

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРНОМАРИЙСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ГОРНОМАРИЙСКИЙ ЦЕНТР ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА»

Принято
на заседании педагогического совета
МБОУ ДО «Горномарийский ЦРФКС»
Протокол № 02 от «15» 03 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:



Директор МБОУ ДО
«Горномарийский ЦРФКС»
Г. Пичугин
_____ 2022 г.

**Дополнительная предпрофессиональная программа в
области физической культуры и спорта
«Волейбол»**

ID программы: 2144

Направленность программы: Физкультурно-спортивная

Уровень программы: разноуровневая

Категория и возраст обучающихся: 9-18 лет

Срок освоения программы: 7 лет

Объем часов:

Разработчики программы:

Кубеков Николай Леонидович - методист

Стапеев Владимир Николаевич - методист

Котлов Сергей Геннадьевич – заместитель директора

с.Виловатово

2022 г.

Оглавление

Оглавление.....	2
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	7
1.2. Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана.....	8
1.3. Режим тренировочной работы.....	8
1.4. План учебного процесса.....	9
1.5. Календарный учебный график спортивно-оздоровительный уровень первый год обучения.....	9
1.6. Календарный учебный график спортивно-оздоровительный уровень второй год обучения.....	10
1.7. Календарный учебный график спортивно-оздоровительный уровень третий год обучения.....	11
1.8. Календарный учебный график базовый уровень первый год обучения.....	11
1.9. Календарный учебный график базовый уровень второй год обучения.....	12
1.10. Календарный учебный график базовый уровень третий год обучения.....	12
1.11. Календарный учебный график базовый уровень четвертый год обучения.....	13
1.12. Календарный учебный график базовый уровень пятый год обучения.....	14
1.13. Календарный учебный график углубленный уровень первый год обучения.....	14
1.14. Календарный учебный график углубленный уровень второй год обучения.....	15
2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	16
2.1. Методические рекомендации по организации тренировочного процесса.....	16
2.2. Требования к минимуму содержания предпрофессиональной программы по волейболу.....	17
2.3. <i>Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.</i>	18
2.4. <i>Организация учебно-тренировочного процесса.</i>	19
2.5. <i>Врачебный контроль. Самоконтроль. Травматизм и оказание первой помощи.</i>	22
2.6. Избранный вид спорта.....	22
2.6.1. Теоретическая подготовка.....	22
2.6.2. Общая физическая подготовка.....	23
2.6.3. <i>Специальная физическая подготовка</i>	26
2.6.4. <i>Техническая подготовка</i>	30
2.6.5. <i>Тактическая подготовка</i>	34
2.6.6. Психологическая подготовка.....	36
2.7. Спортивное и специальное оборудование для базового и углубленного уровня.....	38
2.8. Требования техники безопасности при проведении занятий по волейболу.....	40
2.9. Инструкторская и судейская практика.....	41
2.10. Методы выявления и отбора одаренных детей.....	41
3. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ	44
3.1. План воспитательной и профориентационной работы.....	44
3.2. <i>Планируемые показатели соревновательной деятельности по волейболу</i>	45
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	46
4.1. Указания к выполнению контрольно-переводных испытаний, их описание.....	47
ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ	50

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Волейбол - очень популярная спортивная командная игра, ведущая свою историю еще с Древнего Рима, когда уставшие от сражений легионеры в короткие перерыва отдыха перебрасывали мяч через различные преграды. Как современная игра этот вид возник в 1895 году в США. Сегодня в волейбол играют также представители других видов спорта, т.к. он является средством поддержания физической формы и активным отдыхом. Волейбол такой вид спорта, при занятии которым повышается соревновательный азарт, воспитывается стойкость характера и закалка духа. Волейбол развивает быстроту движения, реакцию, гибкость, силу. Все движения в волейболе носят естественный характер, базирующийся на беге, прыжках, метаниях. Современные медико-биологические и социологические исследования показывают, что систематические занятия волейболом вызывают значительные морфо-функциональные изменения в деятельности анализаторов, опорно-двигательном аппарате и внутренних органах и системах, в частности улучшается глубинное и периферическое зрение, повышается способность нервно-мышечного аппарата к быстрому напряжению и расслаблению мышц; выполнение прыжков в игре способствует укреплению мышечно-связочного аппарата нижних конечностей, укрепляется связочный аппарат кистей рук и увеличивается их подвижность; улучшается общий обмен веществ. Обоснована эффективность занятий волейболом для коррективной осанки школьников.

Игра – весьма эффективное средство сохранения и укрепления здоровья и физического развития ребенка. В процессе игровой деятельности учащиеся испытывают положительные эмоции, поэтому игра представляет собой средство как физического развития, так и средство отдыха.

Волейбол служит и как средство психологической реабилитации, и как средство физической (двигательной) реабилитации, давая уникальную возможность гармонично развивать все группы мышц. Волейбол отличен от других видов спорта еще и тем, что в игре происходит молниеносная смена игровой ситуации, постоянные переходы от обороны к атаке вследствие чего возникает сама необходимость развивать координацию движений, выносливость, разнообразить движения и активность.

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по волейболу МБОУ ДО «Горномарийский ЦРФКС» ежегодно утверждается на педагогическом совете, разработана и составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановлением Главного государственного врача РФ от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологических требованиях к устройству, содержанию и организации режима работы

образовательных организаций дополнительного образования детей»;

– Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»

– Уставом МБОУ ДО «Горномарийский ЦРФКС»

Разработана и составлена на основании директивных и нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность учреждений всех типов, реализующих дополнительные предпрофессиональные программы образования и регламентирующих работу спортивных школ.

Цель программы: воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем, социальной активности и ответственности, молодых спортсменов; подготовка спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны; обеспечение всесторонней физической подготовки ребёнка, отбор спортивно одарённых детей для подготовки волейболистов высокого класса, привитие ценностей здорового образа жизни.

Деятельность по Программе направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся 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 предспортивной подготовки,
- подготовка одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие предпрофессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Зачисление в «Горномарийский ЦРФКС» проводится на основании локальных актов «Горномарийского ЦРФКС»: «Правила приёма на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам по избранным видам спорта в МБОУ ДО «Горномарийский ЦРФКС».

Направленность программы - дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность. В программе представлены основные разделы подготовки волейболистов. Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю процесса подготовки волейболистов. В основу рабочей программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, результаты научных исследований.

Актуальность программы - программа охватывает значительно больше

желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также уделяет внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека. Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Актуальность программы для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, в условиях агрессивной информационной среды, заключается в формировании позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия. Занятия по дополнительной предпрофессиональной программе «Волейбол» способствуют повышению самооценки. Тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок больше раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Отличительные особенности программы. Программа занятий составлена на основе материала для занятий физической культурой и спортом с обучающимися в учреждениях дополнительного образования детей, дополняя ее с учетом интересов детей и направлена на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса. Учебное содержание каждого из разделов программы излагается в логике от простого к сложному, от общего (фундаментального) к частному (профилированному) и от частного к конкретному (специализированному), что задает определенную логику в освоении обучающимися учебного материала, обеспечивает навыки и умения в выбранном виде спорта, для дальнейшего применения на этапе предпрофессиональной подготовки. Занятия проводятся строго по нормативам, рекомендованным возрастным группам, с учётом состояния здоровья обучающихся.

Срок обучения по программе составляет 7 лет (5 лет для базового уровня и 2 года для углубленного уровня).

МБОУ ДО «Горномарийский ЦРФКС», для обучающихся,

ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, может увеличить срок обучения по программе на углубленном уровне до 2 лет.

Минимальный возраст зачисления на базовый уровень обучения – 8 лет.

1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебная нагрузка устанавливается в соответствии с объемом образовательной программы и в зависимости от уровня ее сложности.

1.1. Нормативы по программам обучения, режим учебно-тренировочного процесса обучающихся и наполняемость учебных групп по видам спорта МБОУ ДО «Горномарийский ЦРФКС»

Таблица 1

Программы обучения	Этапы подготовки	Год обучения	Режим учебной нагрузки и в неделю (часов)	Общее количество учебной нагрузки и за 42 недели (часов)	Наполняемость в учебных группах (чел.)	Возраст обучающихся (лет)
Дополнительная общеразвивающая программа	Спортивно-оздоровительная группа	1 год обучения	4	168	15	8-10
		2 год обучения	6	252	15	10-15
		3 год обучения	9	378	15	13-18
Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта	Базовый уровень сложности	1 год обучения	8	252	15	11-12
		2 год обучения	9	378	15	12-13
		3 год обучения	10	420	12 - 14	13-14
		4 год обучения	12	504	12 - 14	14-15
		5 год обучения	14	588	10 -12	15-16
Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта	Углубленный уровень сложности	1 год обучения	16	672	8 -12	16-17
		2 год обучения	18	756	8 -12	17-18

1.2. Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана.

Таблица 2

№ п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности программы
1	Обязательные предметные области		
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10%	10%
1.2.	Общая физическая подготовка	31%	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка		25%
1.4.	Вид спорта	32%	32%
1.5.	Основы профессионального самоопределения	-	5%
2	Вариативные предметные области		
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	14%	10%
2.2.	Судейская подготовка	-	4%
2.3.	Специальные навыки	5%	5%
2.4.	Физкультурные и спортивные мероприятия	3%	6%
2.5.	Самостоятельная работа	3%	3%
2.6.	Аттестация	2%	1%

1.3. Режим тренировочной работы.

Таблица 3

Уровень сложности	Количество занятий в неделю	Продолжительность занятий в день
Спортивно-оздоровительный уровень		
1 год обучения	2	2 по 45 мин.
2 год обучения	3	2 по 45 мин.
3 год обучения	4 / 1	2 по 45 мин. / 1 по 45 мин.
Базовый уровень		
1 год обучения	4	2 по 45 мин.
2 год обучения	4 / 1	2 по 45 мин. / 1 по 45 мин.
3 год обучения	5	2 по 45 мин.
4 год обучения	5	2 по 45 мин.
5 год обучения	4 / 2	2 по 45 мин / 3 по 45 мин.
Углубленный уровень		
1 год обучения	4 / 2	2 по 45 мин. / 3 по 45 мин.
2 год обучения	6	3 по 45 мин.

1.4. План учебного процесса.

Таблица 4

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Распределение по годам обучения										Форма контроля
		Спортивно-оздоровительный уровень			Базовый уровень					Углубленный уровень		
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	1-й год	2-й год	
	Общий объем часов	168	252	378	252	378	420	504	588	672	756	
1.	Обязательные предметные области											
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	26	23	35	23	35	35	35	44	52	52	опрос, тест
1.2.	Общая физическая подготовка	45	83	115	83	115	124	178	198			наблюдение
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка									206	210	наблюдение
1.4.	Основы проф. Самоопределения									26	44	наблюдение
1.5.	Вид спорта	50	86	114	86	114	149	187	208	216	228	наблюдение
2.	Вариативные предметные области											
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	26	37	60	37	60	44	56	55	44	80	наблюдение
2.2.	Судейская подготовка									20	20	наблюдение
2.3.	Специальные навыки	11	13	17	13	17	20	14	30	27	26	наблюдение
3.	Физкультурные и спортивные мероприятия	6	6	17	6	17	24	16	32	60	75	наблюдение
4.	Самостоятельная работа			14		14	18	12	15	15	15	опрос, тест
5.	Аттестация											
5.1.	Промежуточная аттестация	4	4	6	4	6	6	6	6	6	6	контрольное-переводные испытания
5.2.	Итоговая аттестация											сдача контрольных нормативов

1.5. Календарный учебный график спортивно-оздоровительный уровень

первый год обучения.

Таблица 5

Наименование предметных областей	Часы	Месяцы											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
1.Обязательные предметные области													
1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	26	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3		3
1.2. Общая физическая подготовка	45	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4		3
1.3. Вид спорта	50	5	5	5	5	5	5	5	5	6	4		
2.Вариативные предметные области													
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	26	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2		2
2.2. Специальные навыки	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1
3.Физкультурные и спортивные мероприятия	6		2			2					2		
4.Аттестация													
4.1. Промежуточная аттестация	4	2								2			
Всего:	168	18	18	14	15	11	15	14	17	17	16		13

1.6. Календарный учебный график спортивно-оздоровительный уровень второй год обучения.

Таблица 6

Наименование предметных областей	Часы	Месяцы											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
1.Обязательные предметные области													
1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	23	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3		
1.2. Общая физическая подготовка	83	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8		3
1.3. Вид спорта	86	9	9	6	9	9	9	9	7	8	7		4
2.Вариативные предметные области													
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	37	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3		3
2.2. Специальные навыки	13	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1		1
3.Физкультурные и спортивные	6		2			2					2		

мероприятия													
4.Аттестация													
4.1. Промежуточная аттестация	4	2								2			
Всего:	252	26	26	21	24	20	24	24	24	24	24		15

1.7. Календарный учебный график спортивно-оздоровительный уровень третий год обучения.

Таблица 7

Предметные области	Часы	Месяцы											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
1.Обязательные предметные области													
1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	35	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		5
1.2. Общая физическая подготовка	115	10	10	11	10	9	10	11	10	10	9		15
1.3. Вид спорта	114	11	11	12	11	10	10	12	12	10	11		4
2.Вариативные предметные области													
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	60	10	5	5	5	5	5	5	5	5	10		
2.3. Специальные навыки	17	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2		2
3.Физкультурные и спортивные мероприятия	17	1	1	2	2	4	2	1		2	2		
4.Самостоятельная работа	14	1	2	1	1	2		1	1	1	2		2
5.Аттестация													
5.1. Промежуточная аттестация	6	3								3			
Всего:	378	38	37	36	34	25	32	35	36	32	38		35

1.8. Календарный учебный график базовый уровень первый год обучения.

Таблица 8

Наименование предметных областей	Часы	Месяцы											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
1.Обязательные предметные области													
1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	23	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3		
1.2. Общая физическая подготовка	83	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8		3
1.3. Вид спорта	86	9	9	6	9	9	9	9	7	8	7		4
2.Вариативные предметные области													

2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	37	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3		3
2.2. Специальные навыки	13	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1		1
3.Физкультурные и спортивные мероприятия	6		2			2					2		
4.Аттестация													
4.1. Промежуточная аттестация	4	2							2				
Всего:	252	26	26	21	24	20	24	24	24	24	24		15

1.9. Календарный учебный график базовый уровень второй год обучения.

Таблица 9

Предметные области	Часы	Месяцы											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
1.Обязательные предметные области													
1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	35	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		5
1.2. Общая физическая подготовка	115	10	10	11	10	9	10	11	10	10	10	9	15
1.3. Вид спорта	114	11	11	12	11	10	10	12	12	10	11		4
2.Вариативные предметные области													
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	60	10	5	5	5	5	5	5	5	5	10		
2.3. Специальные навыки	17	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2		2
3.Физкультурные и спортивные мероприятия	17	1	1	2	2	4	2	1		2	2		
4.Самостоятельная работа	14	1	2	1	1	2		1	1	1	2		2
5.Аттестация													
5.1. Промежуточная аттестация	6	3								3			
Всего:	378	38	37	36	34	25	32	35	36	32	38		35

1.10. Календарный учебный график базовый уровень третий год обучения.

Таблица 10

Наименование предметных областей	Часы	Месяцы											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
1.Обязательные предметные области													
1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	35	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		5

1.2. Общая физическая подготовка	124	12	12	12	12	12	12	12	12	12	4		12
1.3. Вид спорта	149	15	15	15	15	15	15	15	15	15	7		8
2.Вариативные предметные области													
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	44	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		4
2.2. Специальные навыки	20	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2		
3.Физкультурные и спортивные мероприятия	24	2		2	4	4	4			4	4		
4.Самостоятельная работа	18		2	2		4	1	2	2		1		4
5.Аттестация													
5.1. Промежуточная аттестация	6	3								3			
Всего:	420	41	38	40	40	44	41	39	38	42	25		33

1.11. Календарный учебный график базовый уровень четвертый год обучения.

Таблица 11

Наименование предметных областей	Часы	Месяцы											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
1.Обязательные предметные области													
1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	35	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3		3
1.2. Общая физическая подготовка													
1.3. Общая и специальная физическая подготовка	178	17	17	17	17	17	17	17	17	17	8		17
1.4. Основы проф. самоопределения													
1.5. Вид спорта	187	18	18	18	18	18	18	18	18	18	7		18
2.Вариативные предметные области													
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	56	6	6	5	5	6	5	5	6	5	2		5
2.2. Судейская подготовка													
2.3. Специальные навыки	14	1	2	1	2	1	2	1	2	2			
3.Физкультурные и спортивные мероприятия	16	2		2	2	2	2	2	2	2			
4.Самостоятельная работа	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		2
5.Аттестация													
5.1. Промежуточная аттестация	6	3								3			
5.2. Итоговая аттестация													
Всего:	504	53	47	47	48	48	48	47	49	51	21		45

1.12. Календарный учебный график базовый уровень пятый год обучения.

Таблица 12

Наименование предметных областей	Часы	Месяцы											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
1.Обязательные предметные области													
1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	44	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		4
1.2. Общая физическая подготовка													
1.3. Общая и специальная физическая подготовка	198	19	19	19	19	19	19	19	19	19	8		19
1.4. Основы проф. самоопределения													
1.5. Вид спорта	208	20	20	20	20	20	20	20	20	20	8		20
2.Вариативные предметные области													
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	55	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		5
2.2. Судейская подготовка													
2.3. Специальные навыки	30	4	2	2	4	2	2	2	3	3	2		4
3.Физкультурные и спортивные мероприятия	32	2	4	2	4	4	4	4	2	4	2		
4.Самостоятельная работа	15	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2		2
5.Аттестация													
5.1. Промежуточная аттестация	6	3								3			
5.2. Итоговая аттестация													
Всего:	588	58	55	53	55	55	55	55	54	59	33		56

1.13. Календарный учебный график углубленный уровень первый год обучения.

Таблица 13

Наименование предметных областей	Часы	Месяцы											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
1.Обязательные предметные области													
1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	52	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		2
1.2. Общая физическая подготовка													
1.3. Общая и специальная физическая подготовка	206	19	19	19	19	19	19	19	19	19	16		19
1.4. Основы проф. самоопределения	26	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		6

1.5. Вид спорта	216	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	16	20
2.Вариативные предметные области													
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	44	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
2.2. Судейская подготовка	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
2.3. Специальные навыки	27	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2		4
3.Физкультурные и спортивные мероприятия	60	6	6	6	6	6	6	6	6	6	2		4
4.Самостоятельная работа	15	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2		2
5.Аттестация													
5.1. Промежуточная аттестация	6	3								3			
5.2. Итоговая аттестация													
Всего:	672	50	52	50	50	36	50	52	52	52	52		32

14. Календарный учебный график углубленный уровень второй год обучения.

Таблица 14

Наименование предметных областей	Часы	Месяцы											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
1.Обязательные предметные области													
1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	52	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2		5
1.2. Общая физическая подготовка													
1.3. Общая и специальная физическая подготовка	210	20	20	20	20	20	20	20	20	20	10		20
1.4. Основы проф. самоопределения	44	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		4
1.5. Вид спорта	228	22	22	22	22	22	22	22	22	22	8		22
2.Вариативные предметные области													
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	80	8	8	8	8	8	8	8	8	8	4		4
2.2. Судейская подготовка	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
2.3. Специальные навыки	26	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2		4
3.Физкультурные и спортивные мероприятия	75	6	7	7	7	8	7	8	8	8	5		4
4.Самостоятельная работа	15	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2		2
5.Аттестация													
5.1. Промежуточная аттестация	6	3								3			
5.2. Итоговая аттестация													
Всего:	756	75	71	71	71	72	71	72	73	76	39		65

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Методические рекомендации по организации тренировочного процесса

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высоких спортивных результатов;
2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию врачебно-педагогического контроля состояния здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.
4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств.
5. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Многолетняя подготовка волейболиста строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, решаемых в учебно-тренировочном процессе. Строить подготовку юных игроков необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

Подготовка спортсмена – волейболиста к успешному решению спортивных задач и физической подготовки осуществляется в рамках учебно-тренировочного процесса, сущность которого заключается в организованной, целенаправленной совместной деятельности тренера-преподавателя и спортсмена-волейболиста по подготовке к достижению высоких спортивных результатов. Учебно-тренировочный процесс – это двусторонняя активная деятельность тренера и спортсмена, в ходе которой осуществляется формирование у спортсмена морально-волевых, развитие физических качеств, приобретается опыт спортивной борьбы, спортивного азарта и специальные знания, умения и навыки.

Основу учебно-тренировочного процесса составляют: теоретическая,

тактическая, техническая, физическая, психологическая подготовка и основная задача учебно-тренировочного процесса – осуществление сотрудничества совместной деятельности тренера и спортсменов, построенных на взаимопонимании, взаимоуважения, взаимопомощи и поддержки тренера в становлении личности спортсмена, формировании у спортсмена и команды убежденности в победе.

В учебно-тренировочном процессе путь к конечному результату лежит через совокупность последовательных действий, что требует от тренера точных знаний того, какие именно средства и методы необходимы на данный момент и что нужно менять. Чтобы правильно определить тактику и стратегию учебно-тренировочного процесса, необходимо знать структуру учебно-тренировочного процесса и особенности его компонентов. Учебно-тренировочный процесс характеризует цель, задачи, содержание, принципы, методы, формы взаимодействия. Целевой компонент учебно-тренировочного процесса включает многообразие целей и задач деятельности спортивной и педагогической. Содержательный компонент отражает смысл цели и задач. Результативный компонент отражает эффективность его протекания, характеризует динамику в поставленной цели.

2.2. Требования к минимуму содержания предпрофессиональной программы по волейболу.

Программа предусматривает два уровня сложности (базовый - 2 лет и углубленный- 6 года обучения) в освоении обучающимися образовательной программы.

Базовый уровень образовательной программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

Обязательные предметные области базового уровня:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- вид спорта.

Вариативные предметные области базового уровня:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- специальные навыки.

Углубленный уровень программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

Обязательные предметные области углубленного уровня:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- основы профессионального самоопределения;
- общая и специальная физическая подготовка;
- вид спорта.

Вариативные предметные области углубленного уровня:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- судейская подготовка;
- специальные навыки.

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Изучение вариативных предметных областей совмещаться с изучением обязательных предметных областей полностью или частично путем проведения занятий одним педагогическим работником.

Вариативные предметные области дают возможность расширения и (или) углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней образовательной программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

2.3. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Понятие о физической культуре. Физическая культура - часть общечеловеческой культуры. Её значение для укрепления здоровья, правильного, гармоничного развития, подготовки к труду. Нормативно-правовая основа Физической культуры Российской Федерации. Проблемы современного состояния спорта в РФ. Спорт - важнейший компонент целостного развития личности, как средство адаптации людей в обществе. Физическая культура и спорт - важнейшее средство воспитания и оздоровления российской молодежи. Органы управления физической культурой, спортом и туризмом в стране. Функции руководящего состава спортивных клубов, обществ и коллективов физической культуры. Административно-управленческая документация. Возникновение и развитие международных спортивных объединений. Международные и национальные федерации. Олимпийский комитет. Основы физической подготовленности и функциональных возможностей. Возможности и коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Теория и организация физической культуры: принципы, методы, возможности, законодательная база. Роль государственных органов в развитии спорта. Взаимосвязь общей культуры и образа жизни. Субъективные факторы в понимании здоровья. Система физического воспитания в России и за рубежом. Массовый спорт, спорт высших достижений. Основные формы организации физической культуры и спорта среди детей и молодежи. Достижения спортсменов России в Мире и стране по видам

спорта. Задачи спортивных организаций России в деле развития физической культуры и спорта в России и за рубежом.

История развития волейбола. Основы спортивной подготовки

История развития волейбола в мире и нашей стране. Соревнования по волейболу среди школьников. Спортивные сооружения для занятий волейболом. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд волейболистов на соревнованиях.

Характеристика сильнейших команд по волейболу в РФ и за рубежом.

Понятие о спортивной тренировке, её цели и задачи. Виды подготовки спортсмена: теоретическая, техническая, физическая (общая и специальная), тактическая, морально-волевая, психологическая. Тренированность и её показатели. Цикличность спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки. Средства тренировки. Приёмы и методы обучения. Взаимосвязь возраста спортсмена и его спортивной квалификации. Формы организации учебно-тренировочного процесса: учебно-тренировочное занятие групповое, индивидуальное, самостоятельное, спортивные соревнования. Построение и структура тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия. Распространенные в практике основные форма занятий. Содержание и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия. Система многолетней спортивной тренировки. Календарь спортивных соревнований. Планирование круглогодичной тренировки. Значение и роль планирования, учёта и контроля в управлении процессом спортивной тренировки. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Содержание и документы планирования. Характеристика периодов годичного цикла и особенности подготовки: переходный, подготовительный, соревновательный. Этапы периодов подготовки и их задачи. Факторы, обуславливающие эффект тренировки. Динамика нагрузки в годичном цикле. Планирование тренировки на месяц. Личный дневник спортсмена и его значение в процессе управления спортивной тренировкой.

2.4. Организация учебно-тренировочного процесса.

Организация образовательного процесса регламентируется календарным учебным графиком, расписанием занятий, которые разрабатываются и утверждаются учреждением самостоятельно.

Продолжительность учебного года в группах составляет 44 недели.

Продолжительность занятий:

на базовом уровне 6, 8 часов в неделю - 3, 5 раз в неделю;

на углублённом уровне 12, 18 часов в неделю - 5-6 раз в неделю.

В течение календарного года предусмотрены каникулы – (плановые перерывы при получении дополнительного образования в сфере физической

культуры и спорта) для отдыха и иных социальных целей в соответствии с законодательством об образовании и календарным учебным графиком.

Деятельность «Горномарийского ЦРФКС» осуществляется ежедневно, включая выходные дни. Тренировочный процесс строится на основании учебного плана, годового календарного учебного графика и предпрофессиональной программы по виду спорта «волейбол».

Эффективность тренировочного процесса может быть обеспечена на основе определенной структуры, представляющей собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов тренировочного процесса, их общую последовательность и закономерное соотношение друг с другом.

Основными формами занятий являются: практические занятия, проводимые под руководством тренера-преподавателя по общепринятой схеме согласно расписанию; теоретические занятия проводятся в комплексе с практическими занятиями (беседа, рассказ в течение 10-12 минут в начале практического занятия с использованием схем, таблиц, рисунков и т.д.); просмотр учебных фильмов; тренировочные занятия по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнованиях.

В зависимости от цели практические занятия разделяют на: учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные, соревновательные.

На **учебных занятиях** усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики игры в волейбол.

На **учебно-тренировочных занятиях** наряду с разучиванием нового материала и закреплением ранее пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности спортсменов.

В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности спортсменов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий.

Контрольные занятия обычно применяются в конце прохождения определенного раздела программы. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится тестирование, что позволяет оценить качество проведенной учебно-тренировочной работы, успехи и отставание отдельных спортсменов и их главные недостатки в уровне моральной, волевой, физической и технико-тактической подготовленности.

Соревновательные занятия проводятся в форме неофициальных соревнований. Это могут быть классификационные турниры для начинающих спортсменов и спортсменов младших разрядов или турниры-прикидки с участием квалифицированных спортсменов с целью окончательной коррекции состава команды. Такие турниры проводятся в присутствии зрителей, с награждением и другими атрибутами официальных соревнований. Они особенно полезны и

крайне необходимы при недостаточном количестве официальных соревнований или с целью моделирования предстоящих стартов. С их помощью удается формировать у обучающихся соревновательный опыт.

Необходимые сведения о строении, функциях организма человека.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Краткие сведения об анатомическом строении организма человека. Роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий спортом на функционирование высшей нервной деятельности, функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, обмен веществ и энергии - основе жизни человека. Основные сведения о костной системе, связочном аппарате, расположении основных групп мышц, их строении и взаимодействии, кровообращение и значении крови. Дыхание и газообмен. Лёгкие и значение дыхания для жизнедеятельности организма. Состояние жизненной ёмкости лёгких. Сердце и сосуды в процессе занятий спортом, их состояние и значение. Органы пищеварения и обмена веществ. Органы выделения и их значение (кишечник, почки, кожа).

Функциональное влияние тренировок на организм спортсмена. Возрастная анатомия и физиология: изменения органов, систем организма в различные возрастные периоды спортсмена. Реакции организма на двигательную активность спортсмена. Понятия работоспособности, утомления, перетренированности. Различия и сходство. Самоопределение. Меры по предупреждению.

Гигиенические знания, умения и навыки. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Основы спортивного питания.

Требования техники безопасности на занятиях волейболом.

Понятие о гигиене и здоровом образе жизни. Особенности и необходимость личной гигиены спортсменов.

Закаливание: традиционные и нетрадиционные методы закаливания. Значение его для спортсмена. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма (солнце, воздух, вода). Приемы закаливания: воздушные ванны осенью и зимой, солнечные ванны, водные процедуры, обтирание, обливание, душ, купание, хождение босиком. Закаливание и оздоровление в естественной климатической зоне.

Рациональное питание: в различные периоды подготовки. Режим дня и отдыха. Питьевой режим во время тренировок и соревнований. Обмен веществ. Роль жиров белков, углеводов, солей, витаминов. Их содержание в продуктах питания. Определение оптимальной физиологической нормы питания и калорийности с учётом возраста, спортивной специализации. Составление меню питания. Особенности питания спортсменов в период учебно-тренировочных сборов и спортивных соревнований. Роль физической культуры и спорта в

здоровье человека.

Физическая подготовка и физическая подготовленность. Физическое и духовное самосовершенствование: влияние пагубных и смертельно опасных пристрастий. Их профилактика и предупреждение. Предупреждение вирусных инфекций и иных заболеваний.

Личная гигиена спортсмена: уход за телом, формой, содержание в чистоте места занятий, инвентаря, места проживания. Значимость медицинских осмотров. Необходимость вакцинации.

Правила поведения и безопасности на занятиях по волейболу. Эксплуатация инвентаря и оборудования.

2.5. Врачебный контроль. Самоконтроль. Травматизм и оказание первой помощи.

Цели и задачи, организация и содержание врачебного контроля.

Врачебные обследования и врачебно-педагогические наблюдения. Участие тренера-преподавателя в организации различных форм врачебного контроля.

Диагностика состояния здоровья, функциональные пробы, критерии физического развития. Самоконтроль при занятиях спортом. Его содержание. Объективные данные самоконтроля: вес, пульс, кровяное давление, динамометрия, спирометрия, антропометрические показатели, педагогический контроль, тесты, номограмма. Субъективные ощущения. Методы и приёмы самоконтроля. Измерение пульса, массы, тестирование, паспортный и физиологический возраст, ведение дневника спортсмена. Форма дневника самоконтроля.

Понятие о травмах. Характеристика травм. Причины травм и их профилактика при занятиях волейболом. Оказание доврачебной помощи. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей: ушибы, переломы открытые и закрытые. Действия высокой температуры. Ожоги. Тепловые и солнечные удары. Действия низкой температуры: озноб, обморожения, общее замерзание. Предохранение различных частей тела от обморожений. Первая помощь при обморожениях. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины. Приёмы искусственного дыхания.

2.6. Избранный вид спорта

2.6.1. Теоретическая подготовка.

Одна из основных форм реализации предпрофессиональной программы по виду спорта «волейбол» – теоретическая подготовка в области Теории и методики

физической культуры и спорта, реализуемая на каждом этапе по плану.

1. Получение теоретических знаний для формирования общей и спортивной культуры обучающихся;

2. Формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

Реализуется через: Групповые теоретические занятия на учебно-тренировочных, индивидуальных и внутренировочных мероприятиях, на которых раскрываются темы и разделы теоретической подготовки.

2.6.2. Общая физическая подготовка.

Содержанием общей физической подготовки является воспитание физических качеств и способностей, необходимых в спортивной деятельности, осуществляемой в основном общеподготовительными упражнениями. Общая физическая подготовка предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. Общая физическая подготовка спортсмена так или иначе специализируется, применительно к особенностям избранного вида спорта и проводится в течение всего годичного цикла подготовки.

В общую физическую подготовку входят следующие общеподготовительные упражнения: общеразвивающие упражнения, упражнения для развития силовых способностей, скоростных способностей, выносливости, гибкости, координационных способностей.

Общеразвивающие упражнения - направлены на всестороннее физическое развитие занимающихся, могут выполняться без предметов и с предметами: с мячами, набивными мячами, гимнастическими палками, с различными отягощениями и сопротивлениями.

Для рук. Движения руками в различных плоскостях и направлениях, в различном темпе и в различных исходных положениях (сидя, лёжа), одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения).

Для туловища. В различных положениях - наклоны вперёд, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками. В положении лёжа на спине - поднятие и опускание туловища. В положении лёжа лицом вниз – прогибания с различными положениям и движениями руками. Из упора лёжа - переходы в упор лёжа боком, в различные упоры.

Упражнения для развития силовых способностей. В качестве средств развития силовых способностей используются физические упражнения, направленно стимулирующие степени напряжения мышц с использованием отягощений,

сопротивлений, тренажёров и различных факторов внешней среды

Силовые упражнения подразделяются на четыре группы:

1. Упражнения со строго дозируемым внешним отягощением: гантели, гири, штанги, тренажеры, специальные пояса с разновесами, манжеты для рук.

2 Упражнения с нестрогим дозируемым внешним отягощением или сопротивлением: противодействия партнёра или упражнения с партнёром, подручные средства (камни, резина, эспандеры).

3. Силовые упражнения, совершаемые в короткое время с высокой интенсивностью: метания, ударные действия и т. п.

4. Упражнения с самоотягощением. Отягощение создаётся за счёт веса собственного тела или отдельных его частей (подтягивания в висе, отжимания в упоре и различные гимнастические упражнения).

Силовые упражнения должны быть направлены на развитие общей силы (укрепление опорно-двигательного аппарата занимающихся, скоростно-силовых способностей и силовой выносливости).

Упражнения для развития скоростных способностей. Основными средствами развития быстроты являются: упражнения, выполняемые с предельной или около предельной скоростью, в минимальный для данных условий, промежуток времени - то есть, скоростные упражнения.

Скоростные упражнения подразделяются на две группы.

Первая группа. Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты элементарных форм быстроты: 1) быстроту простой и сложной двигательной реакции; 2) скорость выполнения отдельного движения; 3) улучшение частоты (темпа) движений.

Для воспитания быстроты простой двигательной реакции применяется метод повторного выполнения упражнения. Он заключается в повторном реагировании на внезапный (заранее обусловленный звуковой или световой сигнал) с установкой на сокращение времени реагирования

При воспитании реакции на движущийся объект особое внимание уделяется сокращению времени нахождения и фиксации его в поле зрения, а также способность заранее предусматривать возможные перемещения объекта.

При воспитании реакции выбора необходимо научить занимающихся пользоваться «скрытой интуицией» о вероятных действиях противника. Такую информацию можно извлечь из наблюдений за позой противника, мимикой, подготовительными действиями, общей манерой поведения.

Скорость выполнения отдельного движения — это временной интервал, затраченный на выполнение отдельного движения (например, финальное усилие) Основной акцент в тренировке делается на улучшение взрывной силы.

Максимальная частота движений зависит от скорости перехода двигательных центров из состояния возбуждения в состояние торможения и обратно. Для

улучшения темпа движений применяются упражнения с установкой на увеличение числа движений руками за короткий промежуток времени (не более 10 секунд).

Вторая группа. Ко второй группе относятся упражнения, направленно воздействующие на комплексные проявления быстроты: 1) быстрота выполнения целостных двигательных действий; 2) стартовые действия; 3) скоростные действия, продиктованные ходом соревновательной борьбы.

Основными средствами воспитания скоростных способностей являются упражнения, выполняемые с максимально возможной скоростью и с продолжительностью отдельных упражнений не более 10-15 секунд.

Общеподготовительные упражнениями для развития скоростных способностей:

К этой группе относятся также упражнения, направленные на развитие **скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости и скоростно-координационные упражнения.** Комплексные формы проявления скоростных способностей в результате специальной тренировки значительно прогрессируют, так как они зависят от многих факторов, которые поддаются совершенствованию.

Упражнения для развития общей выносливости. В процессе воспитания общей выносливости могут применяться самые разнообразные по характеру и продолжительности упражнения: упражнения из других видов спорта, циклического, ациклического и смешанного характера; спортивные игры; упражнения, выполняемые с отягощениями и сопротивлениями.

Круговая тренировка с применением общеразвивающих упражнений и т. п.

Упражнения для развития ловкости и координационных способностей.

Основными средствами развития координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности; упражнения, содержащие элементы новизны и возможность многообразных и неожиданных решений двигательных задач.

Наиболее широкую группу средств для воспитания координационных способностей составляют общеподготовительные гимнастические упражнения, элементы акробатики, с поворотами и упражнения на равновесие.

Для воспитания способности быстро и целесообразно перестраивать двигательную деятельность в связи с внезапно меняющейся обстановкой служат спортивные игры, единоборства.

При выполнении привычных действий, для воспитания координационных способностей используются различные методические приёмы: изменение исходных и конечных положений; изменение способов выполнения действия; "зеркальное" выполнение упражнений; введение дополнительных объектов действия (мячей) или сигнальных раздражителей, требующих срочной перемены

действий (в сложно координационных видах спорта, спортивных играх, исключительно разнообразный характер специально-подготовительных и упражнений соревновательных упражнений позволяет успешно решать задачи воспитания координационных способностей параллельно с развитием физических качеств и технико-тактической подготовкой).

Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. В качестве средств развития гибкости используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой. Среди упражнений, применяемых для развития гибкости, различают: *активные, пассивные и статические*.

Активные упражнения включают в себя маховые, вращательные, пружинистые движения, наклоны, выпады и движения на растягивание в различных суставах. Активные упражнения могут выполняться без отягощений и с небольшими отягощениями (3-5 кг.).

Пассивные упражнения - связаны с преодолением сопротивления растягиваемых мышц и связок за счёт тяжести тела или отдельных его частей, а также с помощью вспомогательных средств (отягощений, партнёра, резинового жгута и т. п.).

Статические упражнения - выполняются с помощью партнёра, за счёт действия внешних сил или веса собственного тела (его частей). Статические упражнения требуют сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в данном суставе в течении 4 - 6 секунд. После этого следует расслабление, а затем повторное выполнение упражнения.

Основным методом развития гибкости является повторный метод. Число повторений составляет от 10-12 до 16-20 раз. Продолжительность пауз отдыха от 15-20 секунд до 1,5 минут, и зависит от характера упражнений, их продолжительности и объёма мышц, вовлечённых в работу.

2.6.3 Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в волейболе

Основными средствами специальной физической подготовки являются: собственно соревновательные упражнения, тренировочные формы соревновательных упражнений и специально-подготовительные упражнения.

Увеличение амплитуды движения. Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в волейболе.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Задачи СФП непосредственно связаны с обучением технике и тактике игры в волейбол.

Основными средствами специальной физической подготовки (кроме

средств волейбола) являются: специальные подготовительные упражнения, тренировочные формы соревновательных упражнений и игры. Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой – укрепление кистей рук. Увеличение их подвижности, развитие силы и быстроты сокращения мышц, и т.д., другие направлены на формирование тактических умений – развитие быстроты реакции и ориентировки, умение пользоваться периферическим зрением, быстрота перемещений в ответных действиях на сигналы, специальная выносливость (скоростная, скоростно-силовая), ловкость, специальная гибкость.

Важное место занимают специально отобранные игры.

Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приёмам волейбола и создаёт предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий

По сигналу (зрительному) передвижение на 5, 10, м из исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лёжа лицом вниз и вверх в различных положениях по отношению к стартовой линии;

По двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подаётся несколько сигналов. На каждый сигнал выполняется определённое действие.

Подвижные игры – из числа, изученных ранее. Специальные эстафеты с выполнением различных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук (резинового кольца, мяча) в положении руки вперёд, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора сидя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами – отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой.

Многочисленные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперёд и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистями и пальцами). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Поочерёдная ловля и броски набивных и волейбольных мячей, которые со всех сторон бросают

занимающемуся партнёры. Упражнения для кистей рук с гантелями, с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократные «волейбольные» передачи набивного, мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние от неё, на дальность с набрасывания партнёра.

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнёром (двумя, тремя) в зависимости от действия партнёра (партнёров) изменение высоты подбрасывания, бросок на свободное место, на партнёра и т.д. Броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передачи) – многократно. То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

«Нападающий» бросает мяч над собой у сетки и в определённый момент или бросает мяч через сетку двумя руками из-за головы в опорном положении на заднюю линию, или в прыжке одной рукой на переднюю линию. «Защитник» наблюдает и ловит мяч на задней линии от броска из-за головы или идёт «на страховку» и ловит мяч в зоне нападения. Двое «нападающих» на передней линии бросают мяч друг другу, и в определённый момент кто-то из них бросает мяч через сетку. «Защитник» должен выбрать место и поймать мяч.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча

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

Упражнения с резиновым (пружинным) «амортизатором». Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперёд. То же одной рукой (правой и левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперёд. Стоя на амортизаторе, руки внизу – поднятие рук через стороны вверх, поднятие прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке, (амортизатор укреплен на уровне плеч) - движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом (1-2 кг). Броски двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча одной рукой на дальность в опорном положении и в прыжке с места и с разбега; то же, броски мяча (1 кг) через сетку.

Стоя лицом и боком по направлению. Бросок мяча через сетку из-за лицевой линии – в опорном положении. Броски набивного, гандбольного мяча через сетку определённым способом на точность в зоны. То же, но после перемещения от

сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствования ударного движения подачи по мячу на резиновых (пружинных амортизаторах). Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку) в опорном положении. Подачи мяча слабой рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов

Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз – сидя на месте (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча (1 кг) одной рукой – в парах и через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 2,5 – 3 м) или на полу (расстояние от 5 до 10 м). Метание выполняется с места, после поворота, через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых (пружинных) амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой. Удары по мячу на амортизаторах – с отягощением на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

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

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании

Обучающийся располагается спиной к стене. По сигналу повернуться на 180 градусов и отбить мяч в стену, мяч набрасывает партнёр. Партнёр с мячом может менять высоту подбрасывания, применять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживается в руках и тут же подбрасывается на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнёра, вначале мяч подбрасывается после поворота, затем во время поворота и, наконец, до поворота. Выполнение перечисленных упражнений, но после перемещения и остановки.

Передвижение вдоль сетки – лицом к ней, правым и левым боком вперёд,

остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180 градусов. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1–1,5 м от сетки, исходное положение принимается после одного шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановка и исходное положение выполняются по сигналу.

«Нападающий» с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и броски над собой, блокирующий должен своевременно занять исходное положение и встать на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как и в предыдущем упражнении). Повторить предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

2.6.4. Техническая подготовка

Основной задачей технической подготовки является формирование таких умений и навыков выполнения соревновательных действий, которые позволяют спортсменам с наибольшей эффективностью использовать свои возможности в соревнованиях и обеспечивать прогресс технического мастерства в процессе занятий волейболом. Основными средствами технической подготовки являются специально - подготовительные и соревновательные упражнения.

Техническая подготовка спортсмена органически сливается с его специальной физической подготовкой. Главными адаптирующими факторами при этом являются объём и интенсивность специфических тренировочных нагрузок, приближенных к соревновательным, а в некоторых фрагментах и превышающих их.

Устойчивость спортивной техники обеспечивается путём взаимодействия технической и специальной психической подготовки. С началом стабилизации двигательного навыка необходимо исключить приёмы, облегчающие выполнение упражнений и вводить отдельные трудности, усложняющие задачи управления движениями (усложнять пространственные и временные условия, ограничивать зрительный самоконтроль, использовать сопротивления и отягощения).

С приближением соревнований нужно моделировать в тренировке соревновательные ситуации, отличающиеся высокой психической и физической напряжённостью, используя при этом методы контроля и коррекции возникающих ошибок, а также методы специальной психической подготовки, мобилизующие спортсмена на преодоление трудностей.

Последовательность изучения игровых приемов волейбола:

1. Терминологически правильно назвать прием
2. Показать прием на плакатах, слайдах с комментариями о его роли в игре

3. Объяснить технику выполнения приема с одновременной демонстрацией его (положение тела до выполнения, в момент выполнения, после выполнения)
4. Практическое выполнение приема – исходное положение (стойка), перемещение, имитация в целом или по частям.
5. Упражнения с мячом (индивидуальная работа, с партнером)
6. Упражнения на тренажерах без мячей, с мячами
7. По мере усвоения двигательных действий, условия выполнения упражнений усложняются.
8. Выполнение технического приема в игровых условиях.

Последовательность обучения

1. обучение стойкам и перемещениям
2. обучение передачи мяча сверху двумя руками на месте перед собой
3. то же, но вперед, за голову;
4. то же, но после перемещения – вперед, назад, в стороны;
5. обучение верхней, нижней, прямой подаче;
6. обучение передачам мяча снизу двумя руками на месте перед собой, слева, справа;
7. то же, но после перемещения вперед, назад, в стороны;
8. обучение приему подач;
9. обучение прямому нападающему удару;
10. то же, но разбег в прямом нападающем ударе вместе с прыжком;
11. обучение ударному движению в прямом нападающем ударе;
12. обучение прямому нападающему удару;
13. обучение одиночному блокированию;
14. обучение одиночному блоку вместе нападающим ударом.

Техника нападения

Перемещения.

Совершенствование навыков перемещения различными способами на максимальной скорости; сочетания с остановками, ответные действия на сигналы; сочетание перемещений с имитацией приёмов нападения; надёжность и скорость перемещения различными способами; сочетание способов между собой и с приёмами игры в нападении и защите.

Передача мяча.

Вторая передача мяча сверху двумя руками (стоя лицом и спиной по направлению) у сетки и из глубины площадки в статическом положении, после перемещения, с последующим падением.

Передача мяча сверху двумя руками с отвлекающими действиями.

Передача мяча снизу двумя руками в зоне нападения и из глубины площадки.
Передача мяча после нападающего удара вперёд и назад через зону. Чередование откидок вперёд и назад.

Передачи мяча сверху двумя руками, различные по высоте и расстоянию у сетки и из глубины площадки.

Передача мяча одной рукой сверху вперёд, назад.

Передача мяча сверху двумя руками в опорном положении у сетки лицом, боком и спиной по направлению, после перемещения, из глубины площадки.

Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки после перемещения от сетки.

Передача мяча двумя руками сверху лицом к сетке после имитации нападающего удара.

Вторая передача мяча из различных положений игрока по направлению передачи, в различных сочетаниях по высоте и расстоянию (у сетки и из глубины площадки).

Передача мяча, сидя боком, лицом и спиной к сетке.

Передача мяча одной рукой вперёд и назад, после замаха для удара другой рукой.

Подача мяча.

Верхняя прямая подача на точность с максимальной силой.

Верхняя прямая планирующая подача на точность.

Силовая подача.

Чередование способов подач в сочетании с требованиями точности.

Стабильное качество при высокой точности выполнения основного способа подачи для данного спортсмена.

Совершенное овладение основным способом подачи (для данного спортсмена)

Надёжное выполнение других способов подач.

Нападающие удары.

Прямой нападающий удар по ходу сильнейшей и слабейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных передач.

Прямой нападающий удар из зон 2, 3, 4 с первой передачи.

Нападающий удар по блоку за боковую линию.

Нападающий удар с переводом вправо, влево без поворота туловища, чередование ударов вправо, влево.

Нападающий удар с переводом вправо, влево без поворота туловища в противоположную сторону из зон 3, 4, 2.

Нападающий удар с задней линии с передачи игрока, выходящего с задней линии к сетке.

Имитация нападающего удара и передача двумя руками, одной рукой (для связующих).

Имитация нападающего удара и скидка двумя руками и одной рукой на переднюю и заднюю линии.

Прямой нападающий удар по ходу и с переводом с различных по высоте и расстоянию передач.

Нападающий удар одной рукой после замаха другой.

Прямой нападающий удар слабой рукой в зоне 2 и 3.

Высокая надёжность навыков основных способов нападающих ударов сильнейшей рукой. Прямой нападающий удар слабой рукой.

Нападающие удары против одиночного блока (удары выполняются в свободном направлении).

Нападение в зонах 2, 3, 4 при наличии группового блока: блокирующие находятся на подставке, создавая различные ситуации. То же, но блокирующие стоят, и перемещаются по площадке.

Для связующих - совершенствование ранее изученных ударов.

Техника защиты

Перемещения и стойки.

Сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приёмами.

Сочетание перемещений с одиночным и групповым блокированием.

Приём мяча.

Выполнение приёма мяча различными способами в опорном положении и с последующим падением: подач, различных нападающих ударов, при страховке блокирующих и нападающих.

Стабильное качество выполнения приёма различных по способу выполнения подач.

Приём мяча одной рукой с падением в сторону на бедро (правое, левое)

Приём мяча после различных перемещений.

Чередование способов приёма мяча в зависимости от направления и скорости полёта мяча.

Стабильное (надёжное) выполнение приёма мяча от нападающих действий: подачи, обманного удара, нападающего удара.

Выполнение арсенала защитных действий в рамках индивидуальных и групповых тактических действий.

Блокирование.

Одиночное и групповое блокирование ударов различными способами и с различных передач по высоте и расстоянию (блокирующим известны зоны и направления ударов).

Групповое блокирование ударов с переводом из зон 3, 4, 2 вправо, влево, с поворотом туловища и без поворота.

Сочетание одиночного и группового блокирования в условиях выполнения широкого арсенала нападающих ударов (действия нападающих известны блокирующим).

2.6.5 Тактическая подготовка

Тактическая подготовка — это умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы с учётом особенностей волейбола, своих индивидуальных способностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

Тактическая подготовка включает в себя:

- 1) изучение общих положений тактики волейбола, приёмов судейства, тактического опыта сильнейших спортсменов;
- 2) моделирование необходимых условий в тренировке и контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими действиями;
- 3) освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях.

Специфическими средствами и методами тактической подготовки служат тактические формы выполнения специально-подготовительных и соревновательных упражнений - это так называемые тактические упражнения. От других тренировочных упражнений их отличает:

- установка при выполнении данных упражнений ориентирована на решение тактических задач;
- в упражнениях практически моделируются отдельные тактические приёмы и ситуации соревновательной борьбы;
- в некоторых случаях моделируются внешние условия соревнований.

В зависимости от этапов подготовки тактические упражнения используются:

- 1) в облегчённых условиях;
- 2) в усложнённых условиях;
- 3) в условиях, максимально приближенных к соревновательным.

Наибольший объём средств и методов тактической подготовки приходится на конец подготовительного и соревновательный периоды. На этапе непосредственной подготовки к главному соревнованию методика тактической подготовки должна обеспечивать возможно более полное моделирование тех целостных форм тактики, какие будут использоваться в данном состязании. Цель моделирования при этом - апробировать выработанный тактический замысел и план в условиях максимально приближенных к условиям предстоящего соревнования.

Тактика нападения:

Индивидуальные действия.

выбор места и чередование способов подач: на силу и нацеленных, в дальние и ближние зоны.

выбор места и подача на игрока, слабо владеющего навыками приёма мяча, вышедшего после замены, в зону 1 при выходе связующего с задней линии из этой зоны.

чередование нападающих ударов на силу и точность.

имитация нападающего удара и откидка.

имитация передачи в прыжке и нападающий удар.

чередование передачи (связующим) лицом и спиной по направлению.

чередование передачи: после имитации удара.
чередование передачи и ударов с первой передачи.
нападающий удар через слабого блокирующего, по блоку, выше блока.
нападающий удар после остановки с места (с разрывом во времени).
выбор места и способа второй передачи в зависимости от характера первой передачи и расположения партнёров.
выбор места и способа направления передачи в зависимости от ситуации.
чередование способов нападающего удара: направлений удара, ударов на силу и точность.
нападающий удар по блоку, через слабого блокирующего, выше блока, с учётом ситуации.
затруднение приёма подачи.
вторая передача с целью обеспечения высокой эффективности нападения.
Чередование способов нападающих ударов.
применение отвлекающих действий.

Групповые действия

тактические комбинации со скрестным перемещением игроков в зонах (вторую передачу выполняет игрок, выходящий с задней линии).
тактические комбинации с участием в нападении игроков задней линии.
взаимодействия игроков зон 3, 2, 4 между собой в рамках системы игры через игрока передней линии; с первой передачи на удар, и откидки (боком и спиной к сетке) со второй передачи.
взаимодействие игроков зон 4, 3, 2 между собой в рамках системы игры через выходящего игрока (выполнение нападающий ударов по всей длине сетки, скрестные перемещения в зонах).
взаимодействие игроков зон 1, 6, 5, выходящих к сетке, с игроками зон 4, 3, 2 при второй передаче.
сочетание различных по характеру передач с применением скрестных перемещений игроков в зонах, игроков в зонах 3, 2, 4 с игроками зон 1, 6, 5 при второй передаче на удар с задней линии (в сочетании с другими вариантами).
взаимодействие игроков внутри линии и между линиями при приёме подачи (первая передача), то же – (вторая передача).
нападение с первой передачи, откидки.
тактические комбинации – сложные – с применением низких передач, скрестного перемещения игроков.

Командные действия

тактика игры в нападении со второй передачи выходящим к сетке игроком задней линии: из зоны, из-за игрока.
варианты системы игры в нападении со второй передачи игроком передней линии; через выходящего с задней линии; сочетание обеих систем; с применением изученных групповых действий.

Тактика защиты:

Индивидуальные действия

индивидуальное блокирование при различном характере передач, с которых выполняется нападающий удар: высокие, низкие, из глубины площадки.
выбор действия: приём в защите или страховка на задней линии в зоне 6 при игре «углом назад», «углом вперёд», нападающие удары из зон 4, 2, 3.

2.6.6. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка — это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и успешного выступления в них. Психологическая подготовка есть важное условие успешного решения задач в системе подготовки волейболистов и направлена на формирование личностных и волевых качеств, необходимых в условиях спортивной борьбы.

В системе подготовки спортсменов выделяют общую психологическую подготовку и психологическую подготовку к ответственному соревнованию.

Общая психологическая подготовка спортсмена представляет собой обучение спортсмена универсальным приёмам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний; уровня активации, концентрации внимания; способам самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые, и физические усилия.

Содержание психической подготовки, её построение, средства и методы определяются спецификой волейбола. В повседневном тренировочном процессе психическая подготовка включена в другие виды подготовки (физическую, техническую, тактическую), хотя имеет свои цели и задачи.

Понятие о психологической подготовке, её значение, задачи, виды в тренировочной процессе. Познавательные процессы: ощущения, восприятие, память, мышление, воображение, чувства (эмоции). Воспитание мировоззрения, моральных, интеллектуальных и физических качеств, выявление и развитие способностей к избранному виду спорта. Эмоциональные чувства личности, воля и её проявление. Индивидуально-психологические особенности личности. Темперамент и его роль в воспитании способностей. Их характеристика, формирование, талант и его происхождение. Содержание специальной психологической подготовки к соревнованиям по волейболу. Характеристика видов предстартовых состояний: боевой готовности, предстартовой лихорадки, предстартовой апатии. Методика формирования боевой готовности. Методика преодоления неблагоприятных состояний. Методика и подготовка к исполнению упражнения на результат. Методы психологической подготовки по воздействию: гетеререгуляции - словесное воздействие (беседа, убеждение, разъяснение, приказ, внушение, гипноз); ауторегуляции - формирование чувств, мыслей, само-

приказ, самоубеждение. Аутогенная тренировка - психорегулирующая и психомышечная (успокаивающая и мобилизующая). Сущность и назначение идеомоторной тренировки. Изменения психического состояния с помощью лекарственных препаратов и химических соединений. Психофармацелогические средства транквилизаторы, антидепрессанты, психорегуляторы, неотропы, адаптогены. "Наивная" психорегуляция в фазе непосредственной подготовки к соревнованиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Морально-волевая подготовка спортсмена - одна из сторон психологической подготовки преодоления трудностей. Значение и методика воспитания морально - волевых качеств волейболиста. Патриотизм, политическая сознательность, дисциплинированность, объём и глубина знаний, положение спортсмена в коллективе и проявление их в спорте. Влияние спортивных соревнований на воспитание спортсмена - как средство закалки волевых качеств, волевое преодоление трудностей борьбы, утомления и "мёртвой точки". Проявление волевых качеств - как черты характера для данного вида спорта, его энергия, активность, настойчивость, упорство, смелость, самообладание в достижении цели. Воспитание воли в процессе спортивной тренировки и соревнований на примере выдающихся спортсменов; при неблагоприятных условиях погоды и мест соревнований, трасс, тренировок (поломка инвентаря, потёртости, ушибы, болезненное состояние). Усложнение проведения методики тренировок - приближённых к условиям соревнований. Волевое проявление тактического мастерства в процессе соревнований.

По цели применяемые средства и методы психической подготовки делятся на: мобилизующие, корригирующие (направляющие), релаксирующие (расслабляющие).

1. **Мобилизующие средства и методы** направлены на повышение психического тонуса, формирование установки на активную моторную деятельность. Сюда относятся такие средства, как самоприказы; убеждения, такие психорегулирующие упражнения, как, "психорегулирующая тренировка" (вариант "мобилизация"), физиологические действия: возбуждающий массаж.

2. **Корригирующие (направляющие средства и методы)** обычно относятся к категории словесных и носят форму гетеродействия. Ими могут быть различные формы сублимации (мысли спортсмена о возможном исходе соревнования вытесняются в направлении оценки собственных технико-тактических действий и возможностей соперников); способы изменения целеполагания - приём "рационализация" (когда спортсмену объясняют механизм начавшегося стресса, что делает его менее опасным) и т. п.

3. **Релаксирующие (расслабляющие) средства** - направлены на снижение уровня возбуждения и облегчают процесс психического и физического восстановления. В качестве примеров можно назвать варианты

психорегулирующей тренировки "успокаивающие", "прогрессирующую релаксацию" (последовательное напряжение и расслабление мышц), успокаивающий массаж.

По содержанию средства и методы психологической подготовки делятся на: психолого-педагогические и психофизиологические.

1. Психолого-педагогические средства относятся к компетенции не только психолога, но и тренера, основываются на вербальном (словесном) воздействии и направлены преимущественно на эмоциональную, моральную и нравственную сферы спортсмена. Умелое использование слова - важнейшее средство психической подготовки.

2. Психофизиологическими - условно называются средства физиологические по технологии, но несущие в себе психическое воздействие, в основном косвенное. Такими средствами являются: акупунктура, массаж, разминка перед соревнованиями.

Психические воздействия направлены на: коррекцию психомоторной сферы; на волевую сферу; на эмоциональную сферу.

По времени применения психические воздействия делятся: на предупреждающие, предсоревновательные, соревновательные и постсоревновательные.

По характеру применения: *саморегуляция* (убеждение, самовнушение (самоприказ), двигательные и дыхательные упражнения, использование средств идеомоторной тренировки; *гетерорегуляция* (воздействия тренера, психолога, врача).

При воспитании волевых качеств у спортсменов решающим фактором является ориентация деятельности на преодоление возрастающих трудностей. Практической основой волевой подготовки служат следующие факторы:

- 1) регулярная обязательность реализации тренировочной программы;
- 2) систематическое введение трудностей при выполнении тренировочных заданий;
- 3) использование соревнований и соревновательного опыта;
- 4) последовательное усиление функций самовоспитания.

2.7. Спортивное и специальное оборудование для базового и углубленного уровня.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- допускается наличие игрового зала;
- наличие раздевалок, душевых;

-наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный №18428);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем (см. таблицу ниже);
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания, либо средств, получаемых по договору оказания услуг;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделяемых организации, осуществляющей спортивную подготовку, на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо получаемых по договору об оказании услуг по спортивной подготовке.

Спортивное и специальное оборудование.

Таблица 15

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1	Сетка волейбольная со стойками	комплект	1
2	Мяч волейбольный	штук	10
3	Протектор для волейбольных стоек	штук	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
4	Гантели массивные от 1 до 5 кг.	комплект	3
5	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг.	штук	5
6	Корзина для мячей	штук	1
7	Мяч теннисный	штук	10
8	Мяч футбольный	штук	10
9	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	2
10	Скакалка гимнастическая	штук	10
11	Скамейка гимнастическая	штук	4
12	Утяжелитель для ног	комплект	6
13	Утяжелитель для рук	комплект	6
14	Эспандер резиновый ленточный	штук	10

2.8. Требования техники безопасности при проведении занятий по волейболу

Общие требования безопасности

1. К занятиям по волейболу допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
 - при падении на твердом покрытии;
 - при нахождении в зоне удара;
 - при блокировке мяча;
 - при наличии посторонних предметов на площадке и вблизи;
3. У тренера-учителя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.
5. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.
2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке и вблизи.
3. Провести физическую разминку всех групп мышц
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в волейбол.
5. Коротко остричь ногти.

Требования безопасности во время занятий

1. Во время занятий вблизи игровых столов не должно быть посторонних лиц.
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы само страховки.
4. Соблюдать игровую дисциплину, особенно во время обучающих тренировок.
5. Не вести игру влажными руками.
6. При температуре воздуха +10 град. одевать спортивный костюм.
7. Пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.)

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.

2.9. Инструкторская и судейская практика.

Инструкторская и судейская практики включают в себя следующие составляющие:

- владение специальной терминологией и специальной лексикой волейбола;
- владение технологией обучения спортивной технике волейбола и методикой развития физических качеств и способностей;
- умение определять причины типичных ошибок при выполнении физических упражнений, приёмы и средства их устранения;
- умение составлять подробные планы-конспекты занятий и проводить по ним отдельные фрагменты занятий и занятия в целом для разных возрастных групп;
- умение планировать различные структурные образования тренировочного процесса (макро-, мезо- и микроциклов) в волейболе;
- умение оценивать эффективность занятий;
- умение проводить педагогический контроль в процессе спортивной подготовки по волейболу;
- умение составлять положение о соревнованиях по волейболу;
- проведение тренировочных занятий различной направленности;
- проведение индивидуализированных занятий с учетом игровых функций волейболистов.
- установка на игру, разбор игры, система записи игр;
- знать правила соревнований и правила судейства;

2.10. Методы выявления и отбора одаренных детей.

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов. Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в учебно-тренировочные группы спортивных школ. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические

показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена. В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями.

Потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности.

На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления в учебно-тренировочные группы спортивных школ соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта. В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.п.). Например, в баскетболе, легкоатлетических метаниях, академической гребле необходим высокий рост, в марафонском беге рост не имеет существенного значения и т.п. Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности занимающихся. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой. Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п. Роль психологических обследований за спортсменами возрастает на третьем и четвертом этапах отбора. Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере

природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие. Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям.

Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста. Отбор и ориентация тесно связаны со структурой многолетнего процесса спортивной подготовки спортсмена в современной организационной форме спортивных учреждений. В соответствии с этим и устанавливается основная задача отбора на каждом из его этапов.

3. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ.

3.1. План воспитательной и профориентационной работы

В «Концепции развития физической культуры и спорта в РФ, принятой Правительством РФ отмечено, что всесторонне и эффективное развитие физической культуры и спорта является важной составляющей частью государственной политики. Основная цель политики государства в области физической культуры и спорта – оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения, гармоничное воспитание здорового поколения. На современном этапе развития спорта роль воспитания обусловлена необходимостью достижения двух взаимосвязанных целей: развития качеств личности гражданина и подготовки профессионального спортсмена. В связи с этим, главная цель воспитательной работы заключается в формировании у них высоких морально-волевых качеств, патриотического чувства к Родине, коллективизма, дисциплины и трудолюбия, формирования моральной и психической готовности активно тренироваться и соревноваться за честь России. В воспитательной работе спортсменов важную роль играет непосредственно спортивная деятельность, дающая большие возможности. Главным субъектом воспитательной работы в отделении волейбола является тренер-преподаватель.

Главная цель воспитательной работы в школе со спортсменами:

- Тренерско-педагогический коллектив осуществляет решительный поворот к личности спортсмена. Личность учащегося школы есть цель всей педагогической системы. Спортивная школа обеспечивает не только подготовку волейболиста к жизни в условиях отличных от привычных, но и полноценное проживание им каждого возрастного периода.

Воспитательная работа в школе со спортсменами строится на принципах:

- признания общечеловеческих ценностей и приоритета личности; индивидуального подхода к спортсмену.
- сочетание требовательности с уважением личности.
- единства обучения и воспитания.
- воспитания в коллективе и через коллектив.

В соответствии с поставленной целью воспитательной работы вытекают задачи, которые необходимо решать в процессе образования:

1. Воспитание правильного мировоззрения у спортсмена, предполагающего четкое понимание спортсменом- целей и задач подготовки.

2. Развитие потребностей в здоровом образе жизни, готовности и способности следовать нормам, правилам и традициям культуры и спорта, избранного вида спорта.

3. Формирование правильного отношения к статусу спортсмена.

Методами воспитательной работы в школе со спортсменами служат убеждение, поощрение, наказание, упражнение, личный пример тренера.

Формами воспитательной работы являются индивидуальные и коллективные беседы, анкетирование и опрос, информирование учащихся по вопросам политического, социального и иных проблем в обществе и государстве; проведение встреч с замечательными людьми; организация и проведение праздничных мероприятий.

3.2. Планируемые показатели соревновательной деятельности по волейболу

Результатом освоения дополнительной предпрофессиональной программы «Волейбол» является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

В результате обучения по программе, учащиеся должны:

знать:

- основные понятия, термины используемые в волейболе
- роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни,
- историю развития футбола,
- правила соревнований в избранном виде спорта.

уметь:

- применять правила техники безопасности на занятиях,
- владеть основами гигиены, здорового образа жизни
- выполнять основные технические действия, предусмотренные программой,
- применять изученные тактические действия в соревновательных условиях.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль учебно-тренировочного процесса баскетболиста, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы на всех этапах многолетней подготовки. Для определения уровня спортивной подготовленности обучающихся, возможности их перехода на следующий этап спортивной подготовки или завершения обучения важной формой является промежуточная и итоговая аттестация спортсменов на базе «Горномарийского ЦРФКС».

Цель: объективная оценка результативности реализации образовательных программ посредством анализа полученных знаний, умений, навыков физкультурно-спортивной деятельности обучающихся.

Задачи:

- определение уровня теоретической подготовки обучающихся в области физической культуры, спорта, волейбола;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков обучающихся для возможности перехода на следующий этап подготовки;
- выявление на основе анализа необходимости корректировки образовательной программы;
- повышения ответственности тренеров-преподавателей за качество образования на этапах подготовки.

Формы промежуточной аттестации обучающихся:

- беседа, для определения теоретической подготовленности;
- практической сдачи контрольно-переводных испытаний по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП) и техническому мастерству (по избранному виду спорта: волейбол);

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по окончании очередного учебного года обучения. Расписание проведения промежуточной аттестации доводится до сведения обучающихся и их родителей (законных представителей) не позднее, чем за 2 недели до начала аттестации. Итоги промежуточной аттестации фиксируются в протоколах сдачи контрольно-переводных испытаний.

Перевод обучающихся на последующий год обучения проводится на основании набранных баллов в результате промежуточной аттестации при выполнении условий комплектования учебных групп на основании сдачи контрольно-переводных испытаний, теоретической подготовки.

Обучающиеся, не выполнившие предъявляемые требования, могут продолжить обучение повторно на том же этапе не более года. Обучающиеся, не прошедшие промежуточную аттестацию по уважительным причинам, переводятся на следующий год обучения условно. Обучающиеся, освоившие в полном объеме дополнительную общеобразовательную программу данного года обучения, переводятся на следующий год обучения.

Итоговая аттестация проводится по окончании обучения после освоения всего курса программы на базе «Горномарийского ЦРФКС» и заключается в определении соответствия уровня подготовки выпускников требованиям данной программы по установленному количеству набранных баллов. К итоговой аттестации допускаются выпускники, полностью выполнившие учебные планы и

успешно прошедшие промежуточную аттестацию. Контрольно-переводные испытания принимаются согласно требованиям данной программы.

Обучающимся «Горномарийского ЦРФКС», не сдавшим контрольно-переводные и итоговые испытания, выдается справка о прохождении обучения в учреждении и зачетная классификационная книжка спортсменов. Обучающиеся, не освоившие образовательные программы по болезни или по другой уважительной причине, могут быть оставлены на повторный год обучения с согласия родителей (законных представителей). Обучающиеся, окончившие «Горномарийского ЦРФКС» и успешно сдавшие контрольно-переводные испытания, и тесты, получают Свидетельство об окончании «Горномарийского ЦРФКС» на основании приказа по учреждению.

4.1. Указания к выполнению контрольно-переводных испытаний, их описание.

Физическая подготовка:

- Бег 30 м., сек. Тест проводится на ровной дорожке. Спортсмен становится за ближней чертой на стартовую линию и по команде «марш» начинает бежать в сторону финишной черты пробегая ее.

- Прыжок в длину с места, см- выполняется толчком двух ног от линии. Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается три попытки.

- Подтягивание на высокой перекладине (мальчики-юноши) низкой перекладине (девочки-девушки) кол-во раз – выполняется из положения вис хватом, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подборок выше перекладины.

- Бег 1000 м., мин. сек. Тест проводится на ровной дорожке. Спортсмен становится за ближней чертой на стартовую линию и по команде «марш» начинает бежать в сторону финишной черты пробегая ее.

Контрольно-переводные нормативы по ОФП для учащихся (девушки)

Таблица № 16

№	Контрольные упражнения	оценка				
		1	2	3	4	5
9 лет						
1.	Бег 30м (с)	6,8	6,5	6,3	6,1	5,9
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	18	20	22	24	26
3.	Прыжок в длину с места (см)	130	140	150	160	170
4.	Бег 1000 м (с)	5,50	5,35	5.20	5,10	5,00
10 лет						
1.	Бег 30м (с)	6,6	6,3	6,1	5,8	5,6
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	19	21	23	25	27
3.	Прыжок в длину с места (см)	140	150	160	170	175
4.	Бег 1000 м (с)	5,30	5,20	5.10	5,00	4,50
11 лет						
1.	Бег 30м (с)	6,4	6,1	5,8	5,6	5,4
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	20	22	24	26	28

3.	Прыжок в длину с места (см)	145	155	165	175	180
4.	Бег 1000 м (с)	5.15	5,05	4.55	4,45	4,35
12 лет						
1.	Бег 30м (с)	6,3	6,0	5,7	5.6	5,4
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	21	23	25	27	29
3.	Прыжок в длину с места (см)	155	165	175	185	190
4.	Бег 1000 м (с)	5,05	4.55	4.45	4.35	4.25
13 лет						
1.	Бег 30м (с)	6,1	5,8	5,6	5,4	5,2
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	22	24	26	28	30
3.	Прыжок в длину с места (см)	160	170	180	190	200
4.	Бег 1000 м (с)	4.50	4.40	4.30	4.20	4.10
14 лет						
1.	Бег 30м (с)	6,0	5,7	5,5	5.3	5,1
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	23	25	27	29	31
3.	Прыжок в длину с места (см)	165	175	185	195	205
4.	Бег 1000 м (с)	4.45	4.35	4.25	4.15	4.10
15 лет						
1.	Бег 30м (с)	5,9	5,6	5,4	5,2	5,0
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	23	25	27	29	31
3.	Прыжок в длину с места (см)	170	180	190	195	200
4.	Бег 1000 м (с)	4,25	4,15	4.10	4,05	4.00
16 лет						
1.	Бег 30м (с)	5,8	5,5	5,3	5,1	4,9
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	24	26	28	30	32
3.	Прыжок в длину с места (см)	175	185	195	200	210
4.	Бег 1000 м (с)	4.20	4.10	4.00	3.55	3.50
17 лет и старше						
1.	Бег 30м (с)	5,7	5,4	5,2	5,0	4,8
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	24	26	28	30	32
3.	Прыжок в длину с места (см)	180	190	200	210	220
4.	Бег 1000 м (с)	4.10	4.00	3.55	3.50	3.40

Контрольно-переводные нормативы по ОФП для учащихся (юноши)

Таблица № 17

№	Контрольные упражнения	оценка 4				
		1	2	3	4	5
9 лет						
1.	Бег 30м (с)	6,4	6,2	6,0	5,4	5,1
2.	Подтягивание на перекладине			1	2	3
3.	Прыжок в длину с места (см)	125	135	145	155	170
4.	Бег 1000 м (с)	5.35	5.25	5.15	5.00	4.50
10 лет						
1.	Бег 30м (с)	6,1	5,9	5.8	5,3	5.1
2.	Подтягивание на перекладине		1	2	3	4
3.	Прыжок в длину с места (см)	140	150	160	170	185
4.	Бег 1000 м (с)	5.20	5.10	4.55	4.40	4.30
11 лет						
1.	Бег 30м (с)	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2
2.	Подтягивание на перекладине	1	2	3	4	5
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	160	170	180	195
4.	Бег 1000 м (с)	5.00	4.50	4.40	4.30	4.20
12 лет						
1.	Бег 30м (с)	5,9	5,7	5.5	5,3	5,0

2.	Подтягивание на перекладине	2	3	4	5	6
3.	Прыжок в длину с места (см)	160	165	175	185	200
4.	Бег 1000 м (с)	4.50	4.40	4.30	4.20	4.10
13 лет						
1.	Бег 30м (с)	5,7	5,5	5,3	5,1	4,9
2.	Подтягивание на перекладине	2	4	6	8	10
3.	Прыжок в длину с места (см)	165	175	185	200	210
4.	Бег 1000 м (с)	4.35	4.30	4.20	4.10	4.00
14 лет						
1.	Бег 30м (с)	5.6	5,4	5,1	4,9	4,7
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	4	6	8	10	12
3.	Прыжок в длину с места (см)	175	185	195	205	215
4.	Бег 1000 м (с)	4.20	4.10	4.00	3.55	3.50
15 лет						
1.	Бег 30м (с)	5.5	5.2	4,9	4,7	4,5
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	6	8	10	12	14
3.	Прыжок в длину с места (см)	180	190	205	215	225
4.	Бег 1000 м (с)	4.15	4.05	3.55	3.45	3.40
16 лет						
1.	Бег 30м (с)	5,3	5,0	4,8	4,7	4,5
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	8	10	12	14	15
3.	Прыжок в длину с места (см)	185	195	210	220	230
4.	Бег 1000 м (с)	4,10	4,00	3,50	3,40	3,30
17 лет и старше						
1.	Бег 30м (с)	5.1	4.9	4,7	4,5	4,4
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	9	11	14	16	18
3.	Прыжок в длину с места (см)	195	210	220	230	240
4.	Бег 1000 м (с)	4.00	3.50	3.40	3.30	3.20

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

1. Волейбол. – М: Федерация волейбола России. – 2001. - №4.
2. Железняк Ю.Д. Волейбол. – В кн.: Спортивные игры. – М.: Академия, 2004. – С.3-95
3. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев,1999.
4. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. - М., 1991
5. Матвеев Л. П. Общая теория спорта: Учебник - М., 1997.
6. Никитушкин В. Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. - М., 2005.
7. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учебник / Под редакцией Ю. Д. Железняка. - М., 2002.
8. Рубин В. С. Олимпийский и годичный цикл тренировки, Теория и практика - М., 2004.
9. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П.
10. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина.
11. Спортивная медицина: справочная издание. – М.,1999.
12. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения/ Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. – М., 2000.
13. Теория и методика спорта: Учебное пособие для училищ олимпийского резерва/ Под общей редакцией Ф. П. Сулова, Ж. К. Холодова. - М., 1997
14. Физическая реабилитация: Учебник для академий и институтов физической культуры/ Под общей ред. Проф.С.Н.Попова. _ Ростов на дона: Изд-во «Феникс», 1999. – 608 с.
15. Частные методики физической культуры: Учебное пособие/ под ред. Л.В.Шапковой. – М: Советский спорт, 2003. – 463 с.: ил.
16. <http://www.youtube.com/watch?v=1deFI8WxJp0&index=3&list=PLCD95B0CB37FC4B8C>
17. <https://www.youtube.com/watch?v=TI510uIxxOc&index=32&list=PL72D5B9E5BC330FD9>
18. <http://www.volley.ru/>