | |  | |
| Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни | | ≈2/2 | | август | | Общий режим дня. Гигиена сна, его продолжительность, значение для восстановления организма спортсмена. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обливание, обтирание, душ, баня, купание) и естественных факторов природы (солнце, воздух, вода), их использование для закаливания организма спортсмена. Режим тренировок и отдыха.  Понятие об инфекционных простудных заболеваниях (возбудители, передача, распространение). Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний). Общие требования к отдыху при регулярных занятиях волейболом.  Составляющие здорового образа жизни. Сведения о вреде курения, алкоголя,  наркотиков. Отрицательное воздействие на человека длительного пребывания перед экраном телевизора, компьютера. | |
| Психологическая подготовка | | ≈2/2 | | сентябрь- апрель | | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. | |
| Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта | | ≈2/2 | | октябрь- май | | Правила вида спорта «волейбол». Официальные правила ФИБА. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта.  Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.  Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние. | |
| Восстановительные средства и мероприятия | | в переходный период спортивной подготовки | | | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно- тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства  восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. | |
|  | **Всего на этапе совершенствования**  **спортивного мастерства:** | | **≈28** | | | |  | |
| Этап совершен- ствования спортивного мастерства | Олимпийское движение. | | ≈2 | | сентябрь | | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной | |
| Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного  спорта |  | | | |  | | России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.Характеристика сильнейших команд по волейболу в РФ и за рубежом. | |
| Профилактика травматизма.  Перетренированность/ недотренированность | ≈1 | | | | октябрь | | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. | |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ  обучающегося | ≈1 | | | | ноябрь | | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа  учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. | |
| Психологическая подготовка | ≈3 | | | | декабрь | | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка.  Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. | |
| Основы спортивной подготовки | ≈2 | | | | январь | | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система  спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. | |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈10 | | | | февраль- май | | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.Состав судейской коллегии. Права и обязанности каждого члена  судейской коллегии. Поведение судьи на соревновании. Воспитательная роль судьи. | |
| Сведения о строении и функциях организма человека | ≈3 | | | | июнь | | Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы их строение и взаимодействие. Кровообращение, состав крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения. Обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма человека. Влияние физических упражнений на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, дыхания и кровообращения под воздействием физических  упражнений. Влияние занятий спортом на обмен веществ. | |
| Сведения о строении и функциях организма человека | ≈3 | | | | июль | | Систематическое занятие физическими упражнениями как важнейшее средство и условие укрепления здоровья, развитие психических и двигательных качеств. Спортивная тренировка как целенаправленный процесс совершенствования функций организма. Краткая анатомо-физиологическая характеристика игры в волейбол. Дозировка нагрузок процесса учебно-тренировочных занятий в  зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсменов. | |
|  | Физиологические основы тренировки | ≈3 | | | | август | | Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины временного снижения работоспособности. Учет динамики восстановительных процессов при организации спортивной тренировки. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели восстановления работоспособности организма спортсмена.  Тренированность и ее психофизиологические показатели. | |
| Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | | | | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно- тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня;  массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. | |
| **Всего на этапе высшего спортивного мастерства:** | **≈ 25** | | | | | |  | |