

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Киреевская детско-юношеская спортивная школа»
муниципального образования Киреевский район**

СОГЛАСОВАНО

на педагогическом совете

МБУДО «Киреевская ДЮСШ»

Протокол № 1

от « 30 » августа 2022 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
ПО ВОЛЕЙБОЛУ**

для учебно-тренировочных групп

Направленность: физкультурно-спортивная

Количество часов в неделю: 12,15,18,20 часов

Срок реализации программы: 5 лет

Возраст обучающихся: 12-17 лет

Уровень: основное общее образование

Составители:

Тренеры-преподаватели
МБУДО «Киреевская ДЮСШ»:

Исаков Д.М.
Климушкина Е.А.

Киреевск
2022г.

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка.
2. Учебный план.
3. Содержание изучаемого материала.
4. Система контроля и зачетные требования.
5. Список литературы.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Развитие общества в целом невозможно без всестороннего развития каждого человека. Развитию и совершенствованию многих физических, нравственных, морально-волевых качеств личности способствуют спортивные игры.

Волейбол является одной из популярнейших спортивных игр. Несмотря на внешнюю простоту, волейбол – один из самых сложно-координационных видов спорта, требующий максимальной сосредоточенности в игре, молниеносной реакции и огромной психо-физической устойчивости. В волейболе, как ни в одной другой спортивной игре, проявляется высокая взаимозависимость игроков на площадке: для того, чтобы забить очко необходимо, чтобы игрок, играющий в защите, максимально точно довел мяч связующему, связующий должен своей передачей обеспечить максимально комфортные условия для нападающего, нападающий должен проявить все свои способности, чтобы результативно завершить атаку, и только тогда появляется реальный шанс забить очко и в итоге выиграть игру. Если один из этой цепочки игроков отнесется к исполнению своего игрового элемента безответственно, команда проиграет. Такие условия игры воспитывают у игроков чувство коллективизма, самодисциплины и ответственности за свои действия, умение контролировать свои эмоции в случае неудачи. Воспитание этих качеств у обучающихся в дальнейшем приводит к лучшей их адаптации и социализации в жизни вне спорта.

Игровой эпизод в волейболе заканчивается, как только мяч коснется пола. Чтобы этого не допустить, игрок должен увидеть направление полета мяча, определить его траекторию, скорость, место приземления и в зависимости от этого переместиться в нужную точку и подбить мяч, то есть с игроком происходят следующие психомоторные процессы: восприятие и анализ игровой ситуации, мыслительное решение тактической задачи и двигательное решение тактической задачи. И это в десятые доли секунды! Многочисленные исследования показали, что по скорости мышления, скорости принятия оптимального решения и быстроте двигательной реакции профессиональные волейболисты занимают второе место (после летчиков-испытателей) среди других профессиональных групп населения, намного опережая ближайших конкурентов. Таким образом, занятия волейболом способствуют развитию скорости мышления, быстроты реагирования на изменение ситуации и принятие оптимального решения в различных ситуациях.

Игра складывается из многочисленных игровых эпизодов, каждый из которых требует максимальной сосредоточенности, приложения максимальных усилий как физических, так и психологических, эмоциональных. Правила игры таковы, что невозможно предугадать длительность поединка, развитие игрового эпизода. Это требует высокого уровня психо-физической устойчивости и игровой выносливости, что вырабатывает волю и характер, развивает целеустремленность, способность контролировать свои эмоции, умение владеть собой в сложной ситуации.

Таким образом, занятия волейболом, помимо укрепления здоровья и развития различных физических качеств, способствуют формированию и развитию многих морально-психологических, нравственных качеств обучающихся.

Настоящая рабочая дополнительная образовательная программа (далее Программа) реализуется на отделении волейбола муниципального казенного учреждения дополнительного образования «Киреевская детско-юношеская спортивная школа» (далее ДЮСШ).

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ. В ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, опыт работы спортивных школ по волейболу.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах.

Принцип вариативности предусматривает вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резерва квалифицированных волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста. В данной программе представлено содержание работы в ДЮСШ на учебно-тренировочном этапе.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- выявление и отбор одаренных детей.

Основной показатель работы ДЮСШ - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований, результаты участия в соревнованиях, вклад в подготовку игроков для команд высших разрядов, молодежную и юношескую сборных команд страны. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда - основное условие пребывания занимающихся в спортивной школе. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

Учебный материал Программы распределен в соответствии с принципом последовательного и постепенного расширения теоретических знаний, практических умений и навыков.

Успешное решение образовательных задач, стоящих перед Программой, достигается путем проведения занятий с применением различных методов, таких как: метода упражнений, «от простого к сложному»; индивидуального и группового методов обучения; игрового и соревновательного; объяснительно-иллюстративных методов.

Программа рассчитана на 5 лет обучения.

Учебно-тренировочный этап. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися разрядных требований, контрольно-переводных нормативов по технической, общей физической и специальной подготовке. Обучающиеся, не выполнившие разрядные требования, могут продолжить спортивную подготовку на этом же этапе подготовки.

При формировании учебно-тренировочных групп разрешается досрочный перевод и зачисление учащегося в группу более высокого года обучения при условии выполнения им соответствующих разрядных и программных требований.

В отдельных случаях допускается зачисление учащихся соответствующего возраста, физического развития и телосложения, не прошедших обучение в предыдущей группе обучения, успешно сдавших контрольные нормативы.

Основной принцип - универсальность подготовки с элементами игровой специализации.

Задачи:

- укрепление здоровья;
- повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальных физических качеств, необходимых при совершенствовании техники и тактики;
- прочное овладение основами техники и тактики волейбола;
- определение каждому занимающемуся игровой функции в команде и с учетом этого индивидуализация видов подготовки;

- приобретение навыков в организации, проведении и судействе соревнований.

Учебно-тренировочные группы 1 года обучения формируются из учащихся, прошедших курс обучения на этапе начальной подготовки и выполнивших программные требования. Минимальная наполняемость группы – 15 человек, возраст – 12-13 лет, учебная нагрузка – 12 часов в неделю, продолжительность этапа обучения в группе - 46 недель. По окончании срока обучения учащиеся должны знать теоретические сведения по темам, предусмотренным учебным планом, выполнять элементарные индивидуальные, групповые и командные тактические действия для данного года обучения, участвовать в городских, региональных и всероссийских соревнованиях, сдать контрольные нормативы, выполнить норму 3 юношеского разряда.

Учебно-тренировочные группы 2 года обучения формируются из учащихся, прошедших курс обучения в учебно-тренировочных группах 1-го года обучения и выполнивших программные требования. Минимальная наполняемость группы – 12 человек, возраст – 13-14 лет, учебная нагрузка – 12 часов в неделю, продолжительность этапа обучения в группе - 46 недель. По окончании срока обучения учащиеся должны знать теоретические сведения по темам, предусмотренным учебным планом, выполнять индивидуальные, групповые и командные тактические действия для данного года обучения, участвовать в городских, региональных и всероссийских соревнованиях, сдать контрольные нормативы. Выполнить норму 2 юношеского разряда.

Учебно-тренировочные группы 3 года обучения формируются из учащихся, прошедших курс обучения в учебно-тренировочных группах 2-го года обучения и выполнивших программные требования. Минимальная наполняемость группы – 12 человек, возраст – 14-15 лет, учебная нагрузка – 15 часов в неделю, продолжительность этапа обучения в группе - 46 недель. По окончании срока обучения учащиеся должны знать теоретические сведения по темам, предусмотренным учебным планом, выполнять индивидуальные, групповые и командные тактические действия для данного года обучения, участвовать в городских, региональных и всероссийских соревнованиях, сдать контрольные нормативы. Выполнить норму 1 юношеского разряда.

Учебно-тренировочные группы 4 года обучения формируются из учащихся, прошедших курс обучения в учебно-тренировочных группах 3-го года обучения и выполнивших программные требования. Минимальная наполняемость группы – 12 человек, возраст – 15-16 лет, учебная нагрузка – 18 часов в неделю, продолжительность этапа обучения в группе - 46 недель. По окончании срока обучения учащиеся должны знать теоретические сведения по темам, предусмотренным учебным планом, выполнять индивидуальные, групповые и командные тактические действия для данного года обучения, участвовать в городских, областных и всероссийских соревнованиях, сдать контрольные нормативы. Выполнить норму 3 разряда

Учебно-тренировочные группы 5 года обучения формируются из учащихся, прошедших курс обучения в учебно-тренировочных группах 4-го года обучения и выполнивших программные требования. Минимальная наполняемость группы – 12 человек, возраст – 16-17 лет, учебная нагрузка – 20 часов в неделю, продолжительность этапа обучения в группе - 46 недель. По окончании срока обучения учащиеся должны знать теоретические сведения по темам, предусмотренным учебным планом, выполнять индивидуальные, групповые и командные тактические действия, участвовать в городских, областных и всероссийских соревнованиях, сдать контрольные нормативы. Выполнить норму 2 разряда.

Разряды по волейболу присваиваются учащимся по итогам соревнований на основании требований ЕВСК (единой Всероссийской спортивной квалификации).

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

В учебном плане учитывается режим учебно-тренировочной работы на разных этапах подготовки. С увеличением общего годового объема часов увеличивается удельный вес нагрузок на технико-тактическую, специальную, физическую и интегральную подготовку.

Наполняемость групп и учебная нагрузка

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления, лет	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю
<i>Учебно-тренировочные группы</i>				
1-й год	12-13	15	15	12
2-й год	13-14	12	15	12
3-й год	14-15	12	15	15
4-й год	15-16	12	15	18
5-й год	16-17	12	15	20

Учебный план (в часах)

Разделы подготовки	Группы				
	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
Общая физическая подготовка	98	98	85	80	78
Специальная физическая подготовка	100	100	98	96	94
Техническая подготовка	112	112	154	176	203
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	104	104	158	225	264
Технико-тактическая (интегральная) подготовка	78	78	85	115	130
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	60	60	110	136	151
ИТОГО ЧАСОВ	552	552	690	828	920

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах и годам подготовки (%)

разделы спортивной подготовки	этапы и года спортивной подготовки			
	этап начальной подготовки		тренировочный этап	
	1 год	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Общая физическая подготовка	28-30	25-28	18-20	8-12
Специальная физическая подготовка	9-11	10-12	10-14	12-14
Техническая подготовка	20-22	22-23	23-24	24-25
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия	12-15	15-20	22-25	25-30
Технико-тактическая (интегральная) подготовка	12-15	10-14	8-10	8-10
Участие в соревнованиях, судейская практика	8-10	8-12	10-14	13-15

Показатели соревновательной деятельности

Виды соревнований	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап				
	1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
Контрольные	1-3	2-3	3	3-4	3-4	4-5	4-5	4-5
Отборочные				1-3	1-3	1-3	1-3	1-3
Основные	1	1	1	3	3	3	3	3
Всего игр	20	20-22	22-25	40-50	40-50	50-60	50-60	50-60

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Содержание и структура тренировочного процесса определяются во многом содержанием и структурой соревновательной деятельности, соревновательными действиями спортсменов и условиями их выполнения. Волейбол отличается большим разнообразием соревновательных (техничко-тактических) действий, многократным их выполнением в процессе одной встречи (игры) отдельными игроками и во взаимодействии с членами команды.

Всё в целом составляет систему соревновательно-тренировочной деятельности, куда входят: соревнования; тренировочные занятия и их составляющие - техническая, тактическая, физическая, психическая, теоретическая и интегральная подготовки; тренировочные задания; учебные и контрольные игры.

Тренировочные задания являются важнейшим начальным структурным компонентом тренировочного процесса. Тренировочные задания - это физическое упражнение или их комплекс, специально созданный для решения конкретных задач тренировочного процесса. Тренер разрабатывает тренировочные задания по каждому виду подготовки, для тренировочных занятий по направленности, по игровым функциям (амплуа) волейболистов.

3.1. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная связь.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на приобретение юными волейболистами разнообразных двигательных навыков. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики волейбола. Широко используются упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, баскетбола, гандбола, подвижные игры.

Гимнастические упражнения.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения без предметов, индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля мяча. Переноска отягощений (до 2-х кг). Упражнения с гимнастическими палками, гантелями. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения на гимнастической стенке: висы, сгибание и разгибание рук в висе, поднимание ног в висе.

Упражнения для мышц спины, живота, косых мышц туловища и шеи.

Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине поднимание туловища до положения сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения индивидуальные и в парах, с предметами и без них. Упражнения с набивными мячами (до 1 кг) и гантелями (до 2 кг).

Упражнения для мышц ног.

Упражнения для стопы, передней, задней и внутренней поверхности ног. Поднимание на носки; приседания; отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем, боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.).

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах.

Упражнения с набивными мячами (до 1 кг) и гантелями (до 2 кг). Упражнения со скакалкой. Различные прыжковые упражнения.

Акробатические упражнения.

Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из исходного положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Подготовительные упражнения для моста. Мост с помощью партнера.

Легкоатлетические упражнения.

Бег, бег спиной вперед, с ускорением, с остановками, перемещения приставным и скрестным шагом, со сменой направления и способа перемещения по сигналу тренера и т.п.

Прыжки: на одной ноге, на обеих ногах, через скакалку, через барьеры, выпрыгивания с одной ноги, напрыгивание на специальную тумбу с трех шагов разбега, с места, прыжки через разновысокие барьеры и т.п.

Метание.

Метание теннисного мяча с места и с разбега на дальность. Метание мяча в цель. Метание мяча в стену на дальность отскока.

Спортивные игры.

«Пионербол», гандбол, футбол, баскетбол. Начальные навыки в технике спортивных игр. Проведение игр по упрощенным правилам.

Подвижные игры.

«Гонка мячей», «Салки (пятнашки)», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Воробы и вороны», различные виды эстафет без предметов и с предметами.

Специальная физическая подготовка – это процесс, направленный на воспитание физических качеств, специфических для игры в волейбол.

Одним из основных средств специальной физической подготовки являются специальные подготовительные упражнения. Подготовительные упражнения направлены на развитие тех качеств, которые необходимы для успешного овладения техникой и тактикой игры: укрепление и развитие мышц, участвующих в выполнении технических приемов, развитие силовых и скоростно-силовых качеств, реакции, игровой выносливости, пространственной ориентировки, ловкости, гибкости и других специальных качеств.

1. Упражнения для развития быстроты.

По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью 5, 10, 15 м. Рывки из различных исходных положений.

Бег с изменением направления и способа передвижения в зависимости от зрительного, звукового сигнала. Бег по наклонной поверхности вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера.

Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов», «Скакуны», «Салки-перестрелки», «Бегуны», «Круговая охота», «Салки», «Мяч ловцу».

Различные эстафеты.

2. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.

Одиночные и серийные прыжки с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов.

Спрыгивание с возвышением 40-60 см с последующим подпрыгиванием вверх и вниз, максимально быстрое отталкивание. Прыжки со скалкой. Прыжки с преодолением препятствий. Прыжки в высоту с места, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей, барьеров и др.), «чехарда». Прыжки в глубину.

Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью.

Игры с отягощениями.

Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

3. Упражнения для развития общей выносливости.

Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин. до 1 ч. (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол.

4. Упражнения для развития специальной выносливости.

Беговые, прыжковые, скоростно-силовые, специальные циклические упражнения, использованные в рамках различной интенсивности и различной продолжительностью работы и отдыха. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

6. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении передач сверху, нападающего удара, подачи. Сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе, круговые движения кистями, сжатие и разжимание пальцев в положении руки вперед, в стороны, вверх, в сочетании с различными перемещениями. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие).

Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, опираясь о стену пальцами, то же в упоре лежа. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками, одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо, 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 с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизаторы укреплены на уровне кисти), рука вверх, движение рукой из-за головы вперед. То же, но амортизаторы укреплены за нижнюю рейку.

Передача малого набивного мяча в положении лежа на животе, на спине, сидя и стоя на коленях, многократные броски набивного мяча двумя руками ото лба вверх-вперед, на точность, дальность, быстроту. Передача сверху утяжеленным волейбольным мячом.

Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине на скамейке.

Метание мячей различного веса и объема (теннисного, баскетбольного, набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту.

7. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотами). 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 через гимнастическую скамейку, через линию с максимальной частотой, то же с продвижением вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голеньях, набивные мячи, гантели).

3.2. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Решение задач физической, технической, тактической и интегральной подготовки немыслимо без изучения определенного круга теоретических вопросов, без минимума знаний. Теоретические занятия призваны способствовать формированию общей культуры личности, развитию познавательной способности, умению мыслить и обобщать полученные знания. В процессе этих занятий обучающиеся усваивают необходимые знания по истории развития волейбола, технике и тактике игры, технике безопасности на занятиях и соревнованиях, гигиене, анатомии, физиологии, режиму питания и тренировок, требования к инвентарю и спортивной экипировке и другие знания. Теоретические знания обучающиеся могут получать как в процессе практических занятий, так и на отдельных теоретических занятиях. С этой целью используются следующие формы теоретических занятий: беседы, лекции, семинары, разбор игры, просмотр видеофильмов, посещение официальных соревнований.

1. Физическая культура и спорт в России. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Роль и значение физической культуры в повышении уровня общей культуры и продлении творческого долголетия людей. Важнейшие постановления Правительства по вопросам развития физической культуры и спорта в стране и роста достижений российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.

2. Состояние и развитие волейбола. Выступление российских волейболистов на международных соревнованиях по волейболу. Волейбол в Туле и Тульской области.

3. Сведения о строении и функциях организма человека. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена: рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры общественной и личной санитарно-гигиенической профилактики. Режим дня. Режим питания. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля. Кровотечения, их виды и меры остановки. Действие высокой температуры, ознобление, обморожение. Доврачебная помощь. Массаж как средство восстановления, понятие о методике его применения.

5. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения. Характеристика нагрузки в волейболе. Соревновательные и тренировочные нагрузки. Основные компоненты нагрузки.

6. Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Документация при проведении соревнований. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Жесты судей.

7. Основы техники и тактики игры в волейбол. Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года). Единство техники и тактики игры.

8. Основы методики обучения волейболу. Понятие об обучении технике и тактике игры. Характеристика средств, применяемых в тренировке. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств.

9. Оборудование и инвентарь. Тренажерные устройства для обучения технике игры. Роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса по волейболу. Технические средства, применяемые при обучении игре.

10. Установка игрокам перед соревнованиями. Установка на предстоящую игру (на макете). Характеристика команды соперника. Тактический план игры команды и задания отдельным игрокам. Разбор проведенной игры. Выполнение тактического плана. Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Выводы по игре. Системы записи техники, тактике и анализ полученных данных.

3.3. ТЕХНИЧЕСКАЯ И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

ПЕРВЫЙ ГОД ПОДГОТОВКИ (УТ-1)

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника нападения

1. *Перемещения:* сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, имитационными упражнениями, техническими приемами.

2. *Передачи сверху двумя руками:* стоя, сидя, лежа, после перемещений, с изменением высоты, скорости и расстояния: на точность; из глубины площадки к сетке: в зонах 6-4, 6-2, 5-2, 1-4; стоя спиной в направлении передачи; с последующим падением и перекатом на бедро; в прыжке на месте и после перемещения.

3. *Верхняя прямая подача:* подряд 20-25 попыток без потери, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половину площадки, соревнования - на количество, на точность.

4. *Нападающие удары:* прямой сильнейшей рукой с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки; с переводом вправо и влево; прямой слабейшей рукой.

Техника защиты

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

2. *Прием мяча:* сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 6-8 м); нападающего удара в парах, через сетку на точность; сверху двумя руками с последующим падением, снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим падением и перекатом на бедро (правой вправо, левой влево): прием отскочившего от сетки мяча.

3. *Блокирование:* одиночное в зонах 3, 2, 4 нападающего удара с различных передач по высоте, с места и после перемещения, блокирование удара с переводом, блокирование поочередно ударов прямых и с переводом.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика нападения

1. *Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения второй передачи; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи, вышедшего на замену; выбор направления нападающего удара; вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2, стоя лицом и спиной к

нападающему; вторая передача сильнейшему нападающему; имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.

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

3. *Командные действия*: взаимодействие игроков задней и передней линии при приеме подачи, с организацией нападения.

Тактика защиты

1. *Индивидуальные действия*: выбор места, способа перемещения и способа приема подачи, нападающего удара, при блокировании; при страховке принимающего, нападающего, блокирующих, нападающих; выбор способа приема подачи, обманных ударов (в опорном положении и с падением); блокирование определенного направления.

2. *Групповые действия*: взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов, обманных приемов; взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующим; игроков зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2; игроков зон 4 и 2 (соответственно) при приеме нападающих ударов и обманов.

3. *Командные действия*: взаимодействие и взаимное расположение игроков при приеме подачи при расположении пасующего в зоне 3, 2, выходящего из зоны 4.

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.
2. Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приемов.
3. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.
4. Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении, защите, в нападении и защите.
5. Многократное выполнение изученных технических приемов - отдельно и в сочетаниях.
6. Многократное выполнение изученных тактических действий.
7. Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.
8. Контрольные и календарные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях.

ВТОРОЙ ГОД ПОДГОТОВКИ (УТ-2)

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника нападения

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

2. *Передачи сверху двумя руками*: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты, скорости и расстояния, в сочетании с перемещениями: на точность; чередование по высоте и расстоянию: из глубины площадки к сетке: стоя спиной в направлении передачи; с последующим падением и перекатом на бедро; вперед вверх в прыжке на месте и после перемещения.

3. *Верхняя прямая подача*: подряд 25-30 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половину площадки, соревнования - на количество, на точность;

4. *Нападающие удары*: прямой сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки; прямой слабейшей рукой; с переводом.

Техника защиты

1. *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.

2. *Прием мяча*: нападающего удара в парах, тройках, через сетку на точность; на месте и после перемещения, с падением; прием отскочившего от сетки мяча.

3. *Блокирование*: одиночное в зонах 3, 2, 4 нападающего удара с передачи: блокирование нападающего удара с различных передач по высоте: блокирование удара с переводом вправо: блокирование поочередно ударов прямых и с переводом. Двойной блок с места при нападении из определенной зоны.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика нападения

1. *Индивидуальные действия*: выбор места для выполнения второй передачи; выбор направления нападающего удара; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи, вышедшего на замену; вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2, стоя лицом и спиной к нападающему; вторая передача сильнейшему нападающему; имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.

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

3. *Командные действия*: взаимодействие игроков передней и задней линии при приеме подачи и организации нападения при расположении пасующего в зонах 2, 3, при выходе из зоны 4

Тактика защиты

1. *Индивидуальные действия*: выбор места при приеме подачи; при одиночном и двойном блокировании; при страховке принимающего, нападающего, блокирующих.

2. *Групповые действия*: взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов, обманных приемов; взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими; игроков задней линии с нападающими, блокирующими (соответственно) при игре в защите.

3. *Командные действия*: взаимодействие игроков передней и задней линии при приеме подачи; система игры «углом вперед» с применением групповых действий, изученных в данном году обучения.

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.

2. Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приемов.

3. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.

4. Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении, защите, в нападении и защите.

5. Многократное выполнение изученных технических приемов - отдельно и в сочетаниях.

6. Многократное выполнение изученных тактических действий.

7. Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.

8. Контрольные и календарные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях.

ТРЕТИЙ ГОД ПОДГОТОВКИ (УТ-3)

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника нападения

1. *Перемещения*: чередование способов перемещения на максимальной скорости; сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами нападения.

2. *Передачи*: совершенствование техники передач в различных условиях (стоя на месте, после перемещения, в прыжке и т.п.), на точность, на разное расстояние, с различной скоростью. В парах, тройках, четверках, пятерках, шестерках.

3. Верхняя прямая подача: совершенствование техники подачи на точность, на силу, на количество.

6. *Нападающие удары* прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из с различных передач по расстоянию и по высоте; из зон 4 и 2 с передач 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; удар из зон 2, 4 «мимо блока» (имитирует блок игрок, стоя на подставке); имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, одной рукой («скидка»), имитация нападающего удара и передача мяча в прыжке партнеру; тоже 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, брошенному партнером: удар из зон 3,4 с высоких и средних передач, прямой нападающий удар слабой рукой из зон 2,3,4 по мячу, брошенному партнером, из зон 2, 3 с передачи из соседней зоны (3-2,4-3): нападающие удары с удаленных от сетки передач.

Техника защиты

1. *Перемещения и стойки*: сочетание способов перемещений, падений и стоек с техническими приемами игры в защите; перемещения на максимальной скорости и чередование их способов, сочетание с падениями, остановками и выполнением приема мяча.

2. *Прием мяча*: сверху двумя руками, нижней и верхней прямой подач, от удара одной рукой в парах и через сетку (стоя на подставке); 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 (по заданию), у сетки, от сетки; прием подачи, нападавшего удара; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.

3. *Блокирование*: одиночное прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4, 2, 3) с места, после перемещения; из двух зон в известном направлении: ударов из одной зоны в двух направлениях, ударов с переводом вправо (в зонах 3,4,2); групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4,2,3), стоя на подставке, и в прыжке

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика нападения

1. *Индивидуальные действия*: выбор места для выполнения второй передачи у сетки и из глубины площадки для нападающего удара, для выполнения подачи и нападающего удара (при чередовании способов); чередование способов подач; подачи верхние на игроков, слабо владеющих навыками приема мяча: вышедших после замены. Имитация второй передачи и «обман» (передача через сетку) в прыжке; имитация прямого нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку; чередование способов нападающего удара - прямой, перевод сильнейшей, прямой слабой рукой.

2. *Групповые действия*: взаимодействие игроков передней игрока зоны 3 с игроком зон 4 и 2 в условиях различных по характеру первых и вторых передач; игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 в условиях длинных первых передач: взаимодействие игроков передней и задней линий при первой передаче - игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (при приеме мяча в дальней части площадки от подачи и нападающего удара); игроков зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 при приеме верхних подач для второй передачи, в доигровках - для нападающего удара или передачи в прыжке.

3. *Командные действия*: взаимодействие игроков задней и передней линии при выходе пасующего из зон 1, 6, 4.

Тактика защиты

1. *Индивидуальные действия*: выбор места при приеме подач различными способами, нападающих ударов и обманных передач через сетку в прыжке (чередование); при страховке партнера, принимающего мяч, блокирующего, нападающего; выбор способа приема различных способов подач: выбор способа перемещения и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами и обманных действий; выбор способа приема мяча в доигровке и при обманных приемах нападения: зонное блокирование (выбор направления при ударах из зон 4.2 и 3 и «закрывание» этого направления).

2. *Групповые действия*: взаимодействие игроков задней линии - игроков зон 1, 6, 5 между собой при приеме сложных подач, нападающих ударов, обманных действий; взаимодействие игроков передней линии: а) двух игроков, не участвующих в блокировании, с блокирующим, б) двух игроков при блокировании (выход в зону, где будет произведен удар), в) не участвующего в блокировании с блокирующими: взаимодействие игроков задней и передней линий: а) игрока зоны 6 с блокирующим (в зоне 3, 2), с блокирующими зон 3-2; 3-4; игрока зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) игроков зон 1 и 5 с не участвующими в блокировании.

3. *Командные действия*: расположение игроков при приеме подач различными способами в дальние и ближние зоны, вторую передачу выполняет игрок зоны 3 и 2; расположение игроков при приеме подачи, при выходе пасующего из зон 1,6, 4. системы игры: расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом вперед» (чередование групповых действий в соответствии с программой для данного года обучения); переключение от защитных действий к нападающим - со второй передачи через игрока передней линии.

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

1. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов.

2. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов - на основе программы для данного года обучения.

3. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного их выполнения (в объеме программы).

4. Переключения в выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты: подача - прием, нападающий удар - блокирование, передача- прием. Поточное выполнение технических приемов.

5. Переключения в выполнении тактических действий в нападении, защите, защите и нападении - отдельно по индивидуальным, групповым и командным.

6. Учебные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке.

7. Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач, а также для лучшей подготовки к соревнованиям.

8. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр - преемственность в соревнованиях заданий в играх посредством установки.

ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ПОДГОТОВКИ (УТ-4)

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника нападения

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

2. *Передачи*: совершенствование техники передач в различных условиях (стоя на месте, после перемещения, в прыжке и т.п.), на точность, на разное расстояние, с различной скоростью. В парах, тройках, четверках, пятерках, шестерках.

3. Верхняя прямая подача: совершенствование техники подачи на точность, на силу, на количество.

6. *Нападающие удары* прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из с различных передач по расстоянию, скорости и по высоте, из глубины площадки; при противодействии блокирующих; 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; удар из зон 2, 4 «мимо блока» (имитирует блок игрок, стоя на подставке); имитация нападающего удара и «скидка», имитация нападающего удара и передача мяча в прыжке партнеру для нападения; тоже в зонах 4 и 2 с передачи из зоны 3; удар с переводом влево с поворотом туловища влево: удар из зон 3, 4 с высоких и средних передач, прямой нападающий удар слабой рукой из зон 2, 3, 4 из зон 2, 3 с передачи из соседней зоны (3-2.4-3): нападающие удары с удаленных от сетки передач.

Техника защиты

1. *Перемещения*: сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием.

2. *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.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика нападения

1. *Индивидуальные действия*: выбор места для вторых передач, различных по высоте и расстоянию, стоя на площадке и в прыжке; для нападающего удара (с различных передач мяча у сетки и из глубины площадки); чередование подач в дальние и ближние зоны, на силу и точность, нацеленных на игрока, слабо владеющего навыками приема, вышедшего после замены; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (различные по высоте и расстоянию); передача двум нападающим на линии с применением отвлекающих действий руками, туловищем; имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте и в прыжке (боком и спиной в направлении передачи); имитация нападающего удара и передача в прыжке через сетку (в зону нападения); чередование способов нападающего удара.

2. *Групповые действия*: взаимодействие пасующего с нападающими: нападение из зон 4, 3, 2 при второй передаче из «зоны выходящего» в условиях чередования передач, различных по высоте, скорости, длине, расположения пасующего (у сетки, из глубины площадки, лицом, спиной к нападающему).

3. *Командные действия*: система игры через игрока передней линии с отвлекающими действиями; система игры через пасующего, выходящего с задней линии с отвлекающими действиями. Выполнение тактических комбинаций.

Тактика защиты

1. *Индивидуальные действия*: выбор места, способа перемещения и способа приема мяча от подачи, нападающего удара и обманных приемов: выбор места, способа перемещения, определение направления удара и зонное блокирование; выбор места и способа приема мяча при страховке блокирующих, нападающих, принимающих «трудные» мячи.

2. *Групповые действия*: взаимодействие игроков передней линии: блокирующих и не участвующих в блокировании; игроков задней линии с блокирующими, страховка блокирующих, игроков, принимающих трудные мячи в защите.

3. *Командные действия*: прием подачи - расположение игроков при приеме подачи различными способами (в условиях чередования в дальние и ближние зоны) при выходе пасующего из различных зон: системы игры - расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом назад», с применением групповых действий по программе данного года обучения и в условиях чередования нападающих действий; переключение в вариантах построения системы «углом вперед» и «углом назад» в соответствии с характером нападавших действий.

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

1. Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.

2. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов, сочетать с выполнением приема в целом.

3. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов (в объеме программы).

4. Совершенствование навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.

5. Переключения в выполнении технических приемов и тактических действий нападения и защиты в различных сочетаниях.

6. Учебные игры: задания, включающие основной программный материал по технической и тактической подготовке: игры уменьшенными составами; игры полным составом с командами параллельных групп (или старшей).

7. Контрольные игры проводятся для более полного решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.

8. Календарные игры содействуют решению задач соревновательной подготовки, умению применить освоенный технико-тактический арсенал в условиях соревнований.

ПЯТЫЙ ГОД ПОДГОТОВКИ (УТ-5)

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника нападения

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

2. *Передачи мяча*: совершенствование техники передач в различных условиях (стоя на месте, после перемещения, в прыжке и т.п.), на точность, на разное расстояние, с различной скоростью.

3. *Поддачи*: верхняя прямая на силу и точность; планирующая подача, соревнование на большее количество выполненных правильно подач: чередование способов подач при моделировании сложных условий (на фоне утомления и т.п.); чередование подач на силу и нацеленных.

4. *Нападающие удары*: нападающий удар сильнейшей рукой из различных зон с передач различных по расстоянию (короткие, средние, длинные), скорости (быстрые, средние, медленные) и высоте (низкие, средние, высокие), с удаленных от сетки передач, с передачи в прыжке назад (за голову); имитация нападающего удара и «скидка»; нападающий удар с переводом с поворотом туловища в ту же сторону удар слабой рукой; удар с передач за

голову, с удаленных от сетки передач: боковой нападающий удар сильнейшей рукой с удаленных от сетки передач; нападающий удар с переводом влево без поворота туловища из зон 3, 4, 2; нападающие удары с задней линии..

Техника защиты

1. *Перемещения*: сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; сочетание способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием (одиночным и групповым).

2. *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.

3. *Блокирование*: одиночное прямого удара, выполняемого с различных передач в определенных зонах в известном направлении; нападающих ударов с переводом вправо и влево; групповое блокирование (вдвоем) удара по ходу, выполняемого с различных передач в определенных зонах в известном направлении, групповое блокирование (вдвоем) удара, выполняемого с различных передач в различных зонах в неизвестном направлении; сочетание одиночного и группового блокирования.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика нападения

1. *Индивидуальные действия*: выбор места и чередование способов подач, подач на силу и нацеленных в дальнюю и ближнюю зоны; выбор места и подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча, вышедшего после замены, в зону 1 при выходе с задней линии из этой зоны; имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте (с применением отвлекающих действий) и в прыжке; имитация второй передачи вперед и передача назад; имитация передачи назад и передача вперед; имитация нападающего удара и передача в прыжке (откидка) вперед через зону, назад в соседнюю зону (боком к сетке); нападающий удар через «слабого» блокирующего; имитация нападающего удара и «скидка» одной рукой в зону нападения.

2. *Групповые действия*: взаимодействие нападающих и пасующего при выполнении передач, различных по скорости, высоте, длине, с отвлекающими действиями игрока зоны 3, при выполнении передачи для нападения с задней линии, при передаче в прыжке, откидке.

3. *Командные действия*: система игры через игрока передней линии с отвлекающими действиями; система игры через пасующего, выходящего с задней линии с отвлекающими действиями. Выполнение тактических комбинаций.

Тактика защиты

1. *Индивидуальные действия*: выбор места и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами, на страховке (в рамках изученных групповых действий): выбор места, определение направления удара и своевременная постановка рук при одиночном блокировании.

2. *Групповые действия*: взаимодействие игроков различных зон при приеме подачи, при игре в защите в рамках системы «углом назад» (на страховке и при приеме мяча от нападающих ударов); при одиночном и двойном блокировании; на страховке: сочетание групповых действий в рамках системы «углом вперед» и «углом назад».

3. *Командные действия*: взаимодействие игроков при приеме подачи, когда пасующий на передней линии; при приеме подачи, когда пасующий выходит к сетке с задней линии (варьирование групповых действий соответственно характеру построения игры в нападении соперником); при приеме мяча от соперника «углом назад», когда страховку блокирующих осуществляет крайний защитник (варианты групповых действий); сочетание (чередование)

систем игры «углом вперед» и «углом назад». Взаимодействие игроков при нападающем ударе из различных зон в зависимости от блокирования, направления удара.

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

1. Развитие специальных качеств в рамках структуры технических приемов и посредством многократного выполнения технических приемов в упражнениях повышенной интенсивности.

2. Упражнения на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств.

3. Упражнения на переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств.

4. Учебные игры: система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Задания дифференцируются также с учетом игровых функции учащихся.

5. Контрольные игры: применяются в учебных целях, как более высокая ступень учебных игр с заданиями, проводятся регулярно, кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

6. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр. Отражение в заданиях, в учебных играх результатов анализа проведения игр.

3.4. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на учебно-тренировочном этапе в каждом году подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей.

Первый год.

1. Освоение терминологии, принятой в волейболе.

2. В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.

3. Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам) в качестве судьи на линии

Второй год.

1. Умение вести наблюдения за учащимися, выполняющими прием игры, находить ошибки.

2. Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам) в качестве секретаря.

Третий год.

1. Вести наблюдения за учащимися, выполняющими технические приемы в двусторонней игре и на соревнованиях.

2. Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей второго судьи.

Четвертый год.

1. Судейство на учебных играх и соревнованиях в своей спортивной школе. Выполнение обязанностей первого судьи.

Пятый год.

1. Проведение соревнований в своей спортивной школе. Выполнение обязанностей главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.

3.5.ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Успешная реализация Программы невозможна без соблюдения требований, предъявляемых к безопасности образовательного процесса. Это в равной мере относится как к помещению, инвентарю, экипировке спортсменов, так и к организации врачебного, педагогического контроля.

Организация образовательного и тренировочного процессов осуществляется в соответствии с Федеральными Государственными требованиями и СанПиНа к учреждениям дополнительного образования. Методическое, кадровое и материально-техническое обеспечение должно соответствовать лицензионным требованиям и федеральным стандартам спортивной подготовки по виду спорта волейбол.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ.

1.1. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.2. К занятиям допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр, не имеющие противопоказаний к занятиям волейболом.

1.3. Спортивная форма обучающихся должна быть удобной, не стесняющей движений. Обувь обучающихся должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегающей ногу и не стеснять кровообращение.

1.4. Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

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

1.6. Весь используемый спортивный инвентарь должен храниться в соответствующих шкафах.

1.7. При занятиях разрешается использовать только прошедшие освидетельствование (испытание) и принятые в эксплуатацию с оформлением соответствующих актов оборудование и спортивные снаряды.

1.8. В помещении для проведения занятий должна ежедневно производиться влажная уборка, но занятия можно проводить только на сухой поверхности.

1.9. После перенесённой травмы или заболевания обучающийся допускается к занятиям только с разрешения врача (школы или поликлиники).

1.10. В начале занятия обязательна интенсивная разминка для всех групп мышц и суставов.

1.11. Все обучающиеся обязаны соблюдать дисциплину и четко выполнять распоряжения тренера.

1.12. Тренер обязан находиться с обучающимися на протяжении всего занятия, обеспечивать дисциплину.

1.13. Тренер обязан внимательно следить за состоянием обучающихся, не допуская их переутомления, перегрева и переохлаждения; нагрузки для устанавливать в соответствии с их уровнем физического развития и состоянием здоровья, при появлении у обучающихся признаков утомления или недомогания отправлять их к врачу.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Основная цель педагогического и врачебного контроля - всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность занимающихся.

Углубленные медицинские обследования проводятся: предварительное - при поступлении в спортивную школу и периодические (этапный контроль) - два раза в год.

Особое внимание при врачебном контроле занимающихся обращается на состояние здоровья и функциональные системы организма.

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи: возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия видом волейболом; выявление у данного занимающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям волейболом и необходимости коррекции тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской или физической реабилитации.

При контроле за функциональным состоянием организма занимающихся решаются следующие вопросы: отвечают ли их функциональные возможности в настоящее время и в перспективе требованиям волейбола; соответствие уровня функционального состояния организма модельному на данном этапе спортивной подготовки; соответствуют ли тренировочные и соревновательные нагрузки возможностям функционального состояния организма юного спортсмена.

Оперативный контроль осуществляется путем педагогических и врачебных наблюдений на тренировочных занятиях. При этом решаются следующие задачи: выявление начальных стадий заболеваний (скрытой патологии), проявляющихся только при значительных тренировочных и соревновательных нагрузках; оценка функционального состояния организма по переносимости нагрузок; оценка гигиенических условий занятий.

При проведении оперативного контроля выявляются также перенапряжения, заболевания, производится оценка функционального состояния спортсмена после тренировки, соревнований. При признаках перетренировки производится углубленное медицинское обследование с использованием лабораторных методов исследования, регистрируется электрокардиограмма.

Для участия в соревнованиях по волейболу требуется обязательный медосмотр в начале календарных игр на срок 4—6 месяцев. В соревнованиях новички могут участвовать только после 1-1,5 лет регулярных занятий.

Перед соревнованиями врачебное обследование юных спортсменов включает осмотр, регистрацию электрокардиограммы, использование функциональных проб исследования системы кровообращения с целью оценки функционального потенциала спортсменов и эффективности их использования в соревновательной деятельности.

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

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Перевод учащихся на следующий год обучения происходит по результатам контрольно-переводных нормативов.

Контрольно-переводные нормативы учитываются на окончание учебного года. Они же являются вступительными для учащихся, не проходивших обучение в группах предыдущего этапа подготовки.

Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке по годам обучения (юноши)

п/п	Контрольные нормативы	Учебно-тренировочные группы				
		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
1	Бег 30 м (с).	5,4	5,3	5,2	5,1	5
2	Бег 30м (5х6м) (с)	11,4	11,3	11,2	11,1	11,0
3	Прыжок в длину с места, (см).	184	188	192	196	200
4	Прыжок вверх с места толчком двух ног, (см).	41	42	43	44	45
5	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м):	11,0	12,00	13,5	14,5	16,0

**Контрольно-переводные нормативы
по физической подготовке по годам обучения (девушки)**

№ п/п	Контрольные нормативы	Учебно-тренировочные группы				
		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
1	Бег 30 м (с).	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5
2	Бег 30м (5х6м) (с)	11,9	11,8	11,7	11,6	11,5
3	Прыжок в длину с места, (см).	164	168	172	176	180
4	Прыжок вверх с места толчком двух ног, (см).	35,5	36	36,5	37	38
5	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м):	8,8	9,6	10,4	11,2	12,0

**Контрольно-переводные нормативы
по технической подготовке (юноши, девушки)**

п/п	Контрольные нормативы	Учебно-тренировочный этап					
		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	
						связу- ющие	напа- дающие
1.	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4	2	3	3	4	5	4
2.	Подача на точность	3	4	5	3	3	4
3.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5	3	3	4	3	3	4
4.	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1	2	3	4	3	2	3
5.	Прием подачи из различных зон в зону выходящего связующего	2	3	4	6	6	7
6.	Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) - с места - после перемещения	2	3	2	3	4	4
	Спортивный разряд	3 юн.	2 юн.	1 юн.	3	2	

Содержание и методика контрольных испытаний, включенных в программу.

Физическая подготовка.

1. Бег 30 м. Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий
2. Бег 30 м: 5 х 6 м. (челночный бег). На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м, пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.
3. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами. Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту прыжка. Спортсмен находится в центре квадрата 50х50 см. После отталкивания он должен приземлиться на место отталкивания. При приземлении за пределами квадрата 50х50 см попытка не засчитывается. Число попыток - три. Учитывается лучший результат.

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

5. *Бросок набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.* Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед.

Техническая подготовка.

1. *Вторая передача на точность.* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат, устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. Если устанавливаются мишень (обруч), её высота над сеткой 30-40 см, расстояние от боковой линии 1 м и 20-30 см от сетки. При передаче из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются качество и количество передач, отвечающих требованиям в испытании.

2. *Подача на точность.* Основные требования: при качественном техническом исполнении подачи направить мяч в определенный участок площадки. Эти участки следующие: для групп УТ-1 и УТ-2: правая (левая) половина площадки; для групп УТ-3, УТ-4 и УТ-5: зона 1, 5 - площадь у боковых линий в зонах размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

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

4. *Испытания на точность первой передачи (прием мяча).* Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии идут в зачет попытки. Принимая мяч в различных зонах, учащийся должен направить его в мишень: установленный на площадке обруч диаметром 2 м на высоте 1,5 м в зону выходящего игрока (между зонами 2 и 3). Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Каждому учащемуся дается 5 попыток, для учащихся 15-16 лет – 8 попыток. Поддачи должны соответствовать уровню подготовленности учащихся. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

5. *Испытания в блокировании.* При одиночном блокировании с места учащийся располагается в определенной зоне; при одиночном блокировании после перемещения учащийся располагается в зоне 3 и в момент передачи на удар выходит в соответствующую зону для постановки блока. Направление удара известно, высота передачи на удар тоже. Дается 5 попыток каждому занимающемуся.

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации. Минспорт России. 2014 г.
2. Минспорт России, приказ от 12.09.2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам.
3. Ю.Д. Железняк, Ю.М.Портнов, А.В.Лексаков. Волейбол. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСОР и ШВСМ - М.: Издательский центр «Академия», 2008
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.. Теория и методика физического воспитания и спорта. М., Издательский центр «Академия», 2008
5. Ю.Н.Клещев, Ю.Д.Железняк: Морально-волевая подготовка юных волейболистов. – 3-е издание, - М., Издательский центр «Академия», 2009;
6. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. Учебник для студентов высших учебных заведений. Под редакцией Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова, 4-е издание - М., Издательский центр «Академия», 2010.
7. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта.- М., Издательский центр «Академия», 2000
8. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учебное пособие для тренеров. – 3-е издание - М., Издательский центр «Академия», 2003.
9. Ивойлов А.В. Соревнования и тренировка спортсменов. – Минск, 2002
10. Волейбол. Официальные волейбольные правила соревнований с учетом последних изменений. «Олимпия. Человек» Москва, ВФВ, 2014.
11. Волейбол. Организация и проведение соревнований по упрощенным видам спорта Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск, 2004

Инструктивно-методические материалы

1. Серегина О.Б. Тема урока: волейбол: методические рекомендации для студентов факультета физической культуры. – Тула, Издательство Тул.Гос.пед.университета им. Л.Н.Толстого, 2006
2. Серегина О.Б. Развитие физических качеств на занятиях по волейболу. Учебно-методическое пособие для студентов факультета физической культуры. – Тула, Издательство Тул.Гос.пед.университета им. Л.Н.Толстого, 2009
3. Всероссийская федерация волейбола. Методические сборники № 1, № 2 «Техника игры». www.volley.ru
4. Всероссийская федерация волейбола. Методическое пособие «Скоростно-силовая подготовка волейболиста». www.volley.ru
5. Всероссийская федерация волейбола. Методическое пособие № 6 «Комплексная подготовка связующего игрока». www.volley.ru
6. Всероссийская федерация волейбола. Методический сборник № 7 «Общие основы силовой подготовки волейболистов». www.volley.ru
7. Всероссийская федерация волейбола. Методическое пособие № 14 «Психологическая подготовка в волейболе». www.volley.ru

Интернет-ресурсы

1. <http://www.volley.ru> – Всероссийская федерация волейбола
2. www.volley.ru – методическая литература Vollei.ru