

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Волчихинская средняя школа №2» Волчихинского района Алтайского края

«РАССМОТРЕНО»  
Руководитель МО

---

А. С. Коробейников  
Протокол № 1 от «29»  
августа 2024г.

«УТВЕРЖДАЮ»:  
Директор МКОУ «Волчихинская СШ №2»

---

С.В.Цицилина  
Приказ № 306 от  
« 30 »августа 2024г.

## **Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол»**

Срок реализации программы:

Этап начальной подготовки –до 3 лет

Тренировочный этап (этап базовой подготовки или начальной специализации) – до 2 лет

Тренировочный этап (этап углубленной специализации или период спортивной специализации) – до 3 лет

Разработчик программы:

Тренер-преподаватель Татьянченко А.А.

Срок реализации программы – 8 лет

с. Волчиха

2024 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Глава I. Пояснительная записка .....</b>	<b>3</b>
1.1. Характеристика программы.....	3
1.2. Характеристика избранного вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации обучения.....	3
1.2.1. Отличительные особенности волейбола.....	4
1.2.2. Специфика организации обучения волейболистов.....	4
1.2.3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды) минимальный возраст детей для зачисления на обучение и минимальное количество детей в группах.....	5
<b>Глава II. Учебный план.....</b>	<b>9</b>
2.1. Продолжительность и объем реализации программы по предметным областям.....	9
2.2. Содержание образования по предметным областям, этапам (периодам) подготовки: начальный и тренировочный этапы.....	19
2.3. Воспитательная работа как компонент содержания образования.....	24
<b>Глава III. Методическая часть.....</b>	<b>24</b>
3.1. Организационно-методические условия реализации программы.....	26
3.2. Организационно-методические подходы к реализации содержания программы	26
3.2.1 Средства, методы спортивной тренировки.....	26
3.2.2. Структура годового цикла.....	26
3.2.3. Структура тренировочного занятия.....	30
3.2.4. Программный материал для практических занятий.....	32
3.2.5. Тренировочные задания.....	36
3.2.6. Медицинское обеспечение.....	40
3.2.7. Рекомендации по организации психологической подготовки.....	41
3.2.8. Восстановительные мероприятия.....	43
3.2.9. Инструкторская и судейская практика.....	46
3.3. Техника безопасности при проведении тренировочных занятий по волейболу.....	47
3.3.1. Общие требования безопасности.....	47
3.3.2. Требования безопасности перед началом занятий.....	47
3.3.3. Требования безопасности во время занятий.....	48
3.3.4. Требования безопасности в чрезвычайных и аварийных ситуациях.....	48
3.3.5. Требования безопасности по окончании занятий.....	48
3.4. Объёмы максимальных тренировочных нагрузок.....	49
<b>Глава IV. Система контроля и зачётные требования.....</b>	<b>49</b>
4.1. Основные определения.....	49
4.2. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы.....	50
4.2.1. Комплексы контрольно-оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся.....	50
4.3. Методические указания для приёма контрольно-переводных нормативов в рамках промежуточной аттестации.....	57
4.3.1. Комплексы оценочных средств для проведения итоговой аттестации .....	58
4.3.2. Указания к выполнению контрольных упражнений для итоговой аттестации .....	59
4.5. Прогнозируемый результат реализации программы и основные показатели оценки результатов освоения программы.....	61
<b>Глава V. Перечень информационного обеспечения.....</b>	<b>63</b>
5.1. Нормативные документы.....	63
5.2. Методическая литература.....	63
5.3. Перечень интернет ресурсов.....	64
Аудиовизуальные средства.....	64

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### *1.1. Характеристика программы*

Дополнительная общеобразовательная (предпрофессиональная) программа в области физической культуры и спорта по волейболу (далее - Программа) направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;
- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического воспитания и физического развития;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта – волейбол;
- подготовка к освоению программы спортивной подготовки, подготовка одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

### *1.2. Характеристика избранного вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации обучения*

Волейбол – популярная игра во многих мира. Волейбол зародился в Америке в конце 19 века, спустя полвека, в 1964 году, его внесли в программу Олимпийских игр. Волейбол и в России является одной из самых популярных спортивных игр и как средство физического воспитания он очень эффективен и по праву занимает одно из ведущих мест в системе физического воспитания.

Современный уровень развития волейбола предъявляет высокие требования к функциональным возможностям занимающихся, к технической, тактической и морально-волевой подготовке. Игра включает в себя внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия. В связи с этим волейболист должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения по площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных их сочетаниях.

Высокий уровень технической подготовленности волейболистов характеризуют следующие критерии:

- надежность – стабильное выполнение технических приемов, несмотря на различные факторы, мешающие их выполнению;
- разносторонность – владение всеми техническими приемами и умение выполнять их наиболее рациональными и совершенными способами;
- приспособляемость – умение применять технические приемы и способы в различных игровых ситуациях и при активном сопротивлении игроков команды соперника;
- специализация – совершенное владение комплексом технических действий при выполнении определенных функциональных обязанностей в команде.

Сущность игры будет раскрыта неполно, если не учесть большого напряжения нервной системы игроков и необходимости морально-волевых усилий для достижения победы.

Знание всех сторон, характеризующих деятельность волейболистов, помогает планировать тренировочный и соревновательный процессы, создавать нормативные основы или модельные характеристики, на достижение которых должен быть направлен тренировочный процесс.

### **1.2.1. Отличительные особенности волейбола.**

- *Естественность движений.*

В основе волейбола лежат естественные движения – бег, прыжки, удары, передачи. Им легко обучать детей, подростков и взрослых. Поэтому волейбол входит в программу воспитания и обучения детей, начиная с детских садов, а игры с мячами – с двухлетнего возраста.

- *Коллективность действий.* Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товариществ, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Девиз игры – «Один за всех, все за одного!».

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

- *Непрерывность и внезапность изменения условий игры.* Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Непрерывное наблюдение за процессом игры помогает развитие способностей к широкому распределению и концентрации внимания, к пространственной и временной ориентации.

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

- *Самостоятельность действий.* Каждый игрок на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать. Это важно для воспитания у занимающихся творческой инициативы.

- *Этичность игры.* Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям.

### **1.2.2. Специфика организации обучения волейболистов.**

Особенности волейбола определяются спецификой соревновательной деятельности, которая и отличает его от других видов спорта. Соревновательное противостояние в игре происходит по установленным правилам с использованием присущих только этой игре соревновательных действий - приемов игры

(техники). При этом обязательным является наличие соперника. В волейболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. Занимающиеся распределяются на тренировочные группы по возрасту и полу. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим тренировочной и соревновательной деятельности

Программа составлена для каждого года обучения. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- подготовка волейболистов высокой квалификации, резерва сборной команды Красноярского края, России;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- подготовка инструкторов и судей по волейболу.

#### **Основопологающие принципы программы:**

**-Комплексность** - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

**-Преемственность** - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

**-Вариативность** - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Основная цель предпрофессиональной программы по волейболу – реализация тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки, конечной целью которой является подготовка спортивного резерва, в связи с чем, для ее достижения на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач.

***1.2.3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды), минимальный возраст детей для зачисления на обучение и минимальное количество детей в группах***

Спортивная подготовка волейболистов — многолетний целенаправленный процесс, представляющий собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

Изучение программного материала рассчитано для освоения на двух этапах спортивной подготовки:

**Этап начальной подготовки (НП)** - на него зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляются физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта - волейбола, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки. Продолжительность этапа - 2-3 года. *Основные задачи этапа:*

- укрепление здоровья спортсменов;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям волейболом, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта волейбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта волейбол.

**- Тренировочный этап (этап спортивной специализации).** Группы этапа комплектуются из числа одаренных и способных к спорту детей и подростков, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа - 4-5 лет. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и технической подготовке.

*Основные задачи этапа:*

- укрепление здоровья спортсменов;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта волейбол;
- формирование спортивной мотивации;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

По окончании тренировочного этапа обучающиеся получают статус выпускника и документ, образец которого устанавливается спортивной школой самостоятельно.

**Программа рассчитана** на 8 лет (до 3 лет - начальная подготовка (НП); до 5 лет - тренировочный этап (ТГ), и рекомендуется для освоения детьми и

подростками от 9-11 до 18 лет, в зависимости от степени мотивации, способностей и уровня достигаемых результатов.

Срок реализации программы может сокращаться также в зависимости от возраста поступления ребенка и качества освоения программы (выполнение нормативов и требований ЕВСК). Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год, в т.ч. в форме реализации индивидуального учебного плана, разработанного в соответствии с установленными локальным актом требованиями.

Образовательная организация имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки в соответствии с установленными локальным актом требованиями с учётом действующего законодательства.

Продолжительность этапов является ориентировочной - она определяется не только временем (стажем занятий на предыдущем этапе), но и достигнутыми результатами, которые определяются физиологическими способностями и функциональными возможностями, оценка степени развития которых, даётся в ходе текущего контроля и промежуточной аттестации.

Формы организации образовательного (тренировочного) процесса.

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинское тестирование и контроль.

С учетом специфики вида спорта волейбол определяются следующие особенности спортивной подготовки:

-комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

-в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта волейбол осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

В отделении волейбола занимаются дети в возрасте от 9 до 18 лет. В данной программе представлено содержание работы на двух этапах:

этап начальной подготовки (срок реализации – 3 года);

тренировочный этап (срок реализации - 5 лет).

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальная наполняемость групп.**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Количество занимающихся в группе (человек)
<i>Этап начальной подготовки</i>	1	9-10	15-25
	2	10-11	14-20
	3	11-12	14-20
<i>Тренировочный этап (этап спортивной специализации)</i>	1	12-13	12-20
	2	13-14	12-20
	3	14-15	10-16
	4	15-16	10-16
	5	16-17	8-16

### **Педагогическая целесообразность обусловлена:**

- тем, что программа имеет выраженный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми, подростками. За период освоения программы учащиеся получают не только базовую спортивную подготовку по волейболу, способную укрепить здоровье, развить двигательные и координационные навыки, приучить к дисциплинированности, но и возможность максимальной самореализации за счёт высоких спортивных результатов в зависимости от степени мотивации и способностей;

Программа разработана на основе:

- ст. 84 Федерального Закона РФ от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минспорта РФ от 10.04.2013 №114 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол»;
- Приказа Минспорта РФ от 12 сентября 2013 г. №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы;
- Устав образовательного учреждения;

**Новизна программы** заключается в интеграции подходов, реализованных в Федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта волейбол, типовых программах разных авторов с учётом требований Федерального закона от 29 декабря 2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации» и условий конкретного образовательного (тренировочного) процесса.

**Цель программы:** создать условия для укрепления здоровья, мотивации обучающихся к максимально возможному для них уровню личностного развития средствами избранного вида спорта, выявления, развития и поддержки талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности в избранном виде спорта (волейбол).

**Задачи программы:**

- 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;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

## **II. Учебный план**

Учебный план составлен в соответствии с п.14 приказа Минспорта России 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 к срокам обучения по этим программам». Учебный план занятий по этапам спортивной подготовки и предметным областям реализуется в форме тренировочных занятий и рассчитан на 46 недель, из них 42 недели занятий на базе спортивной школы и 4 недели для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам. Организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями (зрелищных, массовых мероприятий) осуществляется в рамках плана спортивно-массовой и воспитательной работы. Построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации регулируется рабочим планом-графиком тренера-преподавателя на текущий год обучения и учитывается при проектировании тренировочных занятий.

Необходимо так строить подготовку, чтобы сохранить равновесие между затратой и восстановлением энергоресурсов занимающихся. Для этого нужна рациональная структура учебно-тренировочного процесса и индивидуализация подхода к каждому игроку.

В одном возрасте преобладает рост одних качеств, в другом - иных. Поэтому очень важно сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменов, что позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха именно в волейболе. Тренеру необходимы знания возрастных особенностей развития юных игроков и модельные характеристики волейболиста высокой квалификации.

Строить подготовку юных игроков необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом - выносливость и т.д. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств, и тренер должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нель-

зя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

В ниже предложенной таблице представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков. Однако необходимо учитывать, что в волейбольные группы для перспективной подготовки к достижению высокого спортивного мастерства отбирают детей, имеющих определенные соматические и морфофункциональные особенности. Прежде всего, это высокорослые дети. Они отличаются от менее рослых и по темпам полового созревания, и по нарастанию физических способностей. Чаще всего такие дети опережают своих сверстников по соматическим показателям, а иногда и по физическим способностям

### **Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств**

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

Выбор содержания обучения по предметным областям «избранный вид спорта», технико-тактическая и психологическая подготовка», и.т.д. осуществляется с учётом влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта волейбол

### **Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта волейбол**

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	3

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

## 2.1.ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ И ОБЪЁМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ

Этапы и годы спортивной подготовки	Этап начальной подготовки (НП)			Тренировочный этап - (ТГ)					За период освоения программы
	До 1 года	Свыше года		Начальной специализации (до 2-х лет)		Углублённой специализации (свыше 2 лет)			
Год обучения	1	2	3	1	2	3	4	5	
<b>Кол-во часов</b>	276	368	368	552	552	828	828	828	<b>4600</b>
Текущий контроль и промежуточная аттестация <i>(*время на проведение входит в общее время на освоение соответствующей образовательной области)</i>	КПН по ОФП и СФП	КПН по ОФП и СФП	КПН по ОФП и СФП	КПН по ОФП СФП и технической подготовке					

**Учебный план дополнительной предпрофессиональной программы по ВОЛЕЙБОЛУ**  
 Объём учебных занятий по предметным областям (на 46 недель).

	Предметная область, раздел спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки																ИТОГО по программе
		Этап начальной подготовки (НП) Продолжительность – 3 года						Тренировочный этап - (ТГ) Продолжительность – 5 лет										
		До 1 года		Свыше года				Начальной специализации (до 2-х лет)					Углублённой специализации (свыше 2 лет)					
		1		2		3		1		2			3		4		5	
		%	часы	%	часы	%	Часы	%	часы	%	часы	%	часы	%	часы	%	часы	
1	Теоретическая подготовка	10	28	10	37	10	37	10	46	10	46	10	55	10	64	10	64	<b>377</b>
2	Общая физическая подготовка	19	53	17	62	17	62	17	78	17	78	14	77	10	64	10	64	<b>538</b>
3	Специальная физическая подготовка	13	34	12	44	12	44	13	60	13	60	14	77	10	64	10	64	<b>447</b>
4	Избранный вид спорта:	48	134	51	189	51	189	50	231	50	231	52	289	60	389	60	389	<b>2041</b>
4.1.	<i>техническая подготовка</i>	<i>30</i>	<i>82</i>	<i>27</i>	<i>100</i>	<i>27</i>	<i>100</i>	<i>25</i>	<i>115</i>	<i>24</i>	<i>110</i>	<i>23</i>	<i>127</i>	<i>22</i>	<i>142</i>	<i>20</i>	<i>129</i>	<i>905</i>
4.2.	<i>тактическая, психологическая подготовка</i>	<i>10</i>	<i>27</i>	<i>11</i>	<i>40</i>	<i>10</i>	<i>37</i>	<i>11</i>	<i>50</i>	<i>11</i>	<i>50</i>	<i>14</i>	<i>77</i>	<i>18</i>	<i>116</i>	<i>18</i>	<i>116</i>	<i>513</i>
4.3.	<i>интегральная подготовка</i>	<i>5</i>	<i>16</i>	<i>9</i>	<i>34</i>	<i>10</i>	<i>37</i>	<i>11</i>	<i>52</i>	<i>11</i>	<i>52</i>	<i>12</i>	<i>66</i>	<i>16</i>	<i>102</i>	<i>17</i>	<i>110</i>	<i>469</i>
4.4.	<i>участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика</i>	<i>3</i>	<i>9</i>	<i>4</i>	<i>15</i>	<i>4</i>	<i>15</i>	<i>3</i>	<i>14</i>	<i>4</i>	<i>19</i>	<i>3</i>	<i>19</i>	<i>4</i>	<i>29</i>	<i>5</i>	<i>34</i>	<i>154</i>
5	Навыки в других видах спорта	1	3	1	4	1	4	1	5	1	5	1	6	1	7	1	7	<b>41</b>
6	Самостоятельная работа обучающихся, в том числе по ИУП в условиях летних ТС	9	24	9	32	9	32	9	40	9	40	9	48	9	56	9	56	<b>328</b>
	<b>ИТОГО:</b>	100	276	100	368	100	368	100	460	100	460	100	552	100	644	100	644	<b>3772</b>

**Примерный учебный план-график распределения учебных часов по предметным областям (разделам обучения) для этапа начальной подготовки первого года обучения (НП-1) по дополнительной предпрофессиональной программе в области физической культуры и спорта по ВОЛЕЙБОЛУ.**

	Предметная область, раздел обучения	часы	сентябрь	октябрь	Ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Июнь (август)	Самостоятельная работа обучающихся, в том числе по ИУП, в условиях летних ТС
1	Теоретическая подготовка	28	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	
2	Общая физическая подготовка	53	5	6	6	5	5	5	6	5	5	5	
3	Специальная физическая подготовка	34	3	3	4	4	2	2	4	4	4	4	
4	Избранный вид спорта:	134	14	14	13	15	11	15	13	13	14	12	
4.1.	<i>техническая подготовка</i>	82	9	8	9	10	5	8	7	8	9	9	
4.2.	<i>тактическая, психологическая подготовка</i>	27	3	4	2	2	2	4	2	3	2	3	
4.3.	<i>интегральная подготовка</i>	16	2	2	2	2	1	1	2	2	2	-	
4.4.	<i>участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика</i>	9	0	0	0	1	3	2	2	-	1	-	
5	Навыки в других видах спорта	3	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	
6	Самостоятельная работа обучающихся, в том числе по ИУП, в условиях летних ТС	24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	24
	<b>ИТОГО:</b>	<b>276</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>24</b>

**Примерный учебный план-график распределения учебных часов по предметным областям (разделам обучения) для этапа начальной подготовки второго года обучения (НП-2) по дополнительной предпрофессиональной программе в области физической культуры и спорта по ВОЛЕЙБОЛУ.**

	Предметная область, раздел обучения	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь (август)	Самостоятельная работа обучающихся, в том числе по ИУП в условиях летних ТС
1	Теоретическая подготовка	37	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	
2	Общая физическая подготовка	62	6	6	6	7	6	6	7	6	6	6	
3	Специальная физическая подготовка	44	4	4	4	5	5	5	5	4	4	4	
4	Избранный вид спорта:	189	20	20	19	19	16	20	20	21	19	15	
4.1.	<i>техническая подготовка</i>	100	11	11	11	10	8	9	11	11	9	9	100
4.2.	<i>тактическая, психологическая подготовка</i>	40	4	4	3	5	3	5	5	4	4	3	40
4.3.	<i>интегральная подготовка</i>	34	4	4	4	4	3	3	4	4	4	-	34
4.4.	<i>участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика</i>	15	1	1	1	0	2	3	0	2	2	3	15
5	Навыки в других видах спорта	4			1	1				1	1		
6	Самостоятельная работа обучающихся, в том числе по ИУП, в условиях летних ТС	32	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	32
	<b>ИТОГО:</b>	<b>368</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>30</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>28</b>	<b>32</b>

**Примерный учебный план-график распределения учебных часов по предметным областям (разделам обучения) для этапа начальной подготовки третьего года обучения (НП-3) по дополнительной предпрофессиональной программе в области физической культуры и спорта по ВОЛЕЙБОЛУ.**

	Предметная область, раздел обучения	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май		Самостоятельная работа обучающихся, в том числе по ИУП в условиях летних ТС
1	Теоретическая подготовка	37	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	
2	Общая физическая подготовка	62	6	6	6	7	6	6	7	6	6	6	
3	Специальная физическая подготовка	44	4	4	4	5	5	5	5	4	4	4	
4	Избранный вид спорта:	189	20	20	19	19	16	20	20	21	19	15	
4.1.	<i>техническая подготовка</i>	100	11	11	11	10	8	9	11	11	9	9	
4.2.	<i>тактическая, психологическая подготовка</i>	37	4	4	3	5	3	5	5	4	4	-	
4.3.	<i>интегральная подготовка</i>	37	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	
4.4.	<i>участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика</i>	15	1	1	1	0	2	3	0	2	2	3	
5	Навыки в других видах спорта	4			1	1				1	1		
6	Самостоятельная работа обучающихся, в том числе по ИУП, в условиях летних ТС	32	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	32
	<b>ИТОГО:</b>	368	34	34	34	36	30	34	36	36	34	28	32

**Примерный учебный план-график распределения учебных часов по предметным областям (разделам обучения) для тренировочного этапа подготовки ПЕРВОГО года обучения (ТГ-1) по дополнительной предпрофессиональной программе в области физической культуры и спорта по ВОЛЕЙБОЛУ.**

	Предметная область, раздел обучения	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	Май	июнь (август)	Самостоятельная работа обучающихся, в том числе по ИУП в условиях летних ТС
1	Теоретическая подготовка	46	4	4	4	4	4	5	5	5	5	6	
2	Общая физическая подготовка	78	8	8	8	8	8	8	8	8	8	6	
3	Специальная физическая подготовка	60	6	7	6	7	5	6	6	6	6	5	
4	Избранный вид спорта:	231	24	23	24	23	25	24	24	24	24	16	
4.1.	<i>техническая подготовка</i>	115	12	12	12	13	11	13	12	12	12	6	
4.2.	<i>тактическая, психологическая подготовка</i>	50	5	5	6	5	6	5	4	5	5	4	
4.3.	<i>интегральная подготовка</i>	52	5	5	5	5	5	4	6	6	5	6	
4.4.	<i>участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика</i>	14	2	1	1	0	3	2	2	1	2	-	
5	Навыки в других видах спорта	5	1	1	1	1						1	
6	Самостоятельная работа обучающихся, в том числе по ИУП в условиях летних ТС	40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	40
	<b>ИТОГО:</b>	460	43	43	43	43	42	43	43	43	43	34	40

**Примерный учебный план-график распределения учебных часов по предметным областям (разделам обучения) для тренировочного этапа подготовки ВТОРОГО года обучения (ТГ-2) по дополнительной предпрофессиональной программе в области физической культуры и спорта по ВОЛЕЙБОЛУ.**

	Предметная область, раздел обучения	часы	сентябрь	октябрь	Ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Июнь (август)	Самостоятельная работа обучающихся, в том числе по ИУП в условиях летних ТС
1	Теоретическая подготовка	46	4	4	4	4	4	5	5	5	5	6	
2	Общая физическая подготовка	78	8	8	8	8	8	8	8	8	8	6	
3	Специальная физическая подготовка	60	6	7	6	7	5	6	6	6	6	5	
4	Избранный вид спорта:	231	24	23	24	23	25	24	24	24	24	16	
4.1.	<i>техническая подготовка</i>	110	12	12	12	10	11	11	12	12	12	6	
4.2.	<i>тактическая, психологическая подготовка</i>	50	5	5	6	5	6	5	4	5	5	4	
4.3.	<i>интегральная подготовка</i>	52	5	5	5	5	5	4	6	6	5	6	
4.4.	<i>участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика</i>	19	2	1	1	3	3	4	2	1	2	-	
5	Навыки в других видах спорта	5	1	1	1	1						1	
6	Самостоятельная работа обучающихся, в том числе по ИУП в условиях летних ТС	40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	40
	<b>ИТОГО:</b>	<b>460</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>42</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>34</b>	<b>40</b>

**Примерный учебный план-график распределения учебных часов по предметным областям (разделам обучения) для тренировочного этапа подготовки ТРЕТЬЕГО года обучения (ТГ-3) по дополнительной предпрофессиональной программе в области физической культуры и спорта по ВОЛЕЙБОЛУ.**

	Предметная область, раздел обучения	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Июнь (август)	Самостоятельная работа обучающихся, в том числе по ИУП в условиях летних ТС
1	Теоретическая подготовка	55	7	7	6	6	2	6	7	6	4	4	
2	Общая физическая подготовка	77	9	9	9	9	6	9	8	9	6	3	
3	Специальная физическая подготовка	77	8	8	8	8	8	8	8	8	8	5	
4	Избранный вид спорта:	289	27	27	30	32	26	29	29	30	31	28	
4.1.	<i>техническая подготовка</i>	127	13	12	16	15	10	13	12	14	12	10	
4.2.	<i>тактическая, психологическая подготовка</i>	77	10	10	7	7	6	5	8	6	9	2	
4.3.	<i>интегральная подготовка</i>	66	7	3	6	6	7	8	8	8	8	5	
4.4.	<i>участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика</i>	19	0	2	1	4	3	3	1	2	2	1	
5	Навыки в других видах спорта	6	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	
6	Самостоятельная работа обучающихся, в том числе по ИУП в условиях летних ТС	48	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	48
	<b>ИТОГО:</b>	552	52	52	54	56	42	52	52	54	50	40	48

**Примерный учебный план-график распределения учебных часов по предметным областям (разделам обучения) для тренировочного этапа подготовки ЧЕТВЁРТОГО года обучения (ТГ-4) по дополнительной предпрофессиональной программе в области физической культуры и спорта по ВОЛЕЙБОЛУ.**

	Предметная область, раздел обучения	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Июнь (август)	Самостоятель- ная работа обучающихся, в том числе по ИУП в услови- ях летних ТС
1	Теоретическая подготовка	64	7	7	7	7	5	7	6	7	5	6	
2	Общая физическая подго- товка	64	7	7	7	7	5	7	6	7	5	6	
3	Специальная физическая подготовка	64	6	6	6	6	6	7	7	7	7	6	
4	Избранный вид спорта:	389	41	41	41	45	33	39	43	43	43	20	
4.1.	<i>техническая подготовка</i>	142	16	12	13	15	12	14	17	14	19	10	
4.2.	<i>тактическая, психологиче- ская подготовка</i>	116	13	13	14	14	10	10	13	13	12	4	
4.3.	<i>интегральная подготовка</i>	102	12	12	12	12	8	12	10	12	8	4	
4.4.	<i>участие в соревнованиях, инструкторская и судей- ская практика</i>	29	0	4	2	4	3	3	3	4	4	2	
5.	Навыки в других видах спорта	7	1	1	1	1	1	0	0	0	0	2	
6	Самостоятельная работа обучающихся, в том числе по ИУП в условиях летних ТС	56	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	56
	<b>ИТОГО:</b>	644	62	62	62	66	50	60	62	64	60	40	56

**Примерный учебный план-график распределения учебных часов по предметным областям (разделам обучения) для тренировочного этапа подготовки ПЯТОГО года обучения (ТГ-5) по дополнительной предпрофессиональной программе в области физической культуры и спорта по ВОЛЕЙБОЛУ**

	Предметная область, раздел обучения	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Июнь (август)	Самостоятельная работа обучающихся, в том числе по ИУП, в условиях летних ТС
1	Теоретическая подготовка	64	7	7	7	7	5	7	6	7	5	6	
2	Общая физическая подготовка	64	7	7	7	7	5	7	6	7	5	6	
3	Специальная физическая подготовка	64	7	7	7	7	6	6	6	6	6	6	
4	Избранный вид спорта:	389	40	41	41	44	34	40	43	43	42	21	
4.1.	<i>техническая подготовка</i>	129	15	12	11	14	12	14	14	14	14	9	
4.2.	<i>тактическая, психологическая подготовка</i>	116	13	13	14	14	10	10	13	13	12	4	
4.3.	<i>интегральная подготовка</i>	110	12	12	12	12	8	12	12	12	12	6	
4.4.	<i>участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика</i>	34	0	4	4	4	4	4	4	4	4	2	
5	Навыки в других видах спорта	7	1	0	0	1	0	0	1	1	2	1	
6	Самостоятельная работа обучающихся, в том числе по ИУП в условиях летних ТС	56	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	<b>ИТОГО:</b>	644	62	62	62	66	50	60	62	64	60	40	56

## 2.2. СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ, ЭТАПАМ (ПЕРИОДАМ) ПОДГОТОВКИ: НАЧАЛЬНЫЙ И ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАПЫ

№ п/п	Темы/разделы обучения	Дидактические единицы Начальный этап	Дидактические единицы Тренировочный этап
1	Предметная область «Теоретическая подготовка»		
1.1	История развития избранного вида спорта	Происхождение волейбола. Исторические корни. Родина волейбола. Возникновение и развитие в России. Волейбол и олимпийские игры. Место и значение волейбола в Российской системе физического воспитания. Известные спортсмены.	Место и значение волейбола в Российской системе физического воспитания. История развития волейбола в Норильске. Ведущие спортсмены города, страны. Международные соревнования волейболистов с участием Российских спортсменов.
1.2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	Способы укрепления здоровья. Адаптация в социальной среде при помощи физической культуры и спорта. Подготовка к труду и службе на защите Родины	Физическая культура в системе образования. Обязательные уроки, гимнастика в режиме дня. Внеклассная и внешкольная работа, коллективы физической культуры, спортивные секции, детские юношеские спортивные школы. Польза ФКиС для здоровья, моральных и волевых качеств человека
1.3	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	Правила волейбола, понятие о правилах и нормах СанПин, понятие об Уставе Образовательной организации, нормы и условия выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по волейболу	Понятие о ФЗ РФ об «Об образовании в Российской Федерации», «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», ФССП, Общероссийские и международные антидопинговые правила
1.4	Основы спортивной подготовки	Гармоническое развитие ребенка. Определение способностей к занятиям волейболом. Режим тренировочного процесса. Спортивная специализация	Организация процесса спортивной подготовки. Углубленная специализация. Целостность тренировочного процесса.
1.5	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат - костная и мышечная система.	Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения.
1.6	Гигиенические знания умения и навыки	Культурно-гигиенические привычки у детей. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале. Гигиена одежды и обуви. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом.	Личная гигиена: гигиена сна, ухода за кожей, волосами, ногами и ногтями; гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание).
1.7	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	Закаливание. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим.	Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки.
1.8	Основы спортивного питания	Питание спортсмена. Полезные продукты.	Особенности питания при занятиях волейболом. Значение витаминов в питании спортсмена.
1.9	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	Правила использования инвентаря. Оборудование в спортивном зале. Инвентарь для занятий волейболом. Экипировка в волейболе.	Правила использования инвентаря. Волейбольная площадка. Размеры. Инвентарь. Спортивная одежда волейболиста и уход за ней. Проверка исправности инвентаря.
1.10	Требования техники безопасности	Инструктажи по поведению в зале, на спортивных площадках, на спортивных соревнованиях. Оказание первой помощи пострадавшим.	Инструктажи по поведению в зале, на спортивных площадках, на спортивных соревнованиях. Оказание первой помощи пострадавшим.
2	Предметная область «Общая физическая подготовка»		

2.1	Освоение комплексов физических упражнений	Комплексы, обеспечивающие формирование основных групп мышц. Комплексы на расслабление и растяжение мышц.	Комплексы, обеспечивающие формирование основных групп мышц. Комплексы на расслабление и растяжение мышц.
2.2	Укрепление здоровья, повышение уровня функциональных возможностей	Восстановительные мероприятия для укрепления здоровья делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические. Восстановление работоспособности происходит, главным образом естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; проведением занятий в игровой форме. Гигиенические средства: режим дня и питание. Медико-биологические средства-витаминация.	Восстановительные мероприятия для укрепления здоровья делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические. Восстановление работоспособности происходит, главным образом естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. К медико-биологическим средствам восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, массаж, русская баня и сауна.
2.3	Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, силы, координации, выносливости), применительно к специфике занятий избранном видом спорта	–скоростно-силовые качества (ускорения на отрезках, челночный бег, бег за лидером, разновидности прыжков) – силовые качества (ходьба и прыжки на руках в упоре лежа, имитация броска с амортизатором, метание мячей различного веса и размера на дальность и точность, броски по кольцу в различных вариантах и комбинациях), – ловкость (подбрасывание и ловля мяча, жонглирование мячами, прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета, верхняя и нижняя передачи мяча, комбинированные упражнения с бегом, прыжками и работой с мячом) –специальная выносливость (многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные и по заданию, уменьшенными и полными составами. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).	–скоростно-силовые качества (ускорения на отрезках, челночный бег, бег за лидером, разновидности прыжков) – силовые качества (ходьба и прыжки на руках в упоре лежа, имитация удара с амортизатором, метание мячей различного веса и размера на дальность и точность, передачи мяча в различных вариантах и комбинациях), – ловкость (подбрасывание и ловля мяча, жонглирование мячами, прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета, верхняя и нижняя передачи мяча, комбинированные упражнения с бегом, прыжками и работой с мячом) –специальная выносливость (многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные и по заданию, уменьшенными и полными составами. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).
3	Предметная область «Специальная физическая подготовка»		
3.1	Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости	Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда» Игры с	Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину.

		<p>отягощениями Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Ускорение. рывки на отрезках от 6 до 9 м. из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком, спиной вперед. Бег за лидером. Многократные повторения в беге и прыжках с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.</p>	<p>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. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой. Ускорение. рывки на отрезках от 15 до 20 м. из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком, спиной вперед. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).</p>
3.2	Повышение индивидуального игрового мастерства	<p>Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота. Метание теннисного и волейбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам сточной постановкой ступни. Разнонаправленные движения рук и ног. Упражнения, типа полоса препятствий.</p>	<p>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 на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, волейбольного, баскетбольного, набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Нападающий удар в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Нападающий удар в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.</p>
4	Предметная область «Избранный вид спорта»		
4.1	Техническая подготовка (овладение основами техники)	<p>Стойки основная, низкая. Перемещения. остановки, сочетания перемещений и технических приемов. Передачи мяча верхняя и нижняя в различных сочетаниях. Прием мяча. Подача мяча. Разбег для нападающего удара, прямой н/у. Одиночное блокирование</p>	<p>Сочетание перемещений и технических приемов. Чередование способов перемещений на максимальной скорости. Передача мяча двумя руками сверху с изменением расстояния, высоты, в 2-х, 3-х, в прыжке. Прием снизу двумя руками подачи. Прием снизу одной рукой с падением и перекатом. Чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой из зон 4,3,2 с различных передач при противодействии блока. Блокирование. групповое блокирование</p>
4.2	Тактическая, психологическая подготовка (овладение основами тактики, развитие специальных психологических качеств)	<p>Выбор места для выполнения приема, подачи. Взаимодействие игроков различных зон 1 линии. Взаимодействие игроков первой и второй линии при первой передаче и приеме мяча. Имитация н/у и «обман». Взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, н/у, обманных</p>	<p>Взаимодействие игроков первой и второй линии при первой передаче и приеме мяча. Система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи в зону 3, вторая передача в зону 4 и 2 (чередование), стоя лицом и спиной по направлению. Имитация второй передачи и «обман» через сетку. Взаимодействие игроков, не</p>

		приемов. Система игры «углом вперед» с применением групповых действий, изученных в данном году обучения	участвующих в блокировании с блокирующими. Переключение от защитных действий к нападающим. Система игры в защите «углом назад», с применением игровых действий по программе данного года обучения. Переключение в вариантах построения системы «углом вперед» и «углом назад» в соответствии с характером нападающих действий. Сочетание систем игры «углом вперед» и «углом назад».
4.3	Интегральная подготовка	Упражнения для решения задач двух видов подготовки (чередование различных по характеру подготовительных, подводящих упражнений, упражнений по технике и тактике игры). Упражнение на переключение с одних действий на другие (нападение-защита, защита –нападение, нападение –защита-нападение).	Упражнения для решения задач двух видов подготовки (чередование различных по характеру подготовительных, подводящих упражнений, упражнений по технике и тактике игры). Упражнение на переключение с одних действий на другие (нападение-защита, защита –нападение, нападение –защита-нападение). -учебные игры с заданиями по технике и тактике игры -контрольные игры с установками на игру -выполнение заданий с интенсивностью превышающей соревновательную -уменьшение отдыха между игровыми фазами
4.4	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	Инструкторско-судейская практика: значение соревнований, виды соревнований (формы, характер и способы проведения соревнований). Участие в соревнованиях: контрольных – 1-2 раза в год, основные - 1 раз в год.	Инструкторско-судейская практика: организация и подготовка соревнований, содержание положения о соревнованиях, способы подготовки к участию в соревнованиях. Участие в соревнованиях: контрольных – 1-3 раза в год, отборочных - 1 раз в год, основных - 2 раза в год.
5	Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в волейболе.		
5.1	Гимнастика	Упражнения на гимнастических снарядах. Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.	Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах(перекладина, кольца, брусья, конь, бревно).Прыжки через козла, коня и стол с подкидным мостиком
5.2	Акробатика	Акробатические упражнения. Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат»	Акробатические упражнения. Напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180гр. и 360 гр. сальто вперед (с помощью), колесо(переворот боком).
5.3	Гандбол.	Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте	Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к воротам. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

5.4	Футбол.	Удары по мячу ногой (левой, правой)на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы .	Двусторонние игры по упрощенным правилам
5.5	Подвижные игры и эстафеты	Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием.	Комбинированные эстафеты
	Легкая атлетика	Бег на короткие дистанции 30 и 60 метров. Кроссовый бег без учета времени. Прыжки в длину и высоту. Метания.	Бег на короткие дистанции 30 и 60 метров. Кроссовый бег без учета времени. Прыжки в длину и высоту. Метания
5.	Самостоятельная работа обучающихся, в том числе по ИУП в условиях летних ТС	-В условиях тренировочных сборов планирование произвольное, соответственно имеющимся средствам и задачам, которые необходимо решать. -Выполнение упражнений по заданным условиям (предметная область «Общая и специальная физическая подготовка»); -Аналитическая обработка текста (рецензирование, реферирование, конспект-анализ) подготовка сообщений, докладов, презентаций при освоении предметной области «Теоретическая подготовка»	-В условиях тренировочных сборов планирование произвольное, соответственно имеющимся средствам и задачам, которые необходимо решать. -Выполнение упражнений по заданным условиям (предметная область «Общая и специальная физическая подготовка»); -Аналитическая обработка текста (рецензирование, реферирование, конспект-анализ) подготовка сообщений, докладов, презентаций при освоении предметной области «Теоретическая подготовка»

**Нормативы максимального объёма тренировочной деятельности по отношению к ФССП по виду спорта ВОЛЕЙБОЛ составляют 82,4 %.**

**Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта волейбол**

Для выполнения поставленных программой задач - требуется освоение определенных объемов тренировочных и соревновательных нагрузок. Учитывая географическое расположение города Норильска, а именно – крайнюю удаленность от краевого центра и других городов края и региона, данная программа предполагает большее участие учащихся в городских и внутришкольных соревнованиях.

Классификация соревнований осуществляется на основе правил, положений и календарей соревнований.

Контрольные игры - соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола, соревнования по мини-волейболу, учебно-тренировочные игры, товарищеские встречи

Отборочные – первенства ДЮСШ

Основные – первенства города, кубки, турниры городского уровня, выездные соревнования

**Планируемые показатели соревновательной деятельности**

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки	
	этап начальной подготовки	тренировочный этап (этап спортивной специали-

	зации)								
	до года		свыше года		До двух лет		Свыше двух лет		
	1	2	3	1	2	3	4	5	
Контрольные	1-3	1-3	1-3	1-3	1-3	3-5	3-5	3-5	
Отборочные	-	1	1	1	1-2	1-2	1-2	1-2	
Основные	-	-	-	1	1	2	2	2	
Всего игр	16	20	20-24	24	30	30-40	34-42	40-50	

Учащиеся, принимающие участие в соревнованиях любого уровня и ранга, должны выполнять следующие требования:

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

**Нормативы максимального объёма соревновательной деятельности по отношению к ФССП по виду спорта ВОЛЕЙБОЛ составляют 70%.**

Таким образом, общий объём тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся, по учебному плану, является оптимальным, поскольку составляет в среднем 76,2% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по волейболу. Данные показатели соответствуют ФГТ (приказ Минспорта России 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 к срокам обучения по этим программам»).

### **2.3. Воспитательная работа как компонент содержания образования**

**Цель:** содействовать воспитанию интереса к занятиям по волейболу посредством развития познавательной активности, положительных морально-нравственных устоев, кондиционных и координационных способностей, коммуникативных навыков и социальной активности.

Направления воспитательной работы:

- пропаганда и обучение навыкам здорового образа жизни, требованиям охраны труда и антидопингового поведения; профилактика и запрещение куре-

ния, употребления алкогольных, слабоалкогольных напитков, пива, наркотических средств и психотропных веществ и других одурманивающих веществ;

- воспитание на примере выдающихся спортсменов, выпускников спортивной школы, города, Красноярского края и РФ;

- повышение уровня информированности об истории развития избранного вида спорта;

- патриотическое воспитание;

- участие в социально значимых акциях, в т.ч. с привлечением родителей;

- поддержание и развитие традиций спортивной школы.

**Формы воспитательной работы:** участие в социально значимых акциях, социально-образовательных проектах, традиционных спортивно-массовых мероприятиях, беседы, вечера, показательные выступления и пр.

Форма реализации воспитательной работы - план на учебный год.

### **III. Методическая часть**

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе волейболисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;

- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;

- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для волейболиста;

- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;

- увеличение объема тренировочных нагрузок;

- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных волейболистов.

#### **Задачи этапа начальной подготовки**

1. Отбор способных к занятиям волейболом детей.

2. Формирование стойкого интереса к занятиям.

3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

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

5. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.

6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами волейбола.

#### **Общие задачи тренировочного этапа**

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
2. Совершенствование специальной физической подготовленности.
3. Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков.
4. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
5. Индивидуализация подготовки.
6. Начальная специализация. Определение игрового амплуа.
7. Овладение основами тактики командных действий.
8. Воспитание навыков соревновательной деятельности по волейболу.

Весь период подготовки на тренировочном этапе можно разделить еще на два по некоторой общности задач.

#### **Задачи начальной специализации**

##### **(1-2-й годы для девушек, 1-3-й годы для юношей)**

1. Воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной выносливости.
2. Обучение приемам игры («школа» техники), совершенствование их в тактических действиях.
3. Обучение тактическим действиям (в основном индивидуальным и групповым) и совершенствование их в игре. Волейболисты выполняют различные функции во взаимодействии. Четкой специализации по амплуа еще нет.
4. Приобщение к соревновательной деятельности. Участие в первенстве школы, города.

#### **Задачи углубленной специализации**

##### **(3-5-й годы для девушек)**

1. Воспитание физических качеств: силы, быстроты, специальной тренировочной и соревновательной выносливости.
2. Обучение приемам игры, совершенствование их и ранее изученных в условиях, близких к соревновательным.
3. Обучение индивидуальным и групповым действиям, совершенствование их и ранее изученных в различных комбинациях и системах нападения и защиты.
4. Специализация по амплуа. Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей и игрового амплуа юного волейболиста.
5. Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры, независимо от ее исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий).

#### **Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства**

1. Повышение общей физической и специальной подготовленности волейболистов до уровня требований в командах высших разрядов.
2. Достижение высокой технической и тактической подготовленности на основе индивидуализации мастерства.

3. Достижение стабильности игры при выполнении игровых действий с учетом амплуа в сложной соревновательной обстановке.

4. Подведение подготовленности юниоров к модельным требованиям волейболистов высших разрядов.

5. Выход на уровень высшего спортивного мастерства.

### **3.1. Организационно-методические условия реализации программы**

Используемые педагогические и спортивные технологии:

- технология индивидуального обучения (индивидуальный подход, индивидуализация обучения), технологии развивающего обучения, технология дифференцированного обучения;

- метод проблемно-структурного моделирования мультимедиа соревнований;

### **3.2. Организационно-методические подходы к реализации содержания программы.**

#### ***3.2.1. Средства, методы спортивной тренировки.***

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы;

- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

Методы спортивной тренировки:

а) общепедагогические:

- словесные (беседа, рассказ, объяснение);
- наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример);

б) практические:

- метод строго регламентированного упражнения;
- метод направленный на освоение спортивной техники;
- метод направленный на воспитание физических качеств;
- игровой метод;
- соревновательный метод.

#### ***3.2.2. Структура годичного цикла***

Управление тренировочным процессом в рамках годичного цикла, который является частью системы многолетней подготовки спортсменов, осуществляется тренерским составом ДЮСШ. Оно направлено на раскрытие индивидуальных возможностей спортсменов для достижения ими максимальных результатов в соревнованиях. Таким образом, соревновательная деятельность выступает как целеобразующая, которой подчинены все составляющие компоненты учебно-тренировочного процесса.

Одним из важнейших вопросов построения учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по годам обучения, этапам и недельным микроциклам - основным структурным блокам планирования.

Структура годового плана в основном сохраняется на всех этапах многолетней подготовки и связана с системой календаря спортивных соревнований разных уровней: международных, всероссийских и местных, с учетом конкретных условий, мест и определенными заранее сроками их проведения. Она может состоять в связи с утвержденным календарем из нескольких циклов (как правило, до трех), включая в каждом цикле полный набор периодов: подготовительного, соревновательного и переходного с их микроэтапами.

Подготовительный период целесообразно делить на этапы, позволяющие точнее планировать подготовку в соответствии с намеченными задачами.

Подготовительный период начинается с началом каждого нового цикла тренировки, а завершается к началу первых календарных игр основных соревнований. Здесь закладываются основы будущих достижений, и поэтому он должен быть по возможности более продолжительным. В этот период опробуют новые методические приемы, проверяют подготовленность игроков, осваивают новые технические приемы и тактические действия.

В подготовительном периоде, предшествующем основному соревнованию года, несколько больше внимания уделяют специальной физической подготовке. В технической и тактической подготовке сосредоточивают внимание на совершенствовании ранее разученных приемов и действий. В процессе волевой подготовки большое значение придают настройке команды, воспитанию уверенности в своих действиях. Постепенно увеличивают время на игровую и соревновательную подготовку. В динамике нагрузок происходят некоторые изменения. Объем нагрузки несколько уменьшается, но увеличивается интенсивность выполнения тренировочных упражнений. Таким образом, в подготовительном периоде завершается подготовка к главному соревнованию года.

**Подготовительный** период делится на три этапа.

Первый этап - общей или базовой подготовки. Его основная задача – создать предпосылки для приобретения спортивной формы. В решении этой задачи важны все разделы подготовки (физической, технической, тактической, игровой, психологической и теоретической), однако удельный вес каждой неодинаков.

Физическая подготовка доминирует. На первом этапе ей отводится до 40% общего времени. Она должна обеспечить подъем функциональных возможностей организма и расширить диапазон двигательных навыков и умений игрока, т.е. создать основу, на которой средствами специальной физической подготовки будут совершенствоваться умения и навыки. Для этого используются средства легкой атлетики, акробатики, тяжелой атлетики, других видов спортивных игр. Однако подбирать упражнения надо с учетом характера нервно-мышечных усилий и структур движений, типичных для игры в волейбол.

Техническая подготовка на этом этапе тоже занимает ведущее место. На нее отводится примерно 40% общего времени. Игроки осваивают технические приемы, работают над устранением недостатков. Продолжается дальнейшее совершенствование техники.

Тактической и игровой подготовке на этом этапе отводится примерно 20% общего времени. Основная ее направленность – восстановление общих игровых навыков, освоение и совершенствование навыков и умений в индивидуальных и групповых тактических действиях.

На всех этапах подготовки уделяют большое внимание психологической подготовке. На первом этапе сосредоточивают внимание на воспитании спортивного трудолюбия, повышении общего уровня волевых возможностей, определяющих успех спортивной деятельности.

Теоретическая подготовка ведется на всех этапах подготовки. Причем на первом этапе игроки приобретают или углубляют знания, составляющие основу спортивной деятельности. Анализируют итоги прошедшего года, знакомятся с планом работы и календарем соревнований на предстоящий год, изучают методику ведения дневника, составления индивидуальных планов и контрольных заданий и т.д.

Основные формы тренировки на этом этапе – специализированные и комплексные занятия по физической и технической подготовке. Что касается особенностей нагрузки, то в большей степени постепенно увеличивается общий объем тренировочных нагрузок и в меньшей – интенсивность.

Второй этап – специальной подготовки. Основная задача данного этапа – повышение тренированности, развитие специальных качеств и навыков, специфичных для волейболистов. Эта задача – общая для всех разделов подготовки, но удельный вес их меняется.

Физическая подготовка занимает 20% общего времени. Она должна способствовать дальнейшему развитию общей тренированности и усилению тех ее сторон, которые тесно связаны с ростом специальной тренированности. Дополнительно используют средства, помогающие быстрее и полнее восстановить работоспособность, в том числе кроссы и некоторые виды спортивных игр. Повышается удельный вес специальной физической подготовки.

Технической подготовке отводится примерно 30% общего времени. Основное внимание уделяют освоению и совершенствованию техники владения мячом в условиях, приближенных к игровым, с учетом функций, выполняемых игроками. Тактическая, игровая и соревновательная подготовка на данном этапе составляет 50% общего времени. Основное внимание уделяется освоению и совершенствованию индивидуальных действий с учетом выполнения игроками их функций в команде. Игроки осваивают новые групповые взаимодействия и командные действия, а также уточняют и совершенствуют ранее изученные коллективные действия. Уточняются составы команд и функции отдельных игроков.

В процессе психологической подготовки ведется борьба с утомлением в связи с возрастающими нагрузками и длительным применением однообразных упражнений, причем работа ведется индивидуально.

Теоретическая подготовка посвящается изучению материалов по общим основам тренировки, анализу записей дневника и выполнению индивидуальных заданий.

Основные формы тренировки на втором этапе – специальные и комплексные занятия по физической, технической, психологической и игровой подготовке с применением индивидуальных, групповых и командных методов работы. Возрастает удельный вес соревновательного и интервального методов тренировки. Общий объем нагрузки стабилизируется и продолжается повышение интенсивности выполнения упражнений.

Третий этап – предсоревновательный. Его задача – завершение становления спортивной формы и вхождение игроков в специфическую соревновательную работу. Соотношение удельного веса разделов подготовки продолжает изменяться.

Специальная физическая подготовка, занимающая примерно 10% общего времени, направлена на поддержание общей тренированности и усиление тех ее сторон, которые наиболее тесно связаны с ростом специальной тренированности и работоспособности. Больше внимания уделяют средствам, помогающим полнее и быстрее восстановить работоспособность. Работа по развитию физических качеств преимущественно направлена на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств и специальной выносливости (особенно в прыжках).

Техническая подготовка занимает около 30 % общего времени, технические приемы применяют в более трудных условиях (преодоление утомления).

Тактической, игровой и соревновательной подготовке отводится 60% общего времени, причем основное внимание уделяется игровой и соревновательной подготовке. Индивидуальные, групповые и командные действия совершенствуют как в защите, так и в нападении в основном в игре и соревнованиях.

В психологической подготовке особое значение приобретает непосредственная психологическая настройка на состязание, на максимальное проявление физических и духовных сил, на победу.

Основные формы тренировки на третьем этапе – комплексные занятия по технической и тактической подготовке, тематические занятия по игровой подготовке, направленные на совершенствование технико-тактических приемов, контрольные встречи и календарные игры в подводящих соревнованиях. Уменьшается общий объем нагрузки и возрастает ее интенсивность до уровня соревновательной и даже выше.

### **Соревновательный период.**

Соревновательный период длится от первой до последней игры основных календарных соревнований. В отличие от подготовительного периода, соревновательный не имеет единой внутренней структуры. Она зависит от чис-

ла состязаний, проводимых в периоде, и от принципа построения календаря игр.

Главная задача соревновательного периода – достижение максимальных стабильных результатов. Для осуществления этой задачи необходимо не только поддерживать спортивную форму, но и совершенствовать подготовленность игроков в пределах данной спортивной формы.

Физическая подготовка должна обеспечить дальнейшее совершенствование точности, быстроты и стабильности применения приемов в сложных условиях и психологической напряженности.

В тактической и игровой подготовке уточняются формы ведения игры и действия отдельных игроков с учетом конкретного противника и устранения недостатков, выявленных в предыдущих встречах.

Психологическая подготовка должна обеспечить максимальную мобилизацию и психологическую готовность, устойчивость волейболиста как к соревнованию в целом, так и к каждой игре. В моральной и волевой подготовке внимание акцентируется на развитии волевых качеств, связанных с непосредственным участием игроков в соревнованиях. К таким качествам относятся воля к победе, выдержка, смелость и решительность в игровых действиях. Кроме того, важным являются волевые усилия в преодолении отрицательных состояний (психологических барьеров) во время соревнования – неуверенности в игре, боязни действовать решительно и активно в наиболее ответственные моменты игры, подавленности, связанной с отдельными поражениями.

Теоретическая подготовка направлена на изучение особенностей тренировки в соревновательном периоде, а также на расширение круга знаний и умений, способствующих успешному выступлению в соревнованиях. Занимающиеся изучают команды и игроков противника, изучают вопросы травматизма и реабилитации и т.д.

Общий объем нагрузок вначале сокращается, а затем стабилизируется. Интенсивность нагрузок возрастает до максимума и на этом уровне также стабилизируется.

### **Переходный период.**

Переходный период длится с момента окончания состязаний в соревновательном периоде до возобновления занятий во втором макроцикле. В нем занимающиеся переключаются на такой вид деятельности, который позволяет отдохнуть, не теряя достигнутого уровня физического развития. Создаются предпосылки для начала нового цикла тренировки.

С этой целью для активного отдыха широко используют игровой метод.

В переходный период уменьшается количество тренировок, общий объем нагрузок и особенно их интенсивность.

В зависимости от этапов многолетней подготовки содержание годичных циклов изменяется по определенным закономерностям, которые проявляются как в росте основных показателей плана, так и в динамике их соотношения

(главным образом) и в методах и организации проведения занятий (в меньшей степени).

Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки. В программе даны примерные планы-графики подготовки на каждый учебный год. Каждый большой годичный макроцикл для групп начальной подготовки и 1-го года занятий в учебно-тренировочных группах содержит 3 цикла, для более старших волейболистов - 4 цикла.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочных групп третьего года обучения, недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах обще годового учебного плана, определенного данной учебной группой. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время учебно-тренировочных сборов учебная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

Помимо участия в тренировочных сборах в каникулярное время, в связи с маленькой квотой выделяемых мест в спортивных лагерях и отдаленностью города Норильска от мест дислокации спортивных лагерей, программой предусмотрена индивидуальная спортивная подготовка учащихся в период массовых летних отпусков жителей города.

### **3.2.3. Структура тренировочного занятия**

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочных занятий по волейболу в ДЮСШ является групповое занятие продолжительностью от 1 до 4 часов. Тренировочная форма подготовки волейболистов вариативна и гибка, поэтому может быть использована в работе с любым контингентом.

Основные тренировочные занятия строятся по общепринятой схеме. Занятие состоит из четырех (вводной, подготовительной, основной, заключительной) или из трех частей (разминка, основная, заключительная). Для групповых занятий, особенно в подготовительном периоде, характерен вариант из четырех частей. Вариант из трех частей чаще используется для спортсменов высших разрядов, особенно в соревновательном периоде

Часть занятия	Содержание	Время	Методические указания
1. Вводная - организационная. Задачи вводной части: - организация занимающихся	построение, рапорт, проверка посещаемости, объяснение задач и содержание занятия, строевые упражнения, повороты	3-10 минут	- подготовить заблаговременно инвентарь и место для проведения занятий; - начинать занятие с построения и постановки задач; - проводить подготовительную часть без значительных пауз; - при проведении строе-

			вых и ОРУ пользоваться общепринятой гимнастической терминологией;
<p>2. Подготовительная (разминка) Задачи подготовительной части:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подготовка занимающихся для наиболее успешного решения задач основной части занятия.</li> </ul>	<p>разогревание занимающихся, подготовка к предстоящей нагрузке, улучшение эластичности мышц, подвижности в суставах, общая и специальная физическая подготовка.</p> <p>Средства:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения на внимание</li> <li>-различные виды ходьбы, бега, прыжков</li> <li>-ОРУ, подготовительные, подводящие упр.</li> <li>-ранее изученные упражнения из технического арсенала волейболистов</li> </ul>	от 15 до 30 минут	<ul style="list-style-type: none"> <li>- чередовать упражнения, чтобы обеспечить нагрузку на различные части тела и группы мышц;</li> <li>- чередовать силовые упражнения с упражнениями на растяжение и расслабление, медленные с быстрыми, а также разнообразить темп выполнения;</li> <li>- использовать подвижные игры, которые являются подготовительными к волейболу.</li> </ul>
<p>3. Основная</p> <p>Задачи основной части:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение и совершенствование техники игры;</li> <li>- освоение элементов тактики игры;</li> <li>- повышение физической подготовленности учащихся;</li> <li>- воспитание у учащихся специальных двигательных качеств;</li> <li>- обучение занимающихся применять приобретенные умения и навыки в различных условиях игровой деятельности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повышение у занимающихся уровня всесторонней физической и специальной подготовки, обучение спортивной технике и тактике, воспитание моральных и волевых качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), привитие навыков и умения самостоятельного выполнения заданий.</li> </ul> <p>Средства:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подготовительные, подводящие, специальные по технике и тактике упражнения;</li> <li>- подвижные игры;</li> <li>-учебные и двусторонние игры, игры с заданиями.</li> </ul>	45мин	<ul style="list-style-type: none"> <li>- применять поточную, игровую формы занятий, круговую тренировку;</li> <li>- при обучении элементам техники и тактики игры соблюдать последовательность этапов обучения, а именно: ознакомление с приемом, разучивание приема в упрощенных условиях, изучение в усложненных условиях и закрепление приема в игровых условиях</li> </ul>
<p>4. Заключительная часть-задач используются следующие</p> <p>.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- постепенное снижение нагрузки, приведение организма в состояние, близкое к исходному. Средства:</li> <li>- имитационные упр;</li> <li>- упр. на внимание;</li> <li>- упр. на координацию движения;</li> <li>- упр. на восстановление дыхания и расслабление;</li> <li>- малоподвижные игры</li> </ul>	до 10 минут	

### 3.2.4. Программный материал для практических занятий

## УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ВСЕХ ЭТАПОВ ПОДГОТОВКИ

### Техническая подготовка

Приемы игры	Этап начальной подготовки	
	1-й	2-3-й
Стойки основная, низкая	+	+
Перемещения приставным шагом, спиной вперед	+	+
Двойной шаг, скачок вперед	+	+
Остановка шагом	+	+
Сочетание стоек и перемещений, способов перемещений	+	+
Двойной шаг назад, скачок назад, вправо, влево		
Остановка прыжком	+	+
Сочетание перемещений и технических приемов		+
Сочетание перемещений с остановками, прыжками и техническими приемами		+
Чередование способов перемещений на максимальной скорости		
Передача мяча сверху двумя руками подвешенного на шнуре	+	+
Передача мяча сверху двумя руками над собой	+	+
Передача мяча сверху двумя руками с набрасыванием партнера	+	+
Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройке	+	+
Передача мяча сверху двумя руками в стену с изменением высоты и расстояния	+	+
Передача мяча сверху двумя руками на точность		+
Передача мяча в парах в сочетании с перемещениями		+
Встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку		+
Передачи из глубины площадки для нападающего удара		+
Передача стоя спиной по направлению		
Верхняя передача в прыжке (вперед вверх)		+
Встречная передача мяча в прыжке		
Передача мяча с падением и перекатом		
Передача мяча двумя руками сверху с изменением расстояния, высоты, в 2-х, 3-х, в прыжке		+
Чередование способов передачи мяча		
Прием сверху двумя руками после отскока от стены	+	+
Прием сверху двумя руками после броска партнера	+	+
Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи	+	+

Подача нижняя прямая	+	
Подача верхняя прямая в стену	+	+
Подача нижняя прямая из-за лицевой линии в пределы площадки	+	+
Подача нижняя прямая из-за лицевой линии в правую, левую половины площадки		+
Подача верхняя прямая через сетку		+
Подача верхняя прямая в пределы площадки		+
Подача верхняя прямая на точность		
Подача верхняя прямая различной силы		
Прием снизу двумя руками мяча, наброшенного партнером	+	+
Прием снизу двумя руками в парах	+	+
Прием снизу двумя руками подачи и первая передача в зону нападения		+
Прием снизу двумя руками мяча, направленного ударом		+
Прием снизу двумя руками подачи		+
Прием снизу двумя руками с падением и перекатом		
Прием снизу одной рукой с падением и перекатом		
Чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча		
Разбег для нападающего удара	+	+
Прямой нападающий удар стоя у стены	+	+
Бросок малого мяча через сетку в прыжке с разбега	+	+
Прямой нападающий удар по мячу в держателе в прыжке с разбега	+	+
Прямой нападающий удар по мячу, подброшенного партнером		+
Прямой нападающий удар в прыжке через сетку с передачи		+
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		
Прямой нападающий удар сильнейшей рукой из зон 4,3,2 с различных передач		
Прямой нападающий удар слабейшей рукой		
Прямой нападающий удар с переводом		
Прямой нападающий удар сильнейшей рукой из зон 4,3,2 с различных передач при противодействии блока		
Прямой нападающий удар с задней линии		
Одиночное блокирование прямого н/у по ходу		
Одиночное блокирование прямого н/у с различных передач		
Одиночное блокирование удара с переводом		
Одиночное блокирование удара из 2-х зон в известном направлении		
Групповое блокирование		

### Тактика нападения

<b>Приемы игры</b>	<b>Этап начальной подготовки</b>
--------------------	----------------------------------

	<b>1-й</b>	<b>2-3-й</b>
Выбор места для выполнения второй передачи	+	+
Выбор места для отбивания мяча	+	+
Взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче		+
Взаимодействие игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче		+
Взаимодействие игроков первой и второй линии при первой передаче и приеме мяча		+
Выбор места для выполнения подачи		+
Выбор места для выполнения удара		
Система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи в зону 3(2), вторая передача в зону 4 (2)		+
Система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи в зону 3, вторая передача в зону 4 и 2 (чередование), стоя лицом и спиной по направлению		
Взаимодействие игроков передней линии в различных сочетаниях		
Взаимодействие игроков 1 и 2 линии при различных подачах		
Имитация н/у и «обман»		+
Имитация второй передачи и «обман» через сетку		

### **Тактика защиты**

<b>Приемы игры</b>	<b>Этап начальной подготовки</b>	
	<b>1-й</b>	<b>2-3-й</b>
Выбор места при приеме подач	+	+
Выбор места при блокировании		
Выбор места при страховке нападающего, блокирующего		
Взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, н/у, обманных приемов		+

### **Интегральная подготовка**

Интегральная подготовка выделена в отдельный вид исходя из специфики волейбола как вида спорта. Основная цель интегральной подготовки сводится к тому, чтобы научить учащихся реализовывать в игровых навыках тренировочные эффекты – результаты всех сторон тренировки.

#### **1-й и 2-й годы начальной подготовки.**

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

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

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

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

5. Подготовительные к волейболу игры: «мяч в воздухе», «мяч капитану», «эстафета у стены», «два мяча через сетку», «пионербол», игра в волейбол без подачи.

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

### **3-й год начальной подготовки**

1. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.

2. Чередование технических приемов в различных сочетаниях.

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

4. Многократное выполнение технических приемов подряд – одного и в сочетаниях.

5. Многократное выполнение тактических приемов подряд.

6. Подготовительные к волейболу игры: «два мяча через сетку», с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами.

7. Учебные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.

В разделе «Тренировочные задания» представлены блоки, рекомендуемые для занятий различной направленности, и сформулированы методические установки, которых следует придерживаться при определении преимущественной тренировочной направленности тех или иных упражнений.

Тренировочные задания - это часть плана тренировочного занятия, состоящего из одного упражнения или комплекса физических упражнений, выполняемых с определенными педагогическими задачами тренировочного процесса.

Из комплекса упражнений создаются каталоги тренировочных заданий определенной направленности. Посредством каталога тренировочных заданий любой тренер, имея перед собой план тренировок в определенный цикл за короткое время, может составить план тренировочных заданий, не испытывая серьезных затруднений в подборе упражнений для решения поставленных задач.

Упражнения в комплексах располагаются в определенной последовательности с тем, чтобы внимание занимающихся переключалось с одних упражнений на другие. Это не только способствует созданию оптимальных условий, но и поддерживает интерес занимающихся к занятиям. Между отдельными упражнениями делаются определенные паузы отдыха, указывается количество повторений и даются подробные методические рекомендации по каждому упражнению. При построении тренировочных заданий необходимо учитывать задачи тренировочного процесса, средства и методы выполнения упражнений

Для решения основных задач тренировочного процесса: обучения, воспитания физических качеств и совершенствования в избранном виде спорта применяют разнообразные упражнения. Их разделяют на четыре основные группы.

В первую группу входят соревновательные упражнения, присущие данному виду спорта, и их варианты. Соревновательные упражнения являются предметом специализации, выполняются в соответствии с условиями соревнований и применяются начиная с этапа начальной спортивной специализации.

Во вторую группу входят общеразвивающие упражнения, направленные на разностороннее физическое развитие - это наклоны, приседания, размахивания и т.д. Эти же упражнения могут выполняться с предметами: набивными мячами, скакалкой и др.

В третью группу входят специфические упражнения, предназначенные для обучения и развития основных физических качеств. Эти упражнения отобраны применительно к требованиям избранного вида спорта. Кроме того, специальные упражнения должны быть сходными по форме и структуре движений с элементами избранного вида спорта. Данные упражнения называются специально подготовительными, их подразделяют на подводящие и развивающие. Первые направлены главным образом на освоение формы, техники движений; вторые - на развитие функциональных возможностей (быстроты, силы, выносливости и т.д.)

К четвертой группе относят упражнения из других видов спорта, в которых спортсмен не специализируется. Дополнительными тренировочными средствами являются технические средства и тренажеры, необходимые для общей и специальной подготовки спортсмена.

В заключение можно отметить, что ориентация на создание блока тренировочных заданий направленного воздействия в форме комплексов упражнений и игр является первичным звеном в реализации целенаправленного и более четкого управления тренировкой. В тренировочном задании есть важное условие - педагогическое и функциональное воздействие на спортсмена в процессе выполнения этого задания. Все это является основой для пересмотра традиционных представлений о планировании и организации учебно-тренировочного урока в условиях спортивных школ

### ***3.2.5. Тренировочные задания***

#### **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (для всех возрастных групп)**

##### ***Общеподготовительные упражнения***

**Строевые упражнения.** Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, рас-

чет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** 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 разновремененно, то же во время ходьбы и бега.

**Упражнения для ног.** Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

**Упражнения для шеи и туловища.** 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 переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

**Упражнения для всех групп мышц.** Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

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

**Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

**Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову,

на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

**Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

**Упражнения типа «полоса препятствий»:** с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх волейбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в баскетбол, в бадминтон.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей 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. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой. Прыжки с разбега до баскетбольного щита, сетки (толчком одной или двумя ногами). 4-5 серий по 8-12 раз. t отд. = 25-30 сек. Прыжки через скамейку правым и левым боком, продвигаясь вдоль скамеек, толчком двух и одной ногами. 4-5 скамеек по 2-3 серии, t отд. = 25-30 сек. Прыжки на скакалке (на двух ногах 300-350 раз, на одной - 100-120 раз). Полуприседания с партнером на плечах. 4-5 серий по 18-20 повторений, totd.=30-45 сек. Подъем на носки с партнером на плечах. 4 серии по 18-20 повторений, t отд. = 40-45 сек. Запрыгивание на возвышенность толчком двумя (20-25 раз) и одной (16-18 раз) ногами. 3-4 серии, t отд. = 25-30 сек. Выпрыгивание из положения полуприседа с доставанием предмета толчком двух ног. 3-4 серии по 15-20 повторений, t отд. = 30-35 сек. Беговые и прыжковые упражнения по прямой (3-4 прямых по 20 м). Прыжок в длину с места без остановки по прямой. 3-4 серии по 6-8 прыжков, t отд. = 15-20 сек. Выполнение беговых и прыжковых упражнений на матах. И.п. стоя на одной, другая бедро поднято вверх в небольшом наклоне, оттолкнуться от пола и достать опорной ногой до груди. 4-5 серий по 15-20 повторений, t отд. = 25-30 сек. Прыжок вверх толчком двух ног, коснуться коленями груди. 4-5 серий по 20-25 повторений, t отд. = 25-30 сек

**Спортивные и подвижные игры.** Баскетбол, ручной мяч. Футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и

нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей». «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафеты с бегом». «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка». «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом». «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек До 3 км, для юношей 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. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

## СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

**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 вперед. 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 через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

**Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча**

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов. То же. Но опираясь о стену пальцами. Упор лежа – передвижение на руках в разные стороны по кругу, носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопный сустав удерживает партнер.

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками и ловля. Броски н/м на дальность. Передачи мячей разного веса и объема. Броски н/м

над собой и наблюдения за партнером, в зависимости от действий партнера изменять высоту подбрасывания.

**Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.**

Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами, имитирующие движения руки при подачах нижней прямой и верхней прямой.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски н/м через сетку, расстояние 4-6 м.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи слабой рукой.

**Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.**

Броски н/м из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз на месте и в прыжке, через сетку, с отягощением на руках. Метание малого мяча с места, с разбега, через сетку. После поворота, в прыжке. Многократные удары по волейбольному мячу стоя у стены, выполнение н/у с собственного подбрасывания, с подбрасывания партнера.

**Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении блокирования.**

Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного мяча. Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами, остановка и принятие исходного положения для блокирования. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок с выносом рук над сеткой.

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

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

Занятия различаются также по степени нагрузки. Меньшей нагрузкой отличаются однонаправленные занятия по обучению технике и тактике игры, в

остальных нагрузку можно варьировать в необходимых пределах в зависимости от поставленных задач.

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

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

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

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

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

Комбинированные занятия, основанные на технической и физической подготовке, подчинены главной задаче - более успешному обучению новым приемам игры и совершенствованию ранее освоенных при максимальном проявлении необходимых для этих приемов физических способностей, а также

неуклонное совершенствование навыков выполнения технических приемов в процессе становления и совершенствования мастерства волейболиста. Содержание физической подготовки зависит от задач и содержания технической подготовки (начальное обучение, совершенствование) на определенном этапе годичного цикла.

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

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

В комбинированных занятиях применяется учебная двусторонняя игра, которая направлена на решение основных задач данного занятия. Занятия целостно-игровые (по интегральной подготовке) направлены на решение важнейшей задачи - обеспечить реализацию в игровой соревновательной деятельности всего, что достигнуто в процессе отдельных компонентов тренировки, то есть эти занятия направлены на интеграцию тренировочных эффектов в соревновательной деятельности волейболистов.

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

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

Теоретические занятия проводятся в виде лекций, семинаров, бесед и экзаменов (зачетов). Кроме того, теоретической подготовке уделяется внимание и

на практических занятиях, где спортсменам помогают осмыслить технологические установки тренеров по решению задач тренировочно-соревновательной деятельности волейболистов.

### ***3.2.6 Медицинское обеспечение.***

Медицинское обеспечение лиц, занимающихся физической культурой и спортом, включает в себя:

- систематический контроль за состоянием здоровья этих лиц; оценку адекватности физических нагрузок этих лиц состоянию их здоровья;
- профилактику и лечение заболеваний этих лиц и полученных ими травм, их медицинскую реабилитацию;
- восстановление их здоровья средствами и методами, используемыми при занятиях физической культурой и спортом.

#### ***Углубленное медицинское обследование (УМО)***

Углубленное медицинское обследование обучающегося проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателях его физической работоспособности, для чего составляется программа обследования спортсмена, включающая;

- проведение морфометрического обследования;
- проведение общего клинического обследования;
- проведение лабораторно-инструментального обследования;
- оценка уровня физического развития; оценка уровня полового созревания;
- проведение исследования и оценка психофизиологического и психоэмоционального статуса;
- оценка влияния повышенных физических нагрузок на функцию органов и систем организма;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;
- прогнозирование состояния здоровья при регулярных занятиях с повышенными физическими нагрузками;
- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
- медицинские рекомендации по планированию и коррекции тренировочного процесса в годовом цикле тренировок с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

По результатам УМО оценивается адекватность нагрузки на организм спортсмена, соответствие предъявляемой нагрузки функциональным возможностям организма спортсменов, правильности режима применения нагрузок, с целью его допуска к занятиям спортом и к участию в соревнованиях.

#### ***Допуск к тренировочным занятиям:***

##### ***Этап начальной подготовки***

Зачисление в группы начальной подготовки (первый год обучения) проводится на основании заключения врача о состоянии здоровья и возможности заниматься избранным видом спорта.

##### ***Тренировочный этап***

УМО зачисленных в группы тренировочного этапа проводится специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины). УМО проводится на основании программы, включающей унифицированный перечень видов и объемов медицинских исследований. Виды и объемы медицинских исследований программы УМО определяются с учетом жалоб, анамнеза жизни, спортивного анамнеза, возраста, направленности тренировочного процесса, вида спорта, уровня квалификации спортсмена.

### ***3.2.7 Рекомендации по организации психологической подготовки***

Психологическая подготовка спортсмена – это организованный, управляемый процесс

реализации его потенциальных психических возможностей в объективных результатах, адекватных этим возможностям. То же можно говорить о подготовке команды, у которой есть свои потенциальные психические возможности. Они не являются суммой возможностей игроков, а становятся чем-то принципиально новым: у каждой команды есть свой характер, темперамент, свое отношение к тому или иному сопернику.

Психологическая подготовка, являясь составной частью общей системы спортивной тренировки, зависит от других ее форм: физической, технической, тактической. При низком

уровне развития физических качеств, независимо от полезности приемов психической регуляции, команда не может добиться высоких спортивных достижений, ее результат будет

адекватен возможностям, т.е. невысоким.

Принято различать три основных вида психологической подготовки, связанных друг с другом, но направленных на решение самостоятельных задач:

- 1) общая психологическая подготовка,
- 2) специальная психологическая подготовка к соревнованиям,
- 3) психологическая защита в конкретном соревновании.

Общая психологическая подготовка решается двумя путями. Первый предполагает обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим

психологическую готовность человека к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, обеспечивающей эффективную деятельность, концентрации и распределению внимания, способам мобилизации на максимальные волевые и физические усилия.

Второй путь предполагает обучение приемам моделирования условий соревновательной борьбы.

Общая психологическая подготовка напрямую связана и с воспитательным процессом: применение любого педагогического средства только тогда полезно, когда тренер знает

психологические особенности каждого своего подопечного (характер, темперамент, мотивацию занятий волейболом, волевые качества) и команды в целом (взаимосвязь разных социальных микрогрупп, роль лидеров, наличие конкретных аутсайдеров – «козлов отпущения»).

В том случае, когда цель психологической подготовки – подведение спортсмена к высшему уровню готовности к ответственным играм, ее направленность существенно меняется.

Она направлена на решение таких частных задач, как ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для данной команды, формирование у спортсмена и команды психических «внутренних опор», преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в игре с конкретным соперником, психологическое моделирование условий предстоящей борьбы, форсирование «сильных» сторон психологической подготовленности каждого игрока и команды в целом, создание психологической программы действий непосредственно перед игрой.

Начинается такая подготовка с планирования, когда тренер, зная индивидуальные особенности каждого игрока и «характер» своей команды, а также состояние в настоящее время, заранее подбирает средства повышения или понижения психического напряжения последних тренировок. При общей тенденции к снижению такого напряжения в последние дни перед соревнованием иногда бывает смысл повысить его уровень, сделать своего рода «разрядку», после чего легче стабилизировать психическое состояние игроков.

Особую роль в специальной психологической подготовке играет процесс формирования социальной среды в команде; хотя это постоянно осуществляется в тренировочном процессе, непосредственно перед играми приобретает особую остроту. Тренер подбирает способы психической изоляции «нытиков» и стремится повысить активность «оптимистов», создает в команде обстановку спокойной, деловой уверенности, особое внимание уделяет психическому состоянию лидеров. При просмотре видеозаписей игры соперников ненавязчиво обращается внимание не столько на его сильные, сколько на слабые стороны, особенно если заметны моменты растерянности команды. При просмотре собственных игровых действий выделяются примеры успешных действий тех, кто в настоящий момент не чувствует уверенности в своих силах.

Непосредственно в день игры основная направленность регулирующих воздействий –

создание спокойной боевой уверенности. При этом воздействия, в основном, перемещаются из сферы сознания спортсмена в сферу бессознательного, т.е. нередко средства регуляции только обозначаются условными знаками и как бы не замечаются.

Психологическая работа начинается с создания чувства уверенности в успехе. При этом могут использоваться следующие формулы самовнушения:

1. Я полностью контролирую свое поведение.
2. Я вижу трудности сегодняшней игры и знаю, как их преодолеть.
3. Я контролирую свои мысли и эмоции – я этому научился.
4. В последнее время я с каждым днем чувствовал себя все лучше и лучше.
5. Я в состоянии достигнуть своей цели и сыграть успешно.
6. Мы в состоянии достигнуть своей цели и выиграть сегодня.
7. Мое сильное тело и мозг едины.
8. Моя команда едина.
9. Я представляю себя счастливым и успешным.
10. Я представляю нашу команду счастливой и успешной.

Игроки и команды используют разные ритуалы, причем тренер должен неназойливо

поддерживать это и уметь находить объяснение в каждом конкретном случае, когда ритуал «не сработал» и команда проиграла.

Психическое состояние спортсмена, особенно перед игрой, во многом определяется индивидуальными особенностями свойств нервной системы. Поэтому реально должно быть так: сколько есть спортсменов, столько должно быть индивидуализированных систем подготовки.

### ***3.2.8. Восстановительные мероприятия***

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это нашло отражение и при организации работы в спортивных школах.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы в волейболе бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным прогреванием мышц.
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.

3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.

4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.

5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.

6. Применять упражнения на расслабление и массаж.

7. Освоить упражнения на растягивание - «стретчинг».

8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

В нашей стране разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высшей квалификации. Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в спортивных школах.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

**1. Педагогические средства** являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

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 деятельности на другой

- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности

- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности

- чередование тренировочных дней и дней отдыха (естественный путь)

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

- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла

- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок

- упражнения для активного отдыха и расслабления

**2. Специальное психологическое** воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и

т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Особо важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

*Психологические средства восстановления:*

- создание положительного эмоционального фона тренировки
- переключение внимания, мысли. отвлекающие мероприятия
- внушение
- психорегулирующая тренировка

**3. Гигиенические средства** восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

- водные процедуры закаливающего характера
- душ, теплые ванны
- прогулки на свежем воздухе

**4. Медико-биологическая группа** восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

- ванны хвойные, жемчужные, солевые
- бани 1-2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроцикла)
- ультрафиолетовое облучение
- аэронизация, кислородотерапия
- массаж, массаж с растирками, самомассаж.

*Педагогические средства восстановления* являются основными в работе с группами начальной подготовки. различные медико-биологические средства восстановления необходимо применять в группах тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства, так как значительно возрастают интенсивность и объемы тренировочных нагрузок.

Если полное восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, то в дополнительных восстановительных средствах нет необходимости, так как их применение снижает тренировочный эффект.

Планирование восстановительных мероприятий, их виды и использование в своей работе, каждый тренер-преподаватель осуществляет самостоятельно.

### Восстановительные средства и мероприятия

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
1	2	3	4
<b>Спортивно-оздоровительный этап</b>			
Преимущественно средства и мероприятия этапа начальной подготовки и, в зависимости от сложности тренировочно-соревновательной деятельности, средства учебно-тренировочного этапа.			
<b>Этап начальной подготовки</b>			

Развитие физических качеств с учетом специфики волейбола, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии (т/з) в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ, водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузки, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.
<b>Тренировочный этап</b>			
Перед т/з, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов	Упражнение на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин  10-20 мин 5-15 мин. Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом Само- и гетерорегуляция.
Во время т/з, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения.	Чередование различных видов нагрузки по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж. Возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем. Психорегуляция мобилизующей направленности	В процессе тренировки  3-8 мин.  3 мин  Само- и гетерорегуляция
Сразу после т/з, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений, душ	8-10 мин.
Через 2-4 часа после т/з	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины. Душ. Сеансы аэроионотерапии. Психорегуляция реституционной направленности	8-10 мин  5-10 мин  Само- и гетерорегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж	Восстановительная тренировка  После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировки	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий	Восстановительная тренировка.

	вок, профилактика перенапряжений	массаж, душ Шарко, подводный массаж. Психорегуляция реституционной направленности	После восстановительной тренировки Само- и гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления	Средства те же. Что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней Сауна.	Восстановительные тренировки ежедневно  1 раз в 3-5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание. Витаминизация, щелочные минеральные воды.	4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция.

### 3.2.9. Инструкторская и судейская практика

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
5. Составить конспект урока и провести занятие с командой в общеобразовательной школе.
6. Провести подготовку команды своего класса к соревнованиям.
7. Руководить командой класса на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении первенства школы по волейболу.
2. Вести протокол игры.
3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
4. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
5. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли 1 и 2 судьи, судьи на линии и в составе секретариата.
6. Судить игры в качестве 1,2 судьи

### **3.3. Техника безопасности при проведении тренировочных занятий по волейболу.**

#### **3.3.1. Общие требования безопасности**

Для предотвращения травм на занятиях командными игровыми видами спорта, в том числе волейболом, необходимо учитывать основные причины травматизма:

- нарушение правил организации занятий и отсутствие сознательной дисциплины;
- нарушение методики и режима тренировки;
- плохое материально-техническое обеспечение занятий;
- нарушение врачебных требований и гигиенических условий.

К травматизму могут привести: проведение занятий без тренера; неправильное размещение или слишком большое количество занимающихся в зале; отсутствие сознательной дисциплины, чувства ответственности и серьезного отношения к занятиям.

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

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

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

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

- При проведении занятий по спортивным играм должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах.

- О каждом несчастном случае с обучающимся пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, тренеру), который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры к оказанию первой помощи пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

- В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

- Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

- Опасные факторы:

- травмы при выполнении ударов по мячу, прыжков без разминки;
- травмы при выполнении технических действий спортсменами разного возраста и подготовки;

- количество обучающихся не должно превышать: 25 человек в группах НП, 20 человек в группах ТЭ до 2-х лет, 16 человек в группах ТЭ свыше 2-х лет, 12 человек в группах ССМ

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

- Тщательно проветрить спортивный зал.
- Тренер-преподаватель должен проверить исправность и надежность крепления баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

- Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.
- Учащиеся допускаются к занятиям только в соответствующей спортивной форме и спортивной обуви с нескользкой подошвой. Перед занятием необходимо снять все украшения и предметы, способные привести к травме: браслеты, цепочки, часы, заколки и т.

- Ногти на руках должны быть коротко подстрижены.
- Перед началом основной части тренировки необходимо провести разминку.

- Пол в спортивном зале должен быть сухим и чистым
- Все острые и выступающие предметы в зале должны быть закрыты матами или ограждены.

- На отопительных регистрах должна стоять защита.

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

- Занятия в зале проходят согласно расписанию.
- Тренер-преподаватель должен поддерживать дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями учащихся.

- При занятиях волейболом должно быть **исключено**:

- пренебрежительное отношение к разминке;
- неправильное обучение технике физических упражнений;
- плохая подготовка инвентаря для проведения занятий (плохое крепление снарядов, невыявленные дефекты);
- нарушение дисциплины, невнимательность, поспешность.

- На занятиях волейболом **запрещается**:

- находиться в зале и начинать учебно-тренировочные занятия без тренера-преподавателя,

- начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру без сигнала тренера-преподавателя

- брать инвентарь и выполнять физические упражнения без разрешения и присутствия тренера-преподавателя

– категорически запрещается висеть на дужке кольца баскетбольного щита, залезать на баскетбольный щит, бросать мяч под ноги игрокам, передавать или подавать мяч ногами.

– во время занятия по свистку тренера все занимающиеся должны прекратить движение

– при выполнении упражнений потоком соблюдать достаточные интервалы. во избежание столкновений

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

- При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

- При получении обучающимся травмы немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

- При возникновении пожара в спортивном зале действия работников образовательного учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении.

### **3.3.5. Требования безопасности по окончании занятий**

- Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.
- Проветрить спортивный зал и провести влажную уборку.
- Снять спортивную одежду и спортивную обувь, тщательно вымыть лицо и руки с мылом, по-возможности принять душ

## **3.4. Объёмы максимальных тренировочных нагрузок**

Этап подготовки	Период	Год обучения	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Общее количество часов в год	Количество тренировок в неделю	Общее количество тренировок в год
Этап начальной подготовки	До одного года	1	6	276	3-4	126-168
	Свыше одного года	2	8	368	3-4	
		3	8	368	3-4	
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Начальной специализации до 2-х лет	1	10	460	4-6	168-252
		2	10	460	4-6	
	Углублённой специализации свыше 2-х лет	3	12	552	6-7	252-294
		4	14	644	6-7	
		5	14	644	6-7	

## 4. Система контроля и зачетные требования

### 4.1. Основные определения:

- **текущий контроль успеваемости обучающихся** – это систематическая проверка учебных достижений обучающихся, их усилий настойчивости, результатов в приобретении знаний, умений и навыков, осуществляемая в текущий период образовательного/тренировочного процесса, проводимая тренером-преподавателем в ходе осуществления образовательной деятельности, направленная на обеспечение максимальной эффективности образовательного процесса, для достижения результатов освоения программ, предусмотренных федеральными государственными требованиями (далее ФГТ) с учетом ФССП;

Результаты текущего контроля фиксируются в документах (журналах учёта групповых занятий и иных установленных документах) и служат основанием для допуска обучающихся к промежуточной аттестации;

- **промежуточная аттестация** – это установление уровня достижения результатов освоения дополнительной предпрофессиональной программы по окончании учебного года; Результаты промежуточной аттестации учитываются при вынесении следующих педагогических решений:

- о досрочном переводе на следующий этап обучения;
- об отчислении по инициативе обучающегося или учреждения;
- о предоставлении возможности продолжить обучение на том же этапе спортивной подготовки.

- **итоговая аттестация** – определение соответствия уровня подготовки выпускников спортивной школы требованиям общеобразовательных программ по видам спорта

- **контрольные нормативы** - форма промежуточной и итоговой аттестации в виде сдачи нормативов по установленным стандартизированным заданиям, определяющим результаты освоения программы текущего года обучения в форме упражнений учебных задач, имеющее целью сбор информации об успешности освоения предметных областей: «общая и специальная физическая подготовка», «избранный вид спорта»;

- **контрольно-переводные нормативы** - форма промежуточной аттестации в виде сдачи нормативов по установленным соответствующей дополнительной общеобразовательной (предпрофессиональной) программой стандартизированным заданиям, определяющим степень достижения ожидаемых результатов освоения учебной программы определённого периода обучения в форме упражнений, учебных задач имеющее целью сбор информации об успешности освоения предметных областей программы: для этапов начальной подготовки - «общая и специальная физическая подготовка», для тренировочных этапов - «общая и специальная физическая подготовка» «избранный вид спорта -техническое мастерство».

### 4.2. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы.

#### 4.2.1. Комплексы контрольно-оценочных средств для проведения промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация проводится 2 раз в год в октябре и апреле, согласно перечня контрольно-переводных нормативов:

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки 1 года обучения в отделение ВОЛЕЙБОЛ								
Контрольные упражнения и тесты	Юноши – 9 лет				Девушки – 9 лет			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег на 20 м.(с.)	4,40-4,89	4,99-5,34	5,35-5,79	5,80 и более	4,60-5,11	5,12-5,58	5,59-6,05	6,06 и более
Челночный бег 5х6 м.(с.)	11,0-12,20	12,21-13,3	13,31-14,4	14,41 и более	11,50-12,75	12,76-13,91	13,92-15,06	15,07 и более
Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м.)	6,7-6,0	5,9-5,3	5,2-4,8	4,7 и менее	6,0-5,5	5,4-5,0	4,9-4,5	4,4 и менее
Прыжок в длину с места(см.)	160-156	155-151	150-145	144 и менее	155-151	150-145	144-139	138 и менее
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см.)	34-31	30-26	25-20	19 и менее	32-28	27-25	25-19	18 и менее
Контрольные упражнения и тесты	Юноши – 10 лет				Девушки – 10 лет			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег на 20 м.(с.)	4,40-4,89	4,99-5,34	5,35-5,79	5,80 и более	4,60-5,11	5,12-5,58	5,59-6,05	6,06 и более
Челночный бег 5х6 м.(с.)	10,96-12,16	12,17-13,26	13,27-14,35	14,36 и более	11,4-12,64	12,65-13,78	13,79-14,92	10,96-12,16
Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м.)	7,2-6,8	6,7-6,0	5,9-5,3	5,2 и менее	6,6-6,1	6,0-5,5	5,4-5,0	4,9 и менее
Прыжок в длину с места(см.)	164-147	146-131	130-114	113 и менее	149-132	133-119	118-103	103 и менее
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см.)	35-32	31-29	28-25	24 и менее	30-28	27-25	24-22	21 и менее
Контрольные упражнения и тесты	Юноши – 11 лет				Девушки – 11 лет			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег на 20 м.(с.)	4,33-4,80	4,81-5,23	5,24-5,67	5,68 и более	4,56-5,06	5,07-5,51	5,52-5,97	5,98 и более
Челночный бег 5х6 м.(с.)	10,94-12,14	12,15-13,23	13,24-14,33	14,34 и более	11,30-12,53	12,54-13,66	13,67-14,79	14,80 и более
Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м.)	8,0-7,3	7,2-6,8	6,7-6,0	5,9 и менее	7,2-6,7	6,6-6,1	6,0-5,5	5,4 и менее
Прыжок в длину с места(см.)	170-157	156-141	140-124	123 и менее	155-142	143-129	128-113	112 и менее
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см.)	36-33	32-30	29-26	25 и менее	31-29	28-26	25-23	22 и менее
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки 2 года обучения ВОЛЕЙБОЛ, (контрольно-переводные для НП-1)								
Контрольные упражнения и тесты	Юноши – 10 лет				Девушки – 10 лет			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег на 20 м.(с.)	4,33-4,80	4,81-5,23	5,24-5,67	5,68 и более	4,56-5,06	5,07-5,51	5,52-5,97	5,98 и более
Челночный бег 5х6 м.(с.)	10,94-12,14	12,15-13,23	13,24-14,33	14,34 и более	11,30-12,53	12,54-13,66	13,67-14,79	14,80 и более
Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м.)	8,0-7,3	7,2-6,8	6,7-6,0	5,9 и менее	7,2-6,7	6,6-6,1	6,0-5,5	5,4 и менее
Прыжок в длину с места(см.)	170-157	156-141	140-124	123 и менее	155-142	143-129	128-113	112 и менее
Прыжок вверх с места со взмахом руками(см.)	36-33	32-30	29-26	25 и менее	31-29	28-26	25-23	22 и менее

Контрольные упражнения и тесты	Юноши – 11 лет				Девушки – 11 лет			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег на 20 м.(с.)	4,29-4,70	4,71-5,13	5,14-5,57	5,58 и более	4,50-5,00	4,99-5,41	5,42-5,87	5,88 и более
Челночный бег 5х6 м.(с.)	10,92-12,12	12,13-13,21	13,2-14,31	14,3 и более	11,25-12,50	12,51-13,63	13,62-14,75	14,76 и более
Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м.)	8,8-8,1	8,0-7,3	7,2-6,8	6,7 и менее	8,0-7,3	7,2-6,7	6,6-6,1	5,4 и менее
Прыжок в длину с места(см.)	180-161	160-143	142-125	124 и менее	160-143	142-125	124-111	110 и менее
Прыжок вверх с места со взмахом руками(см.)	37-34	33-30	29-26	25 и менее	32-29	28-26	25-23	22 и менее
Контрольные упражнения и тесты	Юноши – 12 лет				Девушки – 12 лет			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег на 20 м.(с.)	4,16-4,61	4,62-5,03	5,04-5,44	5,45 и более	4,42-4,90	4,91-5,34	5,35-5,78	5,79 и более
Челночный бег 5х6 м.(с.)	10,9-12,0	12,10-13,18	13,19-14,27	14,28 и более	11,2-12,42	12,43-13,54	13,55-14,66	14,67 и более
Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м.)	9,2-8,9	8,8-8,1	8,0-7,3	7,2 и менее	8,4-8,1	8,0-7,3	7,2-6,7	6,6 и менее
Прыжок в длину с места(см.)	164-147	146-131	130-114	113 и менее	149-132	133-119	118-103	103 и менее
Прыжок вверх с места со взмахом руками(см.)	38-36	35-32	31-28	27 и менее	33-30	29-27	26-24	23 и менее
<b>Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки 3 года обучения ВОЛЕЙБОЛ, (контрольно-переводные для НП-2)</b>								
Контрольные упражнения и тесты	Юноши – 11 лет				Девушки – 11 лет			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег на 20 м.(с.)	4,16-4,61	4,62-5,03	5,04-5,44	5,45 и более	4,42-4,90	4,91-5,34	5,35-5,78	5,79 и более
Челночный бег 5х6 м.(с.)	10,9-12,0	12,10-13,18	13,19-14,27	14,28 и более	11,2-12,42	12,43-13,54	13,55-14,66	14,67 и более
Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м.)	9,2-8,9	8,8-8,1	8,0-7,3	7,2 и менее	8,4-8,1	8,0-7,3	7,2-6,7	6,6 и менее
Прыжок в длину с места(см.)	164-147	146-131	130-114	113 и менее	149-132	133-119	118-103	103 и менее
Прыжок вверх с места со взмахом руками(см.)	38-36	35-32	31-28	27 и менее	33-30	29-27	26-24	23 и менее
Контрольные упражнения и тесты	Юноши – 12 лет				Девушки – 12 лет			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег на 20 м.(с.)	4,10-4,51	4,52-4,93	4,94-5,34	5,35 и более	4,37-4,80	4,81-5,24	5,25-5,68	5,69 и более
Челночный бег 5х6 м.(с.)	10,89-11,98	11,99-13,16	13,17-14,25	14,26 и более	11,18-12,40	12,41-13,52	13,53-14,61	14,62 и более
Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м.)	9,6-9,3	9,2-8,9	8,8-8,1	8,2 и менее	8,9-8,5	8,4-8,1	8,0-7,3	7,2 и менее
Прыжок в длину с места(см.)	180-161	160-143	142-125	124 и менее	160-143	142-125	124-111	110 и менее
Прыжок вверх с места со взмахом руками(см.)	40-37	36-32	31-29	28 и менее	34-31	30-28	27-24	23 и менее
Контрольные упражнения и тесты	Юноши – 13 лет				Девушки – 13 лет			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег на 20 м.(с.)	4,00-4,43	4,44-4,83	4,84-5,23	5,24 и более	4,30-4,77	4,78-5,20	5,21-5,63	5,64 и более
Челночный бег 5х6 м.(с.)	10,88-12,07	12,08-13,16	13,17-14,25	14,26 и более	11,16-12,38	12,39-13,49	13,50-14,61	14,62 и более
Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м.)	10,0-9,7	9,6-9,3	9,2-8,9	8,2 и менее	9,4-9,0	8,9-8,5	8,4-8,1	8,2 и менее
Прыжок в длину с места(см.)	186-168	167-149	148-135	134 и менее	168-148	147-135	134-121	120 и менее

Прыжок вверх с места со взмахом руками(см.)	42-38	37-34	33-30	29 и менее	36-33	32-29	28-26	25 и менее
<b>Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 1 года обучения ВОЛЕЙБОЛ, (контрольно-переводные для НП-3)</b>								
<b>Контрольные упражнения и тесты</b>	<b>Юноши – 12 лет</b>				<b>Девушки – 12 лет</b>			
	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>
Бег на 20 м.(с.)	4,00-4,43	4,44-4,83	4,84-5,23	5,24 и более	4,30-4,77	4,78-5,20	5,21-5,63	5,64 и более
Челночный бег 5х6 м.(с.)	10,88-12,07	12,08-13,16	13,17-14,25	14,26 и более	11,16-12,38	12,39-13,49	13,50-14,61	14,62 и более
Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м.)	10,0-9,7	9,6-9,3	9,2-8,9	8,2 и менее	9,4-9,0	8,9-8,5	8,4-8,1	8,2 и менее
Прыжок в длину с места(см.)	186-168	167-149	148-135	134 и менее	168-148	147-135	134-121	120 и менее
Прыжок вверх с места со взмахом руками(см.)	42-38	37-34	33-30	29 и менее	36-33	32-29	28-26	25 и менее
<b>Контрольные упражнения и тесты</b>	<b>Юноши – 13 лет</b>				<b>Девушки – 13 лет</b>			
	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>
Бег на 20 м.(с.)	3,97-4,33	4,34-4,73	4,74-5,13	5,44 и более	4,27-4,67	4,68-5,10	5,11-5,53	5,54 и более
Челночный бег 5х6 м.(с.)	10,87-12,06	12,07-13,12	13,13-14,21	14,22 и более	11,11-12,32	12,33-13,44	13,45-14,55	14,56 и более
Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м.)	10,5-10,1	10,0-9,7	9,6-9,3	9,2 и менее	9,8-9,5	9,4-9,0	8,9-8,5	8,4 и менее
Прыжок в длину с места(см.)	189-169	168-150	149-131	130 и менее	170-152	151-135	134-118	117 и менее
Прыжок вверх с места со взмахом руками(см.)	43-39	38-35	34-31	30 и менее	37-34	33-30	29-27	26 и менее
<b>Контрольные упражнения и тесты</b>	<b>Юноши – 14 лет</b>				<b>Девушки – 14 лет</b>			
	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>
Бег на 20 м.(с.)	3,94-4,32	4,33-4,75	4,76-5,15	5,16 и более	4,24-4,69	4,70-5,12	5,13-5,54	5,55 и более
Челночный бег 5х6 м.(с.)	10,86-12,05	12,06-13,13	13,14-14,22	14,23 и более	11,12-12,33	12,34-13,45	13,46-14,56	14,57 и более
Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м.)	11,0-10,6	10,5-10,1	10,0-9,7	9,6 и менее	10,5-9,9	9,8-9,5	9,4-9,0	8,9 и менее
Прыжок в длину с места(см.)	198-177	176-157	156-137	136 и менее	179-160	159-142	141-124	123 и менее
Прыжок вверх с места со взмахом руками(см.)	44-40	39-36	35-31	30 и менее	38-35	34-31	30-27	26 и менее
<b>Обязательная техническая программа для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 1 года обучения ВОЛЕЙБОЛ</b>								
<b>Контрольные упражнения и тесты</b>	<b>юноши</b>				<b>Девушки</b>			
	<b>1-выполнение; 0-не выполнение</b>				<b>1-выполнение; 0-не выполнение</b>			
Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	2				2			
Подача на точность верхняя прямая (попасть в площадку)	3				3			
Нападающий удар прямой из зоны 4 (попасть в площадку)	3				3			
Нападающий удар по ходу из зоны 4 в зону 4 и 5	1				1			
Приём подачи из зоны 1,6,5 в зону 3 на точность	1				1			
<b>Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 2 года обучения ВОЛЕЙБОЛ, (контрольно-переводные для ТГ-1)</b>								
<b>Контрольные упражнения и тесты</b>	<b>Юноши-13</b>				<b>Девушки-13</b>			

	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>
Бег на 20 м.(с.)	3,94-4,32	4,33-4,75	4,76-5,15	5,16 и более	4,24-4,69	4,70-5,12	5,13-5,54	5,55 и более
Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м.)	11,0-10,6	10,5-10,1	10,0-9,7	9,6 и менее	10,5-9,9	9,8-9,5	9,4-9,0	8,9 и менее
Прыжок в длину с места(см.)	198-177	176-157	156-137	136 и менее	179-160	159-142	141-124	123 и менее
Прыжок вверх с места со взмахом руками(см.)	44-40	39-36	35-31	30 и менее	38-35	34-31	30-27	26 и менее
Бег 92 м с изменением направления (с)	30,0-30,8	30,9-31,4	31,5-31,9	32 и более	31,0-31,5	31,6-32,5	32,6-32,9	33 и более
<b>Контрольные упражнения и тесты</b>	<b>Юноши-14</b>				<b>Девушки-14</b>			
	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>
Бег на 20 м.(с.)	3,90-4,30	4,31-4,65	4,66-5,05	5,06 и более	4,20-4,59	4,60-5,02	5,03-5,44	5,45 и более
Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м.)	11,8-11,1	11,0-10,6	10,5-10,1	10,0 и менее	11,0-10,6	10,5-9,9	9,8-9,5	9,4 и менее
Прыжок в длину с места(см.)	203-185	186-167	166-147	146 и менее	183-165	164-152	151-134	133 и менее
Прыжок вверх с места со взмахом руками(см.)	48-44	43-39	38-35	34 и менее	40-37	36-33	32-29	28 и менее
Бег 92 м с изменением направления (с)	29,6-30,0	30,1-30,6	30,7-31,0	31,1 и более	30,4-30,8	30,9-31,4	31,5-31,8	31,9 и более
<b>Контрольные упражнения и тесты</b>	<b>Юноши-15</b>				<b>Девушки-15</b>			
	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>
Бег на 20 м.(с.)	3,88-4,29	4,30-4,65	4,69-5,97	5,08 и более	4,18-4,62	4,63-5,04	5,05-5,46	5,47 и более
Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м.)	12,5-11,5	11,0-10,0	9,5-8,5	8,0 и менее	12,0-11,0	10,5-9,5	9,0-8,0	7,5 и менее
Прыжок в длину с места(см.)	210-188	187-167	166-146	145 и менее	190-170	169-151	150-132	131 и менее
Прыжок вверх с места со взмахом руками(см.)	54-49	48-44	43-38	37 и менее	46-42	41-37	36-33	32 и менее
Бег 92 м с изменением направления (с)	29,3-29,7	29,8-30,0	30,1-30,5	30,6 и более	30,0-30,3	30,4-31,0	31,2-31,5	31,6 и более
<b>Обязательная техническая программа для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 2 года обучения ВОЛЕЙБОЛ</b>								
<b>Контрольные упражнения и тесты</b>	<b>юноши</b>				<b>Девушки</b>			
	<b>1-выполнение; 0-не выполнение</b>				<b>1-выполнение; 0-не выполнение</b>			
Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3				3			
Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4	2				2			
Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4 и 5	2				2			
Приём подачи из зоны 1,6,5 в зону 3 на точность	2				2			
Подача на точность верхняя прямая (попасть в площадку)	3				3			
<b>Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 3 года обучения ВОЛЕЙБОЛ</b> <b>(контрольно-переводные для ТГ-2)</b>								
<b>Контрольные упражнения и тесты</b>	<b>Юноши – 14</b>				<b>Девушки-14</b>			
	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>
Бег на 20 м.(с.)	3,88-4,29	4,30-4,65	4,69-5,97	5,08 и более	4,18-4,62	4,63-5,04	5,05-5,46	5,47 и более
Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м.)	12,5-11,5	11,0-10,0	9,5-8,5	8,0 и менее	12,0-11,0	10,5-9,5	9,0-8,0	7,5 и менее
Прыжок в длину с места(см.)	210-188	187-167	166-146	145 и менее	190-170	169-151	150-132	131 и менее
Прыжок вверх с места со взмахом руками(см.)	54-49	48-44	43-38	37 и менее	46-42	41-37	36-33	32 и менее
Бег 92 м с изменением направления (с)	29,3-29,7	29,8-30,0	30,1-30,5	30,6 и более	30,0-30,3	30,4-31,0	31,2-31,5	31,6 и более

Контрольные упражнения и тесты	Юноши – 15				Девушки-15			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег на 20 м.(с.)	3,85-4,25	4,26-4,63	4,62-4,95	4,96 и более	4,14-4,59	4,60-5,00	5,01-5,42	5,43 и более
Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м.)	13,5-12,5	12-10,5	10-9,5	9,0 и менее	12,0-11,0	10,5-9,5	9,0-8,0	7,5 и менее
Прыжок в длину с места(см.)	213-191	190-169	168-148	147 и менее	193-173	172-154	153-134	133 и менее
Прыжок вверх с места со взмахом руками(см.)	54-49	48-44	43-38	37 и менее	46-42	41-37	36-33	32 и менее
Бег 92 м с изменением направления (с)	29,2-29,6	29,7-30,4	30,4-30,7	30,8 и более	29,7-29,9	30,0-30,5	30,6-31,0	31,1 и более
Контрольные упражнения и тесты	Юноши – 16				Девушки-16			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег на 20 м.(с.)	3,82-4,23	4,24-4,61	4,62-4,99	5,00 и более	4,12-4,56	4,57-4,97	4,98-5,38	5,39 и более
Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м.)	14,5-13,5	13,0-12	11,5-10	9,5 и менее	12,0-11,0	10,5-9,5	9,0-8,0	7,5 и менее
Прыжок в длину с места(см.)	216-193	192-171	170-150	149 и менее	196-175	174-156	155-136	135 и менее
Прыжок вверх с места со взмахом руками(см.)	55-50	49-45	44-39	38 и менее	47-43	42-38	37-33	32 и менее
Бег 92 м с изменением направления (с)	29,1-29,5	29,6-30,3	30,4-30,6	30,7 и более	29,6-29,8	29,9-30,4	30,5-30,9	31,0 и более
<b>Обязательная техническая программа для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 3 года обучения ВОЛЕЙБОЛ</b>								
Контрольные упражнения и тесты	юноши				Девушки			
	1-выполнение; 0-не выполнение				1-выполнение; 0-не выполнение			
Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	4				4			
Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4	2				2			
Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4 и 5	3				3			
Приём подачи из зоны 1,6,5 в зону 3 на точность	3				3			
Подача на точность; верхняя прямая по зонам 1,6,5 из 5 попыток на каждую	2				2			
<b>Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 4 года обучения ВОЛЕЙБОЛ, (контрольно-переводные для ТГ-3)</b>								
Контрольные упражнения и тесты	Юноши - 15				Девушки-15			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег на 20 м.(с.)	3,82-4,23	4,24-4,61	4,62-4,99	5,00 и более	4,12-4,56	4,57-4,97	4,98-5,38	5,39 и более
Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м.)	14,5-13,5	13,0-12	11,5-10	9,5 и менее	12,0-11,0	10,5-9,5	9,0-8,0	7,5 и менее
Прыжок в длину с места(см.)	216-193	192-171	170-150	149 и менее	196-175	174-156	155-136	135 и менее
Прыжок вверх с места со взмахом руками(см.)	55-50	49-45	44-39	38 и менее	47-43	42-38	37-33	32 и менее
Бег 92 м с изменением направления (с)	29,1-29,5	29,6-30,3	30,4-30,6	30,7 и более	29,6-29,8	29,9-30,4	30,5-30,9	31,0 и более
Контрольные упражнения и тесты	Юноши - 16				Девушки-16			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег на 20 м.(с.)	3,80-4,20	4,21-4,55	4,53-4,93	4,94 и более	4,10-4,50	4,51-4,92	4,93-5,32	5,33 и более
Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м.)	16-14,5	14-13,5	13-11,5	11,0 и менее	12,5-11,5	11,0-10,0	9,5-8,5	8,0 и менее
Прыжок в длину с места(см.)	220-197	196-175	174-153	152 и менее	200-179	178-159	158-139	138 и менее
Прыжок вверх с места со взмахом руками(см.)	56-51	50-45	44-40	39 и менее	48-44	43-39	38-34	33 и менее
Бег 92 м с изменением направления (с)	29,1-29,3	29,6-30,3	30,4-30,6	30,7 и более	29,6-29,8	29,9-30,4	30,5-30,9	31,0 и более
Контрольные упражнения и тесты	Юноши - 17				Девушки-17			
	5	4	3	2	5	4	3	2

	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег на 20 м.(с.)	3,76-4,16	4,17-4,53	4,54-4,91	4,92 и более	4,06-4,49	4,50-4,90	4,91-5,30	5,31 и более
Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м.)	16,5-15,5	15-14	13,5-12	11,5 и менее	13,0-12,0	11,5-10,5	10,0-9,0	8,5 и менее
Прыжок в длину с места(см.)	228-204	203-181	180-158	157 и менее	204-183	182-162	161-142	141 и менее
Прыжок вверх с места со взмахом руками(см.)	57-52	51-46	45-41	40 и менее	48-44	43-39	38-34	33 и менее
Бег 92 м с изменением направления (с)	28,6-29,0	29,1	29,2	29,3 и менее	29,2-29,5	29,6-30,2	30,3-30,7	31,0 и более
<b>Обязательная техническая программа для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 4 года обучения ВОЛЕЙБОЛ</b>								
Контрольные упражнения и тесты	Юноши				Девушки			
	1-выполнение; 0-не выполнение				1-выполнение; 0-не выполнение			
Нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1; из зоны 2 в зону 5	3				3			
Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4	3				3			
Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4 и 5	4				4			
Приём подачи из зоны 1,6,5 в зону 3 на точность	4				4			
Подача на точность: верхняя прямая по зонам 1,6,5	3				3			
<b>Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 5 года обучения ВОЛЕЙБОЛ, (контрольно-переводные для ТГ-4).</b>								
Контрольные упражнения и тесты	Юноши - 16				Девушки - 16			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег 20 м.(с.)	3,76-4,16	4,17-4,53	4,54-4,91	4,92 и более	4,06-4,49	4,50-4,90	4,91-5,30	5,31 и более
Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м.)	16,5-15,5	15-14	13,5-12	11,5 и менее	13,0-12,0	11,5-10,5	10,0-9,0	8,5 и менее
Прыжок в длину с места(см.)	228-204	203-181	180-158	157 и менее	204-183	182-162	161-142	141 и менее
Прыжок вверх с места со взмахом руками(см.)	57-52	51-46	45-41	40 и менее	48-44	43-39	38-34	33 и менее
Бег 92 м с изменением направления (с)	28,6-29,0	29,1	29,2	29,3 и менее	29,2-29,5	29,6-30,2	30,3-30,7	31,0 и более
Контрольные упражнения и тесты	Юноши - 17				Девушки - 17			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег 20 м.(с.)	3,66-4,06	4,07-4,43	4,44-4,81	4,82 и более	3,96-4,39	4,40-4,80	4,81-5,20	5,21 и более
Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м.)	17-16	15,5-14,5	14-12,5	12 и менее	13,0-12,0	11,5-10,5	10,0-9,0	8,5 и менее
Прыжок в длину с места(см.)	232-208	207-184	183-161	160 и менее	206-184	183-164	163-143	142 и менее
Прыжок вверх с места со взмахом руками(см.)	58-53	52-47	46-40	41 и менее	49-45	44-40	39-35	34 и менее
Бег 92 м с изменением направления (с)	28,5-28,8	28,9	29,0	29,1 и менее	28,2-28,5	28,6-29,5	29,6-30,0	30,1 и более
Контрольные упражнения и тесты	Юноши - 18				Девушки - 18			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег 20 м.(с.)	3,56-3,96	3,97-4,33	4,34-4,71	4,72 и более	3,86-4,29	4,30-4,70	4,71-5,10	5,11 и более
Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м.)	17,5-16,5	16-15	14,5-13	12,5 и менее	13,5-12,5	12,0-11,0	10,5-9,5	9,0 и менее
Прыжок в длину с места(см.)	238-213	212-189	188-165	164 и менее	208-186	185-165	164-145	144 и менее
Прыжок вверх с места со взмахом руками(см.)	58-53	52-47	46-40	41 и менее	49-45	44-40	39-35	34 и менее
Бег 92 м с изменением направления (с)	27,3-27,7	27,8	27,9	28,0 и более	27,5-28,0	28,1-29,0	29,1-29,7	29,8 и более
<b>Обязательная техническая программа для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 5 года обучения ВОЛЕЙБОЛ, (контрольно-переводные для ТГ-4).</b>								

ализации) 5 года обучения <b>ВОЛЕЙБОЛ</b>		
Контрольные упражнения и тесты	юноши	Девушки
	1-выполнение; 0-не выполнение	1-выполнение; 0-не выполнение
Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4	4	3
Подача на точность: верхняя прямая по зонам 1,6,5	3	4
Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4 и 5	3	4
Нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1; из зоны 2 в зону 5	2	4
Приём подачи из зоны 1,6,5 в зону 3 на точность	2	4

Универсальная шкала используется для оценки уровня ОФП и СФП

Оценка	Вербальный аналог оценки
5	Установленный норматив выполнен с превышением
4	Установленный норматив выполнен
3	Установленный норматив не выполнен, но демонстрируется индивидуальный прирост
2	Установленный норматив не выполнен, индивидуальный прирост не демонстрируется.

Бинарная шкала используется для оценки уровня технической подготовки

1	Выполнение
0	Не выполнение

Результаты промежуточной аттестации фиксируются тренером – преподавателем в протоколе установленной формы. Для оценки уровня ОФП, СФП выводится средний бал.

Уровень технической подготовленности тестируется по 5 показателям и баллы суммируются. Для оценки промежуточной аттестации в целом по показателям ОФП, СФП и ТП (техническая подготовка) выводится средний балл. Общая оценка производится по универсальной шкале.

#### **4.3. Методические указания для приёма контрольно-переводных нормативов в рамках промежуточной аттестации.**

##### ***Общая физическая и специальная подготовленность***

**1.Прыжок в длину с места** (характеризуется общий скоростно-силовой потенциал). Измерение производится по общепринятым правилам отсчета прыжка в длину. Учитывается лучший результат по двум попыткам.

**2.Прыжок вверх с места** (характеристика скоростно-силовых качеств) к щиту прикрепляется планка с сантиметровой шкалой. На площадке под щитом

чертится мелом квадрат 50x50 см (от проекции щита в глубину площадки). Предварительно у размеченной в сантиметрах шкалы измеряется рост испытуемого стоя с вытянутой вверх рукой (Р см). Затем испытуемый делает прыжок вверх с места, при этом во время прыжка и приземления он должен находиться в пределах начерченного квадрата. Фиксируется лучший результат по двум попыткам.

**3. Бег 20 метров** (оцениваются скоростные возможности). Время 20-метрового отрезка фиксируется секундомером. Учитывается лучший результат по двум попыткам.

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

Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Даются три попытки. Учитывается лучший результат.

**5. Челночный бег 5x6 м**

На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая, расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении одна нога испытуемого должны пересечь линию.

**6. Бег 92 метра с изменением направления («Елочка»).**

На боковых линиях волейбольной площадки через 3 метра от лицевой линии устанавливаются набивные мячи весом 1 кг (по три мяча на линии). Седьмой мяч находится на расстоянии 1 метра от середины лицевой линии. По сигналу спортсмен начинает бег, касаясь поочередно мячей 1, 7, 2, 7, 3, 7, 4, 5, 7, 6, 7. Фиксируется время пробегания первой половины дистанции и всего пути.

***Техническая подготовленность***

***Испытания на точность второй передачи.*** В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Если устанавливаются мишени (обруч, «маяк»), их высота над сеткой 30-40 см, расстояние от боковой линии 1 м и 20-30 см от сетки. При передаче из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6 м. Каждый обучающийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

***Испытания на точность подачи.*** Основные требования: при качественном техничном исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6x2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3x3 м. Каждый обучающийся выполняет 5 попыток.

**Испытания на точность нападающих ударов.** Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно в техническом исполнении произвести тот или иной нападающий удар, учащиеся могли достаточно сильно послать мяч с определенной точностью. При ударах из зоны 4 в зоны 4-5 площадь попадания ограничивается лицевой, боковой линиями и линией нападения, на расстоянии 3 м от боковой. При ударах 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 обучающийся должен выполнить 5 попыток.

**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 зоне 1, 6, 5, обучающийся должен направить его через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 3. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Вместо ленты можно установить рейку. Очень хорошо установить на площадке обод диаметром 2 м на высоте 1,5 м, который и будет служить мишенью. Каждому обучающемуся дается 5 попыток. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

**Перевод в группу следующего года обучения осуществляется при условии положительной динамики показателей общей и специальной физической подготовленности, количественного объема освоения программы, участия в соревнованиях:**

Вид спорта	Этапы подготовки							
	НП			ТГ				
	1	2	3	1	2	3	4	5
Волейбол	Выполнение нормативов ОФП, СФП			Выполнение нормативов ОФП, СФП, технической подготовки, участие в соревнованиях в учебном году				

#### 4.3.1. Комплексы контрольно-оценочных средств для проведения итоговой аттестации.

Возраст уча-ся	Прыжок вверх толчком двух ног (см). Результат/оценка		Прыжок в длину с места (см) Результат/оценка		Бег 92 м с изменением направления (с) Результат/оценка		Бросок н/мяча (1 кг) из-за головы в положении сидя.(м) Результат/оценка		Бросок н/мяча (1 кг) из-за головы в положении стоя.(м) Результат/оценка		Челночный бег 5х6 метров Результат/оценка	
	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки

16 лет	49-5	48-5	230-5	205-5	29,5-5	29,8-5	9,0-5	7,0-5	11,5-5	11,0-5	9,0-5	9,4-5
	45-4	43-4	220-4	195-4	30,4-4	30,4-4	8,5-4	6,5-4	10,0-4	9,8-4	9,4-4	9,8-4
	40-3	40-3	215-3	190-3	30,7-3	30,9-3	8,0-3	5,8-3	9,8-3	9,5-3	9,8-3	10,2-3
17 лет	55-5	50-5	240-5	210-5	29,0-5	29,5-5	9,5-5	7,5-5	13,0-5	11,5-5	8,8-5	9,2-5
	50-4	45-4	235-4	200-4	29,1-4	30,4-4	9,0-4	7,0-4	12,0-4	10,0-4	9,2-4	9,6-4
	48-3	40-3	230-3	195-3	29,2-3	30,7-3	8,5-3	6,0-3	11,5-3	9,8-3	9,6-3	10,0-3
18 лет	58-5	52-5	250-5	230-5	28,8-5	28,5-5	11,0-5	7,8-5	15,0-5	13,0-5	8,4-5	9,0-5
	55-4	50-4	240-4	220-4	28,9-4	29,5-4	10,0-4	7,3-4	13,0-4	11,8-4	8,8-4	9,4-4
	53-3	46-3	230-3	215-3	29,0-3	30,0-3	9,5-3	6,3-3	12,0-3	10,5-3	9,2-3	9,8-3
19 лет	60-5	52-5	260-5	235-5	27,7-5	28,0-5	12,0-5	8,0-5	17,0-5	14,0-5	8,1-5	8,8-5
	57-4	50-4	250-4	225-4	27,8-4	29,0-4	11,0-4	7,5-4	15,0-4	13,2-4	8,5-4	9,2-4
	55-3	46-3	240-3	215-3	27,9-3	29,7-3	10,0-3	7,0-3	14,0-3	12,0-3	8,8-3	9,6-3

**Нормативные требования по физической подготовке**

## Нормативные требования по технической подготовке

№	Контрольные нормативы	16 лет	17 лет		18 лет	
			нап	св	нап	св
1.	Верхняя прямая подача на точность по зонам – по 3 попытки в каждую зону (кол-во/оценка)	12-5	16-5	16-5	16-5	16-5
		10-4	14-4	14-4	14-4	14-4
		9-3	12-3	12-3	12-3	12-3
2.	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4 (кол-во/оценка) из 5 попыток	5-5	-	-	-	-
		4-4	-	-	-	-
		3-3	-	-	-	-
3.	Вторая передача на точность стоя спиной по направлению из зоны 3 в зону 2 (кол-во/оценка) из 5 попыток	4-5	4-5	5-5	4-5	5-5
		3-4	3-4	4-4	3-4	4-4
		2-3	2-3	3-3	2-3	3-3
4.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 из 5 попыток (кол-во/оценка)	4-5	5-5	3-5	5-5	3-5
		3-4	4-4	2-4	4-4	2-4
		2-3	3-3	1-3	3-3	1-3
5.	Нападающий удар прямой из зоны 2 в зону 1-2 из 5 попыток (кол-во/оценка)	4-5	5-5	3-5	5-5	3-5
		3-4	4-4	2-4	4-4	2-4
		2-3	3-3	1-3	3-3	1-3
6.	Нападающий удар «по линии» из зоны 4 в зону 1, 5 попыток из зоны (кол-во/оценка)	4-5	5-5	3-5	5-5	3-5
		3-4	4-4	2-4	4-4	2-4
		2-3	3-3	1-3	3-3	1-3
7.	Нападающий удар «по линии» из зоны 2 в зону 5; 5 попыток из зоны (кол-во/оценка)	4-5	5-5	3-5	5-5	3-5
		3-4	4-4	2-4	4-4	2-4
		2-3	3-3	1-3	3-3	1-3
8.	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность, 5 попыток(кол-во/оценка)	4-5	5-5	4-5	5-5	4-5
		3-4	4-4	3-4	4-4	3-4
		2-3	3-3	2-3	3-3	2-3
9.	Блокирование одиночное нападающего «по ходу» из зоны 4, 5 попыток(кол-во/оценка)	3-5	5-5	4-5	5-5	4-5
		2-4	4-4	3-4	4-4	3-4
		1-3	3-3	2-3	3-3	2-3

### 4.3.2 Методические указания к выполнению контрольных упражнений для итоговой аттестации

#### Общая физическая подготовка.

##### 1. Прыжок в длину с места

Испытуемый встает на контрольную линию, справа от которой лежит измерительная лента, не заступая носками за нее. Затем толчком двух ног со взмахом рук выполняет прыжок в длину, стараясь, приземлится как можно дальше. Результат измеряется в сантиметрах, с точностью до одного сантиметра, по точке приземления пятками. Выполняется 3 попытки, засчитывается лучшая попытка.

##### 2. Бег “Елочка” 92 м.

На боковых линиях волейбольной площадки через 3 метра от лицевой линии устанавливаются набивные мячи весом 1 кг (по три мяча на линии). Седьмой мяч находится на расстоянии 1 метра от середины лицевой линии. По сиг-

налу спортсмен начинает бег, касаясь поочередно мячей 1, 7, 2, 7, 3, 7, 4, 5, 7, 6, 7. Фиксируется время пробегания первой половины дистанции и всего пути.

### **3. Высота прыжка**

Высота прыжка определяется следующим образом: в начале учащийся встает боком к стене и поднимает одноименную руку вверх отмечается деление, которого он коснулся. Затем из исходного положения стоя на всей ступне, из полуприседа со взмахом рук, выпрыгивает вверх и дотрагивается до измерительного устройства отмечается деление, которого он коснулся. Отталкивание и приземление не должно выходить за пределы квадрата 50x50 см. Результат учитывается в сантиметрах, с точностью до одного сантиметра, по разности между конечным \ в прыжке \ и исходным \ стоя с поднятой рукой \ показателями. Общее число попыток - 3. Засчитывается лучший результат.

### **4. Бросок набивного мяча весом 1 кг из положения сидя**

Бросок набивного мяча, движение руками из-за головы, сидя на полу, ноги врозь. Определяет силу мышц разгибателей туловища, плечевого пояса и частично рук. Из исходного положения сидя, при этом плечи находятся на уровне контрольной линии (линия отсчета), испытуемый выполняет бросок мяча из-за головы двумя руками.

Измеряется дальность броска в метрах. Общее число попыток 3. Засчитывается лучший результат.

### **5. Бросок набивного мяча весом 1 кг из положения стоя**

Бросок набивного мяча, движение руками из-за головы, стоя на полу, одна нога на уровне линии броска. Определяет силу мышц разгибателей туловища, плечевого пояса и частично рук. Из исходного положения стоя, при этом плечи находятся на уровне контрольной линии (линия отсчета), испытуемый выполняет бросок мяча из-за головы двумя руками.

Измеряется дальность броска в метрах. Общее число попыток 3. Засчитывается лучший результат.

### **6. Челночный бег 5x6 метров**

На расстоянии 6 метров друг от друга определяются линии старта и поворота, ширина этих линий входит в отрезок дистанции – 6 м. По сигналу учащийся стартует, добегают до линии поворота, переступает ее одной ногой и касается земли рукой, поворачивается кругом и пробегает таким образом еще 4 отрезка. Фиксируется время пробегания 30 метров (5x6 м)

## **Техническая подготовка**

### **1. Испытания на точность второй передачи.**

В испытаниях создаются условия, при которых можно получить качественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи – 3-3,5 метра, высота ограничителей – 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. При передаче из

зоны 2 в зону 4 расстояние передачи – 5-6 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

## **2. Испытания на точность подачи.**

Основные требования: при качественном техническом исполнении подачи, послать мяч в определенном направлении. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждом направлении.

## **3. Испытания на точность нападающих ударов.**

Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно в техническом исполнении произвести тот или иной нападающий удар, учащиеся могли достаточно сильно послать мяч с определенной точностью. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

## **4. Испытание на точность первой передачи (прием мяча)**

Испытание преследует цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная в зону, где расположен испытуемый, только при этом условии идут в зачет попытки. (для 9-летних – мяч набрасывается тренером; для 10-летних – подача с 6-и метров.) Принимая мяч, учащийся должен направить его в цель, расположенную в зоне приема, отправляя мяч по траектории высотой 3 метра.

## **5. Испытания в блокировании**

При одиночном блокировании учащийся располагается в зоне 3 и в момент передачи на удар выходит в соответствующую зону для постановки блока. Направление удара известно. Дается 5 попыток каждому занимающемуся.

Результаты итоговой аттестации фиксируются тренером – преподавателем в протоколе установленной формы. Для оценки уровня ОФП, СФП выводится средний бал.

Уровень технической подготовленности тестируется по 5 показателям и баллы суммируются. Для оценки промежуточной аттестации в целом по показателям ОФП, СФП и ТП (техническая подготовка) выводится средний балл. Общая оценка производится по универсальной шкале.

### **4.4. Прогнозируемый результат реализации программы и основные показатели оценки результатов освоения программы**

<i>Ожидаемые результаты реализации программы</i>	<i>Основные показатели оценки результатов % (по группе и отдельным/группам обучающихся)</i>
Мотивированность на продолжение занятий	Стаж занятий конкретного обучающегося - не менее 75% от общего количества занятий по учебному плану);
Индивидуальный прирост показателей уровня освоения программы	Положительная динамика по итогам контрольно-переводных нормативов
Социальная адаптированность	Уровень успеваемости в общеобразовательном учреждении - отсутствие отрицательной динамики и, отсутствие нарушений правопорядка, правил здорового образа жизни; мотивация на освоение профильных профессий и специальностей.
Уровень здоровьесбережения и выполнения правил по технике безопасности	Отсутствие положительной или отрицательная динамика заболеваемости от этапа к этапу на основе анализа стажа занятий, отсутствие сопутствующих (специфичных) заболеваний.
Результативность участия в соревнованиях различного уровня	Динамика (отсутствие отрицательной динамики)
Доля обучающихся с присвоенными спортивными разрядами, званиями	Положительная динамика
Доля обучающихся, имеющих стаж судейской, инструкторской практики/удостоверение судьи	Положительная динамика

**Результатом освоения Программ по командным игровым видам спорта является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:**

***в области теории и методики физической культуры и спорта:***

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- основы спортивной подготовки;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

та.

***в области общей физической подготовки:***

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- освоение комплексов физических упражнений;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

***в области избранного вида спорта:***

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- развитие специальных психологических качеств;

- обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

***в области специальной физической подготовки:***

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;

- повышение индивидуального игрового мастерства;

- освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником;

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

## 5. Перечень информационного обеспечения

### 5.1. *Нормативные документы*

1. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12 г.
2. Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №730 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам;
3. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта от 27.12.13. № 1125)
4. Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта
5. Приказ Минспорта России от 13.08.2013 680 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол».
6. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 14.12.2007 г. N 329-ФЗ.
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. №41 « О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов Сан ПиН 2.4.4.3172-14».

### 5.2. *Методическая литература*

1. Аверин И.В. Специальная подготовка волейболиста //Спорт в школе: прил. к газ «Первое сентября». – 2000 – март (№№ 11-12)
2. Беляев А.В. Развитие физических качеств волейболистов - М.: 1996.
3. Беляев А.В. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование. Рос.Гос. Акад. Физ. культуры. – М: Просвещение. 1996 – 66 с
4. Волейбол: сб статей /сост.:Ю.Н. Клещев – М: ФИС, 1983 – 93 с.
5. Волейбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ / Учебно-тренировочные группы/Под редакцией Ю.Д.Железняк. – М., 1983
6. Железняк Ю.Д.. К мастерству в волейболе - М.: ФИС, 1994. – 224 с
7. Железняк Ю.Д. Юный волейболист/ М.: ФИС, 1988. /
8. Железняк Ю.Д. Подготовка юных волейболистов: учебное пособие для тренеров детских юношеских коллективов /Ю.Д.Железняк, Ю.Н. Клещев, О.С.Чехов – 2-е изд. испр. и доп. М: ФИС. 1967 – 295 с

9. Клещев Ю.Н. Тактическая подготовка волейболистов (сборник упражнений) /Ю.Н. Клещев, В.А. Тюрин. Ю.П. Фураев. – М: ФИС, 1968 – 120 с
10. Тюрин В.И. Методика обучения и совершенствования в волейболе - 1994.
11. Фомин Е.В. Физическая подготовка юных волейболистов/ - М.: 1994.
12. Эдельман А.С. Волейбол, М.: ФИС, 1984
13. Управление методической деятельностью спортивной школы: науч.-метод.пособие / Н.Н.Никитушкина, И.А.Водяникова. – М.: Советский спорт, 2012.
14. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2/ Под редакцией Ю.Д.Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004.
15. Спортивная медицина: справочное издание. – М.,1999.

### ***5.3. Перечень интернет ресурсов:***

Министерство спорта РФ	<a href="http://www.minsport.gov.ru">www.minsport.gov.ru</a>
Министерство образования и науки РФ	<a href="http://минобрнауки.рф/">http://минобрнауки.рф/</a>
Российская федерация волейбола	<a href="http://www.volley.ru">http://www.volley.ru</a>
Программа для увеличения роста	Siamdunk.ru
Спортивная интернет-газета	<a href="http://www.sport-e[press.ru">http://www.sport-e[press.ru</a>
Сайт о спорте	<a href="http://www.Sportbox.ru">http://www.Sportbox.ru</a>
Спортивный портал	<a href="http://www.sports.ru">http://www.sports.ru</a>
Мир спорта	<a href="http://www.world-sport.org">http://www.world-sport.org</a>
Законодательство в сфере физической культуры и спорта	<a href="http://www.consultant.ru">http://www.consultant.ru</a>
Все о волейболе	<a href="http://www.volleyball.nm.ru">http://www.volleyball.nm.ru</a>
Сайт о волейболе в России	<a href="http://www.fivb.narod.ru">http://www.fivb.narod.ru</a>