

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТЕМРЮКСКИЙ РАЙОН

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол № ____ от _____ г.

Утверждаю
Директор МБУ ДО СШ
приказ № ____ от _____ г.
_____ А.В. Новицкий

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА ВОЛЕЙБОЛ
для дисциплины «волейбол»**

Программа подготовлена на основании «Федерального стандарта
спортивной подготовки по виду спорта волейбол»,
утверждённого приказом Министерством спорта
Российской Федерации от 24 января 2022 г. № 41, зарегистрированного
Министерством юстиции Российской Федерации 04.03.2022 № 67617

Разработчик (и):
инструктор-методист, Крюкова О.Г.,
зам. директора по УВР, Вдовиченко Н.А.

ТЕМРЮК, 2023

Содержание Программы:

1. Общие положения
 - Цели и задачи образовательной программы;
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:
 - 2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки;
 - 2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;
 - 2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;
 - 2.4 Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки;
 - 2.5 Календарный план воспитательной работы;
 - 2.6 План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
 - 2.7 Планы инструкторской и судейской практики;
 - 2.8 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств;
3. Рабочая программа по виду спорта
 - 3.1 План учебного процесса по годам обучения
 - 3.2 Календарный учебный график по годам обучения
 - 3.3 Программный материал для учебно – тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки
4. Система контроля (порядок и формы текущего контроля, формы аттестации) и зачетные требования:
 - 4.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях;
 - 4.2 Оценку результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;
 - 4.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.
5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические направления:
 - 5.1 Кадровые;
 - 5.2 Материально – технические;
 - 5.3 Информационно – методические.

I. Общие положения.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в гиревом спорте с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденным приказом Минспорта России от 24 января 2022г. №41, зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации 04.03.2022 № 67617 (далее – ФССП).

1. Основная цель данной Программы – достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно – тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Сопутствующими задачами являются:

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, воспитание основных физических качеств;
- овладение основами техники и тактики, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях (на основе многолетнего обучения);
- подготовка и выполнение нормативных требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы.
- создание предпосылок к дальнейшему повышению спортивного мастерства на основе всесторонней общей физической подготовки, воспитания специальных физических качеств, повышения уровня функциональной подготовленности и освоения допустимых тренировочных нагрузок;
- приобретение навыков в соревновательной подготовке;
- приобретение навыков организации и проведении соревнований;
- приобретение навыков в судейской практике.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по волейболу.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих подготовку по этапам обучения (таблица №1):

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	18
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3	12	16

2.2.Объем Программы по волейболу (таблица №2):

Таблица №2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)
	До года	Свыше года	До трех лет обучения
Количество часов в неделю	6	8	10
Общее количество часов в год	312	416	520

2.3.Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- учебно-тренировочное занятие. Форма проведения – групповая;
- учебно-тренировочные мероприятия. Перечень указан в таблице №3:

Таблица №3

N п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)		Число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	Определяется МБУДО СШ
2. Специальные тренировочные мероприятия				
2.1.	Тренировочные	-	14	Не менее 70% от

	мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке			состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

Соревнования. Занимающиеся, проходящие спортивную подготовку по Программе, направляются на спортивные соревнования в соответствии с годовым календарным планом МБУДО СШ, а также на основании Единого календарного плана межрегиональных и всероссийских физкультурных и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. Объем соревновательной деятельности согласно этапу обучения представлен в таблице №4.

Таблица №4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)
	До года	Свыше года	До трех лет обучения
Контрольные	1	1	2
Отборочные	-	-	1
Основные	-	-	3

2.4. Годовой учебно-тренировочный план по Программе.

Согласно приказу Министерства образования и науки РФ №536 от 11 мая 2016 г. «Об утверждении особенностей режима рабочего времени и времени отдыха, педагогических и иных работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность», нормируемая часть педагогической работы определяется в астрономических часах, при этом учебная (преподавательская) нагрузка исчисляется исходя из продолжительности занятий, не превышающей 45 минут. Оставшееся время выносится на воспитательную работу и самообразование, и по решению образовательной организации устанавливается локальными актами. Таким образом согласно «Положения об организации учебно – тренировочной работы в МБУ ДО СШ муниципального образования Темрюкский район» учебный час устанавливается длительностью 45 минут.

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап и годы подготовки		
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)
		До года (НП-1)	Свыше года (НП-2, НП-3)	До трех лет (ТГ-1,2,3)
		Недельная нагрузка в часах		
		6	8	10
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		
		2		3
		Наполняемость групп (человек)		
		до 18		до 16
1.	Общая физическая подготовка	85	100	90
2.	Специальная физическая подготовка	40	50	60
3.	Техническая подготовка	64	88	115
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	30	58	90
5.	Интегральная подготовка	50	58	50
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	10
7.	Участие в соревнованиях	-	-	30
				Согласно календарю.
8.	Самостоятельная работа обучающихся	40	58	70
		Реализуется в каникулярное время, в период выходных и праздничных дней		
9.	Медицинские, медико – биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	4	5
Общее количество часов в год		312	416	520

Самостоятельная деятельность обучающихся составляет $\approx 15\%$ от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. И включает в себя: восстановительные мероприятия, индивидуальные задания,

посещение спортивных мероприятий, культурно-просветительскую деятельности и другие формы, реализующиеся в каникулярный период, праздничные и выходные дни.

Самостоятельная деятельность обучающихся, сопровождается методическим обеспечением и обоснованием времени, затрачиваемого на ее выполнение по определенным образовательным областям.

Самостоятельная деятельность обучающихся контролируется тренером-преподавателем на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля, аудио-и видеоматериалами и другими способами.

2.5. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Профориентационная деятельность			
1.1	Судейская практика	В рамках УТЗ, участия в соревнованиях: - теоретическое изучение и применение правил избранного вида спорта и его терминологии; - приобретение навыков судейства; - овладение навыками ведения судейской документации, составление положений о соревнованиях.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	В рамках УТЗ: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в статусе помощника тренера; - составление конспекта занятий; - формирование навыков наставничества.	В течение года
1.3.	Профессиография и профконсультирование	В рамках УТЗ: - составление профессиограммы по виду деятельности; - профдиагностика по личностным приоритетам; - диалоги о профессии.	В течение года
2. Здоровьесбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (разработка необходимой документации, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию ЗОЖ средствами избранного вида спорта	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование правильного распорядка дня с учетом спортивного режима; - основы правильного рациона,	В течение года

		витамины и минералы; - разнообразные способы закаливания и укрепление иммунитета.	
2.3.	Психогигиеническая культура	- Правила психипрофилактики и психогигиены; - Самоконтроль состояния здоровья.	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся.		
3.1.	Теоретическая основа воспитания чувства патриотизма	В рамках УТЗ: - Беседы на темы чувство гордости за свою Родину, за свой край, уважение государственной символики. - Рассказы о традициях и развитии избранного вида спорта в современном обществе, легендарные спортсмены; - Культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях.	В течение года
3.2.	Практические мероприятия, культивирующие преданность родной стране	- Участие в парадах, награждениях, церемониях открытия и закрытия спортивно-массовых мероприятий; - Тематические физкультурно – спортивные праздники	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка, с целью формирования умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	- Учебные занятия с применением подвижных и спортивных игр, с регулярно меняющимися правилами; - Креативные тренировки, на которых совместно с обучающимися, разрабатываются новые спортивные упражнения, изменяется последовательность выполнения двигательных действий.	В течение года
4.2.	Теоритические занятия, для развития креативного мышления и умений решать тактические задачи избранного вида спорта нестандартно, и как следствие более эффективно	- Часть учебно-тренировочного занятия, где занимающиеся в процессе беседы усваивают теоритические знания вида спорта, придумывают новые состязания, упражнения, элементы; - Часть учебно-тренировочного занятия, где занимающиеся в процессе беседы, с целью преодоления инертности мышления, устно воспроизводят процесс обратного выполнения различных двигательных действий.	В течение года
5.	Научно - исследовательская, творческая работа занимающихся		
5.1.	Исследовательская деятельность	- Самостоятельная индивидуальная работа занимающихся по заданию тренера, с целью научиться систематизировать, обобщать и углублять знания в определенной области спорта и в последующем, применять их на практике; - Самостоятельная индивидуальная или	В течение года

		групповая работа детей, связанная с решением творческой исследовательской задачи с заранее неизвестным результатом и предполагающая наличие основных этапов, характерных для исследования в научной сфере, для развития познавательного интереса, самостоятельности, культуры учебного труда.	
5.2.	Творческая активность	- Организация занятий по реализации права личности ребенка на свободу, выходящую за пределы обязательного; - Конструктивное развитие творческого замысла обучающихся, в направлении: критика → самосовершенствование. Реализуется на тренировочных занятиях при коллективном обсуждении поставленной тренером задачи, с целью выбора лучшего варианта ее решения.	В течение года

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальная подготовка	Онлайн обучение на сайте РУСАДА ¹	1 раз в год	Прохождение онлайн- курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	2 раза в год	Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации
	Семинары для тренеров: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой	2 раза в год	Мероприятия провидится в формате митапа.

	культуры»		
	Теоретическое занятие: «Ценности спорта. Честная игра»	2 раза в год	Проводится с обязательным использованием разработанных презентаций и видеофильмов.
Учебно – тренировоч ный этап	Онлайн обучение на сайте РУСАДА ⁱⁱ	1 раз в год	Прохождение онлайн- курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Семинары для тренеров: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	2 раза в год	Мероприятия проводятся в формате митапа.
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	2 раза в год	Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации
	Теоретическое занятие: «Ценности спорта. Честная игра»	2 раза в год	Проводится с обязательным использованием разработанных презентаций и видеофильмов.
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	1 раз в год	Может проводиться в широком формате: на физкультурно – спортивных мероприятиях муниципалитета
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для

			самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
--	--	--	--

1

Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

2.7. План инструкторской и судейской практики.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Инструкторская практика		
1.1.	- изучение терминологии избранного вида спорта; - изучение правильной техники и особенностей двигательных действий; - изучение методов обучения техники избранного вида спорта; - овладение начальными навыками ведения учебно-тренировочных занятий.	Инструкторские занятия. Учебно-тренировочные занятия. Семинары.	В течение года
1.2.	«Шефство» над 1-2 новичками	Инструкторские занятия.	В течение года
1.3.	Самостоятельная работа в качестве тренера, инструктора	Учебно-тренировочные занятия.	В течение года
2.	Судейская практика		
2.1.	- составление положений о соревнованиях, ведение судейской документации; - судейство соревнований в ранге помощника тренера; - самостоятельное судейство соревнований с исполнением всего функционала обязанностей судейской коллегии и секретариата.	Спортивные соревнования. Спортивно – массовые мероприятия.	В течение года
2.2.	Формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	Спортивные соревнования. Спортивно – массовые мероприятия.	В течение года

1.8. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по виду спорта «волейбол», может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки. Далее спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере.

В таблице представлен план медицинский и медико – биологических, а также гигиенических мероприятий (таблица №5):

№ п/п	Направления деятельности
1.	Периодические медицинские осмотры
2.	Углубленное медицинское обследование спортсменов
3.	Дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы
4.	Врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки
5.	Санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью
6.	Контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнения рекомендаций медицинских работников.

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

Специальное *психологическое* воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Особое значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

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

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

2. Рабочая программа по волейболу.

3.1. План учебного процесса по годам обучения:

Начальная подготовка 1 год обучения

№ п/п	Вид подготовки	Количество часов		Формы аттестации
		Всего	В том числе Теория Практика	
1.	<u>Общая физическая подготовка</u> укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды; повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки; развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта; формирование двигательных умений и навыков; освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений; формирование социально-значимых качеств личности; получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе); приобретение навыков проектной и творческой деятельности; начальная психологическая подготовка.	85	85	Сдача контроль- ных нормати- вов

2.	<u>Специальная физическая подготовка:</u> развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта; овладение основами и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта; освоение комплексов подготовительных, подводящих и комплекса специальных физических упражнений; освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок; повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов.	40		40	Сдача контрольных нормативов
3.	<u>Техническая подготовка</u> обучение основам техники волейбола; освоение новых двигательных движений; формирование индивидуальных «локомоторных функций» спортсмена, согласно избранному виду спорта	64		64	Сдача контрольных нормативов
4.	<u>Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка</u> (теоретическая подготовка согласно плану теоретической подготовки, приложение №1) развитие изобретательности и логического мышления; развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи; развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.		30	30	Наблюдение и анализ тренера по итогам тренировок
5.	<u>Интегральная подготовка</u> объединение тренировочных воздействий физической, технической, тактической, психологической и интеллектуальной подготовки в целостный эффект тренировочной и соревновательной деятельности	50		50	Наблюдение и анализ тренера по итогам тренировок и выступлений на соревнованиях

6.	<u>Самостоятельная работа</u> индивидуальные задания, посещение спортивных мероприятий, культурно-просветительская деятельность	40		40	Ведение обучающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалы
7.	<u>Медицинские, медико – биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль</u> ежегодный медицинский осмотр, контрольные нормативы, контроль физического развития и подготовленности.	3		3	Мед. справки, контрольные нормативы, протоколы
Всего часов:		312	≈30	≈282	

Начальная подготовка свыше года обучения

№ п/п	Вид подготовки	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	В том числе		
			Теория	Практика	
1.	<u>Общая физическая подготовка</u> укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды; повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки; развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта; формирование двигательных умений и навыков; освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений; формирование социально-значимых качеств личности; получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе); приобретение навыков проектной и творческой деятельности;	100		100	Сдача контроль- ных нормати- вов
2.	<u>Специальная физическая подготовка:</u> развитие специальных физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида	50		50	

	спорта; овладение основами и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта; освоение комплексов подготовительных, подводящих и комплекса специальных физических упражнений; освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок; повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов; формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;				Сдача контрольных нормативов
3.	<u>Техническая подготовка</u> обучение основам техники волейбола; освоение новых двигательных движений; формирование индивидуальных «локомоторных функций» спортсмена согласно избранного вида спорта	88		88	Сдача контрольных нормативов
4.	<u>Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка</u> (теоретическая подготовка согласно плану теоретической подготовки, приложение №1) развитие изобретательности и логического мышления; развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи; развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.		58	58	Наблюдение и анализ тренера по итогам тренировок
5.	<u>Интегральная подготовка</u> объединение тренировочных воздействий физической, технической, тактической, психологической и интеллектуальной подготовки в целостный эффект тренировочной и соревновательной деятельности		58	58	Наблюдение и анализ тренера по итогам тренировок и выступлений на соревнованиях
6.	<u>Самостоятельная работа</u> - восстановительные мероприятия, - индивидуальные задания,	58		58	Ведение обучающимися

	- посещение спортивных мероприятий, -культурно-просветительская деятельность				дневника самоконтр оля, аудио- и видеомате риалы
7.	<u>Медицинские, медико – биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль</u> ежегодный медицинский осмотр, контрольные нормативы, контроль физического развития и подготовленности.	4		4	Мед. справки, контроль- ные нормати- вы, протоко лы
Всего часов:		416	6	410	

Учебно – тренировочные группы до трех лет обучения

№ п/п	Вид подготовки	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	В том числе		
			Теория	Практика	
1.	<u>Общая физическая подготовка</u> укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды; повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки; развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта; формирование двигательных умений и навыков; освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений; формирование социально-значимых качеств личности; получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе); приобретение навыков проектной и творческой деятельности;	90		90	Сдача контроль- ных нормати- вов
2.	<u>Специальная физическая подготовка:</u> развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта; освоение комплексов подготовительных, подводящих и комплекса специальных	60		60	Сдача контроль- ных нормати- вов

	физических упражнений; совершенствование соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок; повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов; формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;				
3.	<u>Техническая подготовка</u> Закрепление и совершенствование техники волейбола; освоение новых двигательных движений; формирование индивидуальных «локомоторных функций» спортсмена, согласно избранному виду спорта	115		115	Сдача контрольных нормативов
4.	<u>Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка</u> (теоретическая подготовка согласно плану теоретической подготовки, приложение №1) формирования стойкого интереса к целенаправленной многолетней спортивной тренировке, к систематическим занятиям гиревым спортом; настойчивости и самостоятельности в достижении цели воспитания волевых, морально-этических качеств личности развитие изобретательности и логического мышления; развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи; развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.	90	90		Наблюдение и анализ тренера по итогам тренировок
5.	<u>Интегральная подготовка</u> объединение тренировочных воздействий физической, технической, тактической, психологической и интеллектуальной подготовки в целостный эффект тренировочной и соревновательной деятельности	50		50	Наблюдение и анализ тренера по итогам тренировок и выступлений на соревнованиях
6.	<u>Инструкторско – судейская практика</u> - изучение терминологии избранного вида спорта; - изучение правильной техники и особенностей двигательных действий; - изучение методов обучения техники избранного вида спорта;	10		10	Наблюдение и анализ тренера по итогам тренировки

	- овладение начальными навыками ведения учебно-тренировочных занятий. - составление положений о соревнованиях, ведение судейской документации; - судейство соревнований в ранге помощника тренера; - самостоятельное судейство соревнований с исполнением всего функционала обязанностей судейской коллегии и секретариата.				вок, соревнований
7.	<u>Участие в соревнованиях</u> согласно ежегодному календарному плану соревнований	30		30	Протоколы соревнований
8.	<i>Самостоятельная работа</i> - восстановительные мероприятия, -индивидуальные задания, - посещение спортивных мероприятий, -культурно-просветительская деятельность	70		70	Ведение обучающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалы
9.	<u>Медицинские, медико – биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль</u> ежегодный медицинский осмотр, контрольные нормативы, контроль физического развития и подготовленности.	5		5	Мед. справки, контрольные нормативы, протоколы
Всего часов:		520	90	430	

3.2. Календарный учебный график Программы:

Календарный учебный график 1-го года обучения,
этап начальной подготовки (час.)

№ п/п	Разделы подготовки	месяцы												
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	все го
1. Объем реализации Программы														
1.1	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	5		85
1.2	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			40
1.3	Техническая подготовка	7	7	7	7	6	6	6	6	6	6			64

1.4	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			30
1.5	Интегральная подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5			50
1.5	Самостоятельная работа											18	22	40
1.6	Медицинские, медико – биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль					1				1	1			3
1.9	Общее количество тренировочных часов в год (на 52 недели)	27	27	27	27	27	26	26	26	27	27	23	22	312
2.	Медицинское обследование (количество раз)	один раз в год												
3.	Ежегодное входное тестирование в начале этапа подготовки и промежуточная аттестация	один раз в год												
Количество часов в неделю														6
Количество тренировок в неделю														3
Общее количество тренировок в год														156

**Календарный учебный график
этапа начальной подготовки свыше года обучения (час.)**

№ п/п	Разделы подготовки	месяцы												
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	все го
1. Объем реализации Программы														
1.1	Общая физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	10		100
1.2	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	4		50

1.3	Техническая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	8	8			88
1.4	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	6	6	6	6	6	6	5	5	6	6			58
1.5	Интегральная подготовка	6	6	6	6	5	5	6	6	6	6			58
1.6	Самостоятельная работа											22	36	58
1.7	Медицинские, медико – биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		1	1						1	1			4
1.8	Общее количество тренировочных часов в год (на 52 недели)	34	35	35	34	34	34	34	34	35	35	36	36	416
2.	Медицинское обследование (количество раз)	один раз в год												
3.	Ежегодное входное тестирование в начале этапа подготовки и промежуточная аттестация	один раз в год												
Количество часов в неделю														8
Количество тренировок в неделю														4
Общее количество тренировок в год														208

Календарный учебный график
учебно – тренировочного этапа подготовки, до трех лет обучения (час.)

№ п/п	Разделы подготовки	месяцы													все го
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08		
1. Объем реализации Программы															
1.1	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	10		90	
1.2	Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6			60	
1.3	Техническая подготовка	12	12	12	12	12	11	11	11	11	11			115	
1.4	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9			90	
1.5	Интегральная подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5			50	
1.6	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10	
1.7	Участие в соревнованиях	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			30	
1.8	Самостоятельная работа											30	40	70	
1.9	Медицинские, медико – биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль						1	1	1	1	1			5	
1.10	Общее количество тренировочных часов в год (на 52 недели)	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	40	40	520	
2.	Медицинское обследование (количество раз)	один раз в год													

3.	Ежегодное входное тестирование в начале этапа подготовки и промежуточная аттестация	один раз в год	
Количество часов в неделю			10
Количество тренировок в неделю			4-5
Общее количество тренировок в год			208 - 260

Программный материал для проведения тренировочных занятий

В основе многолетней подготовки волейболистов лежат принципы спортивной подготовки, свойственные всем видам спорта, принципы подготовки в спортивных играх и специфические принципы подготовки волейболистов. Система подготовки спортивного резерва основывается на следующих принципах и подходах:

1. Целевая направленность подготовки юных волейболистов на максимально возможные высшие спортивные достижения.
2. Программно-целевой подход выражается в прогнозировании спортивного результата на каждом этапе многолетней подготовки, обеспечивающий достижение конечной целевой установки - побед на определённых спортивных соревнованиях, достижения конкретных спортивных результатов.
3. Индивидуализация спортивной подготовки строится с учётом индивидуальных способностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.
4. Принцип единства общей и специальной спортивной подготовки. На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки волейболиста, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.
5. Непрерывность и цикличность процесса подготовки. Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется внеобходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.
6. Для каждого этапа многолетней подготовки должен быть реализован дифференцированный подход в планировании нагрузок, правильное использование нагрузок и воздействие в процессе подготовки на спортсмена, основывается на принципе их возрастания, где объёмы и способы определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства

спортсмена.

7. Содержание тренировки на каждом этапе предполагает строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающее эффективное выступление волейболистов на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

Задачи, решаемые на этапах многолетней подготовки. В Таблице 3 показаны примерные сенситивные (благоприятные) периоды для развития двигательных качеств спортсменов. В сенситивные периоды необходимо акцентированно воздействовать на развитие соответствующих качеств.

Однако нельзя забывать об «отстающих» качествах, их развитию также должно уделяться внимание, следует соблюдать соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в своей основе разные физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила).

Так, оптимальные периоды у мальчиков и юношей для развития аэробных возможностей будут в 8-10 и в 14 лет; для развития анаэробно-гликолитических механизмов - возраст 11-13 лет и 16-17 лет; для развития креатинофосфатного энергетического механизма - возраст 15-18 лет.

У девочек и девушек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на год раньше, а так как у нас южный регион то и на два-три. Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на начальном этапе (9-11 лет), когда эффективность средств волейбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и в двусторонней игре), объем подготовки доходит до 50% времени, отводимого на занятия. Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку.

В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные игры, игра в баскетбол или ручной мяч и т.д. Большое внимание уделяется подготовке к сдаче нормативов, установленных для данной группы.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с подготовкой юных спортсменов технике и тактике волейбола. Основным ее средством (кроме средств волейбола) являются специальные (подготовительные) упражнения. Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе. Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, к скоростно-силовым усилиям), прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами; со скакалкой, резиновыми амортизаторами; гантелями; с

различными специальными приспособлениями, тренажерами.

Вес набивного мяча в подготовительных упражнениях для юношей 9-14 лет, девушек 9-16 лет 1-2 кг. В упражнениях, подготавливающих к подачам и нападающим ударам, вес мяча 1 кг. Для юных волейболистов 14-16 лет вес гантелей 0,5-1 кг.

В качестве амортизаторов используются медицинские резиновые бинты или другая резина. Упражнения с амортизатором применяются с 13 лет. Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность подготовки юных волейболистов технике игры. Формирование тактических умений начинается с развития у юных волейболистов быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфических для игровой деятельности. Сюда относится умение принять правильное решение и быстро выполнять его в различных играх; умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над соперником; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия и т.д.

По мере изучения технических приемов волейбола спортсмены изучают тактические действия, связанные с этими приемами. Большое место в подготовке волейболистов занимает интегральная подготовка, в программе она выделена в самостоятельный раздел.

Основу интегральной подготовки составляют упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической и технической подготовки (развитие качеств в рамках структуры приема, развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения приемов); технической и тактической подготовки (совершенствование приемов в рамках тактических действий, а также посредством многократного выполнения тактических действий - индивидуальных, групповых, командных в нападении и защите); переключения в выполнении технических приемов и 32 тактических действий - отдельно в нападении, защите и сочетании нападающих и защитных действий.

Контрольные игры и соревнования по волейболу служат высшей формой интегральной подготовки. В систему многолетней подготовки спортсменов органически входят спортивные соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но и эффективным средством специальной подготовки. В настоящее время в спорте трудно добиться успехов только за счет тренировочного процесса, наращивания объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надежность игровых навыков и тактическое мастерство.

Соревнования имеют определенную специфику, поэтому воспитать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования. Соревновательная подготовка имеет целью научить игроков, в полной мере используя свои физические кондиции, уверенно применять изученные технические приемы и тактические действия в сложных условиях соревновательной деятельности. Этому способствует индивидуальная

подготовка в процессе соревнований по физической, технической, игровой подготовке. Соревнования по физической, технической, интегральной подготовке регулярно проводят на тренировочных занятиях, используя игровой и соревновательный методы, применяя тестирующие упражнения. Во время их выполнения фиксируется показательный результат. Используются часы, предназначенные на контрольные испытания, и часы на интегральную подготовку.

Эффективность подготовки спортсменов зависит от правильного выбора задач каждого этапа и их преемственности.

Этап начальной подготовки.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача) и успешно сдавшие вступительные контрольные нормативы. Продолжительность этапа 3 года. На этапе начальной подготовки осуществляется работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки. Основными задачами подготовки являются:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- укрепление здоровья спортсменов;
- обучение основам техники по виду спорта волейбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий волейболом

Программный материал спортивной подготовки для группы начальной подготовки.

1.Общая физическая подготовка (ОФП)

В состав ОФП входят строевые упражнения, упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Гимнастические упражнения подразделяются на 3 группы (для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища, для мышц ног и таза).

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, скакалки, резиновые амортизаторы). Акробатические упражнения включают группировки, перекувы, стойку на лопатках, кувырки вперед, назад, соединения нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации. Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20 м, 30 м, 60 м, повторный бег, бег в горку, бег с препятствиями. Прыжки в длину с места, тройной прыжок.

Метания. Метания теннисного мяча на дальность, в стену на дальность отскока, броски набивного мяча.

Многоборье. Спринтерский, прыжковый, метательный, смешанный (от 3 до 5 видов).

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, настольный теннис, бадминтон. Развитие взаимопонимания в играх, развитие навыков быстрых ответных действий и быстроты перемещений.

2. Специальная физическая подготовка (СФП)

Упражнения для развития навыков быстроты перемещений и быстроты ответных действий.

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

3. Техническая подготовка.

а. Техника нападения

Действия без мяча, стойки и перемещения.

- стартовая стойка (ИП) - основная, низкая. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами, боком (правым, левым) спиной вперед; двойной шаг вперед, остановка шагом. Сочетание способов перемещений. Сочетание стоек и перемещений.

Действия с мячом.

Передача мяча:

- передача мяча сверху двумя руками, над собой - на месте и после перемещений; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4; 6-3-2; 5-3-4; 1-3-2, передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и после перемещения, на точность с собственного набрасывания;

- отбивания мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее, стоя на площадке и в прыжке, после перемещений.

Подача мяча.

- подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища.

Подача в стену - расстояние - 3-6 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 3-6 м, из-за лицевой линии в пределы правой, левой половины площадки.

- нападающие удары. Ритм разбега в 1,2,3 шага, прямой нападающий удар сильнейшей рукой, удар кистью по мячу. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке. Удар через сетку по мячу, подброшенного партнером; удар с передач.

б. Техника защиты

Действия без мяча.

Стойки и перемещения:

- то же, что и в нападении, внимание низким стойкам;
- сочетание способов перемещений с остановками;
- скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки;
- сочетание перемещений с перекатами на бедро и спину.

Действия с мячом.

Прием мяча:

- прием мяча сверху двумя руками;
- прием мяча, отскочившего от стены после броска;
- прием мяча, направленного броском через сетку;
- прием мяча снизу двумя руками с набрасывания мяча партнером, с отскоком от стены (1-2 м), сначала на месте, затем после перемещения;
- жонглирование, стоя на месте и в движении;
- прием подачи и первая передача в зону нападения;
- прием мяча сверху и снизу двумя руками с выпадом в сторону и последующим перекатом на бедро и спину;

Блокирование

- создать представление о правильной технике блокирования, наблюдение за нападающим, правильным выбором места и своевременным выносом рук;
 - одиночное блокирование прямого удара по ходу (из зон 4,3,2).
- Блокирование на месте с использованием «ласт» и гимнастической скамейки.
- блокирование, стоя на гимнастической скамейке, удара выполняемого партнером по подброшенному мячу.

4. Тактическая подготовка

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Действия без мяча.

Выбор места:

- выбор места для выполнения второй передачи в зоне 3 (стоя лицом и спиной по направлению передачи);
- для выполнения подачи;
- для выполнения нападающего удара (из зон 4,2).

Действия с мячом.

- выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке и в прыжке), снизу стоя боком и спиной к сетке;
- вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен лицом, спиной;
- чередование способов подач;

- подача на игрока слабо владеющего навыками приема мяча.

Групповые действия.

Взаимодействие игроков передней линии:

- игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой и второй передаче)

Взаимодействие игроков передней и задней линии (при первой передаче)

- игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны)
- игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и несложных подач)

Командные действия.

Система игры со второй передачи игроком передней линии:

- приём подачи, передача в зону 3, затем игроку, к которому передающий стоит лицом в зоны 2,4 (чередование);
- вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий стоит спиной;
- прием подачи и передача игроку зоны 2, вторая передача в зону 3.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

Выбор места.

- при приеме мяча после подачи;
- при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи, обманной передачи;
- определение места и времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой.

Действия с мячом.

- выбор способа приема от подачи (сверху и снизу);
- выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником.

Групповые действия.

Взаимодействие игроков внутри линии при приеме подач и передач.

- игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6;
- игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1;
- игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2;
- игроков зон 5,1,6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подач и обманных передач;
- игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

Командные действия.

Прием подачи.

- расположение игроков при приеме подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3;

- расположение игроков при приёме мяча от соперника «углом вперёд».

5. Интегральная подготовка.

- Чередование различных упражнений на быстроту (между собой).
- Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приёма и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации подводящими упражнениями)
- Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях;
- Многократное выполнение технических приёмов подряд, то же тактических действий;
- Подготовительные игры к волейболу, игра в волейбол без подачи;
- Учебные игры. Задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала.

6. Морально-волевая подготовка.

- Воспитание высоких моральных качеств (чувство коллективизма, разносторонних интересов, развитие характера, других черт личности)
- Воспитание волевых качеств (целеустремлённости и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности).
- Настрой на игру и методика руководства командой в игре.

Программный материал спортивной подготовки для тренировочных групп 1-2 года.

1. Общая физическая подготовка (ОФП)

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса (индивидуальные, парами, с использованием набивных мячей, гантелей, резиновых амортизаторов);
- для мышц туловища и шеи (наклоны и повороты головы влево, вправо, упражнения с отягощением);
- многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные (от 3-х до 5 видов);
- спортивные игры.

2. Специальная физическая подготовка (СФП)

- упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;
- упражнения для развития прыгучести;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении

нападающих ударов

- упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании

3. Техническая подготовка

а. Техника нападения.

Действия без мяча.

Перемещения и стойки

Перемещения и стойки (прыжки на месте у сетки, после перемещения и остановки, сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами).

Действия с мячом

б. Передача мяча

- передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча в стену, варьируя высоту и расстояние от стены. Передача сидя у стены. Передача мяча в стену с перемещением. Передача на точность. Передача мяча в треугольнике 6-4-2, 5-4-3, 14-2, 6-2-4, 5-2-4, 1-2-4, 6-3-4(2), 5-3-4(2), 1-3-4(2);
- передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки к сетке для нападающего удара;
- передача мяча у сетки сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи;
- передача мяча сверху двумя руками с последующим падением назад и перекатом на спину (2-ая передача);
- передача сверху двумя руками с выпадом в сторону и с последующим перекатом на бедро (2-ая передача);
- передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх);
- отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от сетки, стоя и в прыжке, в положении лицом, боком и спиной к сетке с места и после перемещений.

с. Подача мяча

- верхняя прямая подача. Подача подряд (10 попыток). Подача в левую и правую половины площадки. Подача за игрока зоны 6.
- соревнование на большее количество правильно выполненных подач.

д. Нападающий удар

- прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Из зон 4,3,2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки.
- нападающий удар слабой рукой. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега. Нападающий удар с собственного набрасывания.
- нападающий удар с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо.

е. Техника защиты

Действия без мяча

Перемещение и стойки

- стартовая стойка в сочетании с перемещениями, падения и перекаты после падений, сочетание способов перемещений, перемещений с падениями, сочетание способов и перемещений, и падений с техническими приемами игры в защите.

Действия с мячом.

f. Прием мяча

- прием мяча сверху двумя руками. Прием мяча сверху от несильных подач;
- прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча снизу во встречных колоннах (расстояние до 4 м). Передача снизу двумя руками на точность, с использованием «маяков». Прием снизу двумя руками от верхней прямой подачи (6-8 м). Прием мяча снизу после обманной передачи двумя руками через сетку;
- прием мяча сверху и снизу с последующим падением и перекатом. Сверху после нападающего удара средней силы с собственного набрасывания.

g. Блокирование

- одиночное блокирование прямого нападающего удара «по диагонали» в зонах 2,3,4. Блокирование, стоя на гимнастической скамейке;
- блокирование нападающего удара с высоких и средних передач.

4. Тактическая подготовка

а. Тактика нападения.

Индивидуальные действия.

Действия без мяча

Выбор места

- для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи);
- для выполнения нападающего удара (прямого слабой рукой и с переводом сильнейшей рукой);
- для выполнения подачи.

Действия с мячом

b. Передача мяча:

- вторая передача (из зоны 2) в зоны 3 и 4 (чередование), к которым передающий обращен лицом;
- вторая передача (из зоны 3) игроком в зоны 2 и 4, стоя лицом и спиной к ним (чередование);
- имитация второй передачи и обман (передача через сетку в свободную зону соперника).
- выбор способа отбивания мяча через сетку (передача сверху двумя руками, кулаком, снизу).

с. Подача

- чередование сильной верхней прямой подачи и нацеленной подачи;
- подача на игрока, слабо владеющего приемом мяча;
- подача на игрока, вышедшего после замены;
- подача на сильнейшего игрока соперника, плохо владеющего приемом мяча;

d. Групповые действия

Взаимодействие игроков передней линии (при 2-й передаче)

- игрока зоны 4 с игроком зоны 3;
- игрока зоны 2 с игроками зон 3,4 (чередование);
- игрока зоны 3 с игроками зон 2,4 при первой передаче для нападающего удара.

Взаимодействие игроков передней и задней линии (при первой передаче)

- игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 (при приеме верхних подач);
- игроков зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме подач для второй передачи при приеме от передач - для удара).

е. Командные действия

Система игры со второй передачи игрока передней линии

- прием подачи и первая передача игроку зоны 3, вторая передача игрокам зон 2,4 (чередование);
- прием верхних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зоны 3,4.

f. Тактика защиты

Индивидуальные действия

Действия без мяча

Выбор места

- при приеме верхней прямой подачи, при блокировании, при страховке партнера, принимающего мяч (от подачи, нападающего удара), блокирующих, нападающих.

Действия с мячом.

- выбор способа приема подачи (сверху, снизу двумя руками, сверху, снизу с падением);
- выбор способа приема мяча от обманных передач (сверху и снизу 2-мя руками, сверху и снизу с падением двумя руками и одной);
- выбор способа перемещений и способа приема мяча от нападающих ударов;
- зонное блокирование (выбор направления и уверенное «закрывание» его блоком).

Групповые действия

Взаимодействие игроков внутри линии и между ними:

- взаимодействие игроков задней линии между собой (6,5,1) (страховка партнера при приеме подачи, нападающих ударов, обманных передач);
- взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании (зон 4 и 2) с блокирующим игроком в зоне 3.
- взаимодействие игроков передней и задней линий (игрока зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2);
- игрока зоны 5 и зоны 1 с игроками зон 4 и 2 (соответственно) при приеме мяча от нападающего удара и обманных передач.

Командные действия.

Прием подачи.

- расположение игроков при приеме подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3;
- расположение игроков при приеме подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2 (игрок зоны 3 оттянут назад);
- расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 2 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в районе зоны 2. После приема игрок зоны 2 перемещается в зону 3 для выполнения второй передачи, а игрок зоны 3 выполняет функции нападающего в зоне 2.

g. Системы игры.

Для данного года обучения рекомендуется расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед», «углом назад» с применением групповых действий для данного года обучения.

5. Интегральная подготовка.

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

6. Морально-волевая подготовка.

Воспитание волевых качеств - важное условие преодоления трудностей, с

которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности.

Основными волевыми качествами являются:

- Целеустремленность и настойчивость, которые выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимися, в активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.
- Выдержка и самообладание. Выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний в преодолении нарастающего утомления;
- Решительность и смелость. Выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение;
- Инициативность и дисциплинированность. Выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

7. Инструкторская и судейская практика

- Освоение терминологии, принятой в волейболе.
- Умение вести наблюдение за учащимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки.
- Составление комплексов упражнений по СФП, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, верхней прямой подаче.
- Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).

Программный материал спортивной подготовки для тренировочных групп 3 года.

1. Общая физическая подготовка (ОФП)

- легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания, многоборья);
- спортивные игры;
- плавание;

2. Специальная физическая подготовка (СФП)

- упражнения, способствующие развитию физических качеств (с использованием набивных мячей, гантелей, резиновых амортизаторов);
- прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении, прыжки вверх с доставанием предмета, прыжки опорные, прыжки со скакалкой;
- бег по крутым склонам, бег по песку без обуви;
- развитие прыгучести (опилочная дорожка), прыжки по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

3. Техническая подготовка

- а. Техника нападения.

Действия без мяча.

Перемещения и стойки

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

Действия с мячом

б. Передача мяча

- передача мяча у сетки сверху 2-мя руками вперед-вверх. Передачи различные по расстоянию: короткие, средние, длинные и различные по высоте: низкие, средние, высокие. Различные сочетания в выполнении передач;
- передача мяча сверху 2-мя руками из глубины площадки для нападающего удара. Передачи в зонах 6-2, 6-4, 5-3, 1-3 на точность, расстояние 6-8м. направление мяча совпадает с линией разбега и не совпадает;
- передача мяча у сетки 2-мя руками сверху, стоя лицом и спиной в направлении передачи (из зоны 3 в зоны 2,4) после перемещений.
- передача мяча сверху 2-мя руками с отвлекающими действиями (движением рук, поворотом головы);
- передача в прыжке на месте и после перемещения. Передача в прыжке из зоны 2 в зону 3 после имитации нападающего удара.

с. Подача мяча

- верхняя подача (на точность и силу);
- верхняя прямая укороченная подача (в зону нападения);
- подача, нацеленная в зоны (между 1 и 2 зоной, 4 и 5 зоной, 1 и 6 зоной, 6 и 5 зоной).
- подача в прыжке.

д. Нападающий удар

- прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4,3,2. Нападающие удары с различных передач у сетки. Нападающие удары с передач из глубины площадки.
- нападающий удар с переводом влево и поворотом туловища влево из зоны 3;
- прямой нападающий удар слабейшей рукой из зон 4,3,2;
- нападающий удар с переводом вправо без поворота туловища из зон 2,3,4.

е. Техника защиты.

Действия без мяча.

Стойки и перемещения.

- сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите;
- сочетание способов перемещений, перемещений с постановкой блока в

зонах

2,3,4.

Действия с мячом.

f. Прием мяча

- прием мяча сверху и снизу двумя руками от подач и нападающих ударов (средней силы на точность) с доводкой мяча до связующего игрока;
- прием мяча сверху и снизу двумя руками и одной с падением в сторону (правую, левую) на бедро и перекатом на спину;
- прием мяча от подач, нападающих ударов, обманных передач.

g. Блокирование

- одиночное блокирование. Блокирование нападающего удара из зоны 4 по ходу (зона 2), из зоны 2 в зоне 4, в зоне 3 из зоны 3;
- блокирование нападающих ударов, выполненных с переводом;
- групповое блокирование (вдвоем). Блокирование ударов по ходу (из зон 4,3,2). Блокирование ударов с переводом (из зон 3,4,2).

4. Тактическая подготовка

а. Тактика нападения.

Индивидуальные действия.

Действия без мяча Выбор места.

- для выполнения вторых передач (различных по высоте и расстоянию, стоя на площадке и в прыжке);
- для выполнения нападающего удара (с различных передач мяча у сетки и из глубины площадки);

Действия с мячом

Передача мяча

- вторая передача сильнейшему нападающему на линии (различные по высоте и направлению);
- вторая передача (чередование) двум нападающим на линии с применением отвлекающих действий;
- имитация второй передачи или нападающего удара и обман (передача через сетку).

б. Подача мяча

- чередование подач в дальние и ближние зоны;
- чередование сильных и нацеленных подач;
- подача на игрока, слабо владеющего приемом мяча, вышедшего на замену, не успевшего принять ИП для выполнения приема мяча.

с. Групповые действия

Взаимодействие игроков передней линии

- игрока зоны 4 с игроком зоны 2,3 (при второй передаче);
- игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 (в условиях чередования передач,

различных по высоте и расстоянию, стоя лицом и спиной в направлении передачи.

Взаимодействие игроков передней и задней линии

- игроков зон 6 и 5 с игроком, выходящим к сетке из зоны 1;
- игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования способов подач, подач на силу и нацеленных, приеме мяча от нападающих ударов);
- прием подачи и первая передача в зону 2 на выходящего игрока из зоны 1, передача нападающему зон 3,4 и 2 (за голову).

d. Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

Действия без мяча

Выбор места:

- выбор места, способа перемещений и способа приема мяча от подачи, нападающего удара и обманных передач;
- выбор места, способа перемещения, определение направления нападающего удара и постановка зонного блока;
- выбор места и способа приема мяча при страховке блокирующих и нападающих.

Действия с мячом.

Групповые действия.

Взаимодействия игроков внутри линий и между ними

- взаимодействие игроков передней линии: игроков зон 3 и 2 и 3 и 4 при групповом блокировании ударов по ходу;
- взаимодействие игроков задней линии при страховке игрока, принимающего «трудный» мяч;
- взаимодействие игроков задней и передней линии при страховке «углом вперед» игрока зоны 6 с блокирующими. Игроков зон 5 и 1 с блокирующими при страховке «углом назад» игроков зон 1 и 5 с блокирующими;

Командные действия.

Прием подачи.

- расположение игроков при приеме подачи различными способами (в условиях чередования в дальние и ближние зоны), когда 2-ю передачу выполняет игрок зоны 3 .
- расположение игроков при приеме подач, когда первая передача направлена в зону 2, игрок зоны 3 оттянут назад;
- расположение игроков при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок зоны 1,6,5.

5. Интегральная подготовка

- Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры

технических приемов. Сочетать с выполнением приема в целом.

- Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов.
- Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.
- Переключение в выполнение технических приемов нападения и защиты в различных сочетаниях.
- Переключение в выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных (отдельно в нападении и защите). Защите, нападении отдельно в индивидуальных, групповых и командных действиях.
- Учебные игры с заданием. Игры уменьшенными составами (4х3, 3х3, 2х2, и т.д.). Игры полным составом с другими командами.
- Контрольные игры при подготовке к соревнованиям;
- Календарные игры. Установка на игру, разбор игры умение применять освоенные технико-тактические действия в условиях соревнований.

6. Инструкторская и судейская практика

- Наблюдения за учащимися, выполняющими технические приемы в двухсторонней игре и на соревнованиях;
- Составление комплексов упражнений по СФП, обучение техническим приемам и тактическим действиям;
- Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического протокола.

7. Морально волевая подготовка

Воспитание волевых качеств - важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности. Основными волевыми качествами являются:

- Целеустремленность и настойчивость. Выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимся, активном неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии;
- Выдержка и самообладание. Выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний в преодолении нарастающего утомления;
- Решительность и смелость. Выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение;
- Инициативность и дисциплинированность. Выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий;

Рекомендации по планированию спортивных результатов

Планирование спортивных результатов в физкультурно-спортивных организациях основывается на годичном цикле. Планирование годичного цикла определяется: задачами, которые поставлены в годичном цикле; закономерностями развития и становления спортивной формы; периодизацией, принятой в конкретном виде спорта; календарем и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками проведения основных из них.

На этапе начальной подготовки основное внимание уделяется разносторонней и физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоение технических элементов и навыков. По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности. Состав группы регулярно обновляется. Отчисляются спортсмены, пропустившие занятия, не способные осваивать программу, и т.п. На их место зачисляются новые, выполнившие контрольные нормативы для зачисления на этап начальной подготовки.

На тренировочном этапе годичный цикл включает подготовительный и соревновательный периоды. Главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях. При планировании тренировки на тренировочном этапе в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов. Структура годичного цикла на этапах совершенствования спортивного мастерства такая же, как и при подготовке спортсменов на тренировочном этапе. Основным принцип тренировочной работы на данных этапах - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юного спортсмена. Годичный цикл подготовки спортсменов в СШ должен строиться с учетом календаря основных соревнований. На фоне общего увеличения количества часов следует повышать объем специальных тренировочных нагрузок и количество соревнований, увеличивать время, отводимое для восстановительных мероприятий.

Психологический контроль

Психологический контроль - это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности.

В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей спортсмена вообще при занятии данным видом

спорта (проблема отбора), в конкретном тренировочном цикле, занятии или соревнованиях.

Задачи психологического контроля - изучение спортсмена и его возможностей в определенных условиях спортивной деятельности:

- 1) особенности проявления и развития психических процессов;
- 2) психические состояния (актуальные и доминирующие);
- 3) свойства личности;
- 4) социально-психологические особенности деятельности.

Цель контроля - определить индивидуальные особенности личности спортсмена, указывающие на способность или ограниченную возможность в достижении высокого уровня спортивного мастерства. Результаты психодиагностики могут быть использованы как для коррекции и индивидуализации подготовки спортсменов, так и для спортивного отбора.

Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения.

Методы выявления и отбора одаренных детей.

Спортивная школа, являясь учреждением дополнительного образования, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Одним из видов одаренности является спортивная одаренность.

Спортивная одаренность – это комплекс природных качеств, дающих возможность достичь спортивных вершин в процессе многолетней тренировки. - это врожденные особенности человека, обуславливающие определенный уровень его спортивных достижений.

Способности формируются неравномерно. Наблюдаются периоды ускоренного и замедленного развития способностей. Нередко отмечается раннее проявление спортивных способностей, но встречаются и дети с замедленными темпами формирования способностей. Отсутствие ранних высоких достижений ещё не означает, что высокие способности не проявятся в дальнейшем, тем более, что гиревой спорт является «возрастным спортом» и рекордные результаты могут прийти как в 15 лет, так и в 20 и в 30 лет.

Уровень и характер проявления одаренности очень индивидуальны и заключаются в том, что одни, приходя заниматься тем или иным видом спорта, уже проявляют ярко выраженные способности, других же не принимают в группы начальной подготовки в силу их слабости.

Способности и одаренность у того или иного спортсмена констатируются тогда, когда уже достигнут выдающийся результат и мало внимания обращается на это в процессе отбора на различных этапах спортивной подготовки, где основным фактором выступает соответствие сторон подготовленности тем модельным характеристикам, которые составлены для данного уровня подготовленности.

Условно различают три уровня развития спортивных способностей:

1. Самые общие способности. К ним можно отнести хорошее здоровье, нормальное физическое развитие, трудолюбие, настойчивость, работоспособность, интересы, склонности и т.д.
2. Общие элементы спортивных способностей: быстрое освоение спортивной техники, умение адаптироваться к значительным мышечным напряжениям, высокий уровень функциональной подготовки, способность преодолевать утомление, успешное восстановление после тренировочных нагрузок и т.д.
3. Специальные элементы спортивных способностей: быстрый прирост спортивных результатов, высокий уровень развития специальных качеств, высокая мобилизация, готовность и устойчивость в условиях противоборства с противником и т.д.

В отдельных видах спорта структура способностей неодинакова:

Так, в циклических видах спорта, таких как, бег, плавание, спортивная ходьба, лыжные гонки, гребля, конькобежный спорт, велосипедный спорт, важную роль в структуре способностей играют стабильность мышечно-двигательных дифференцировок, "чувство темпа", "чувства ритма", способность к адекватным оценкам функционального состояния.

В скоростно-силовых видах спорта, таких как, гиревой спорт, важны точные мышечно-двигательные дифференцировки, точная пространственно-временная ориентировка, "чувство ритма".

В играх и единоборствах на первый план выступают психические качества, в основе которых лежит система процессов, определяющая возможность в кратчайшие сроки воспринимать возникающие ситуации, принимать и реализовывать творческие решения.

Выдающиеся спортивные достижения – это результат взаимодействия наследственных факторов и влияния внешней среды.

В последнее время усилился генетический подход к проблеме спортивных способностей. Некоторые ученые отмечают, что возможности воспитания и тренировки не беспредельны, их границы определены наследственной конституцией (генотипом) данного индивидуума. На это указывал ещё Ч.Дарвин. Он говорил, что воспитание и окружающая обстановка производит лишь слабое влияние на способности человека, большинство которых в действительности являются врождёнными.

Но роль генетической информации в формировании спортивных способностей изучена крайне недостаточно.

Конечно, признавая значимость генетического фактора, не следует преуменьшать роль внешней среды.

Средовые факторы, в частности особенности воспитания детей, играют важную роль во всех видах спорта, где важны настойчивость, трудолюбие, умение преодолевать трудности.

Имеются данные о том, что воздействие тренировки более эффективно в раннем возрасте для одарённых детей. Напротив, для детей, "не имеющих наследственного предрасположения", наибольшее влияние тренировки проявляется в более позднем возрасте.

К критериям определения спортивной одаренности относятся следующие психофизические особенности детей:

- ребенок проявляет большой интерес к деятельности, требующей тонкой и точной моторики;
- обладает хорошей зрительно-моторной координацией;
- любит движение (бег, прыжки, лазание);
- обладает широким диапазоном движения (от медленного к быстрому, от плавного к резкому);
- легко удерживает равновесие при выполнении двигательных упражнений (на бревне, трамплине);
- умело владеет телом при маневрировании (стартуя, останавливаясь, целенаправленно меняя направление и т. п.); для своего возраста обладает исключительной физической силой, демонстрирует хороший уровень развития основных двигательных навыков (ходьба, бег, лазание, прыжки, умение бросать и ловить предметы).

Создание условий для развития и совершенствования таланта спортивно одаренных детей должно носить системный характер и строиться на следующих принципах:

- выявление спортивно одаренных детей на протяжении всего процесса обучения;
- обеспечение гибкости и вариативности учебного процесса;
- включение в процесс обучения индивидуализированной психологической поддержки и помощи с учетом своеобразия личности одаренного ребенка;
- постепенный и поэтапный отбор детей.

Таким образом, проблема спортивных способностей требует осторожного подхода к оценке природной одарённости, диктует целесообразность всестороннего анализа морфологических, функциональных и психических свойств юного спортсмена.

Данная программа направлена на отбор одарённых детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта (в том числе в избранном виде спорта); подготовку к успешному переводу по годам обучения, в том числе в дальнейшем для освоения углубленного уровня; подготовку одарённых детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

4. Система контроля (порядок и формы текущего контроля, формы аттестации) и зачетные требования.

В МБУ ДО СШ, как и в любой организации физкультурно – спортивной направленности, предусмотрена система контрольных нормативов, которая применяется с целью отслеживания динамики изменения физической подготовки занимающихся, перевода на следующий этап обучения и итоговой аттестации по результатам освоения Программы. Поскольку предлагаемые

системы контроля, по нашему мнению, просто номинальны и не информативны, для многолетнего тренировочного процесса, мы разработали собственную модель контроля над физической подготовкой наших спортсменов. Это – прогрессивная шкала оценивания индивидуального уровня физической подготовки занимающихся. При этом неизменными, согласно федерального стандарта спортивной подготовки по гиревому спорту, остаются сами упражнения, единицы их измерения, а также нормативы для зачисления на тренировочный и этап начальной подготовки.

Данная система была апробирована в МБУДО СШ в течение двух лет, на выборочных учебных группах и показала высокую информативность. Она позволяет построить индивидуальную траекторию динамики уровня физического развития каждого занимающегося, также тренер может отслеживать изменения этих показателей на протяжении всего периода обучения по данной программе. При этом наглядно видна (предусмотрена графическая структура построения анализируемой информации), динамика изменения тестируемых показателей.

Согласно вышеуказанному, педагогический совет МБУ ДО СШ принял решение, о введении в учебно – тренировочный процесс спортивной школы прогрессивной шкалы оценивания индивидуального уровня физической подготовки занимающихся (протокол №1 от 2 сентября 2021года).

Данная методика предполагает: входное тестирование в начале учебного года по нормативам, установленным федеральным стандартом спортивной подготовки, и промежуточное тестирование в конце года. Причем количественный показатель контрольных нормативов не установлен (для групп НП-1, УТГ-1, показатели тестов установлены, и их выполнение обязательно). За определяемую величину, согласно которой возможен анализ динамики физподготовки и перевод на следующий уровень обучения обучающихся, берется процент прироста показанного результата всех тестируемых показателей - ОФП, СФП и техническая программа (среднеарифметическое), по каждому занимающемуся. Таким образом, тренер – преподаватель выстраивает индивидуальную траекторию динамики прироста (или же наоборот – регресса) физической подготовленности по каждому ребенку.

Для перевода на следующий уровень обучения прирост показателей в группах должен составлять:

- НП -1, НП- 2, НП-3 – не менее 3 % от исходных показателей входного тестирования на начало года;
- УТГ -1, УТГ-2 – не менее 4% от исходных показателей входного тестирования на начало года;
- УТГ- 3– не менее 5 % от исходных показателей входного тестирования на начало года.

Если занимающийся, не показывает положительной динамики прироста уровня физической подготовки и спортивного результата он не может быть переведен на следующий этап обучения. Ему будет предложена возможность перейти на обучение по общеразвивающей программе. В дальнейшем, если обучающийся, выполнит нормативные требования программы спортивной

подготовки избранного вида спорта, он может перейти на ее освоение, соответствующего года обучения.

5.1. Комплексы контрольных упражнений для зачисления (перевода) на обучение по Программе на этапах подготовки.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не более	
			110	105	130	120
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
			130	120	140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»						
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более		не более	
			12,0	12,5	11,5	12,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее		не менее	
			8	6	10	8
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее 36	не менее 30	40	35

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.3.	Наклон вперед из положения стоя	см	не менее	

	на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+5	+6
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			11,5	12,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			10	8
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	35
4. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на учебно – тренировочном этапе спортивной подготовки	Не устанавливается		

Также к лицам, проходящим спортивную подготовку по виду спорта «волейбол», предъявляются следующие требования к участию в соревнованиях:

- на тренировочном этапе первого, второго и третьего годов обучения, принимать участие в официальных спортивных соревнованиях.

5.2. Примерные вопросы по контролю освоения разделов образовательной Программы, не относящихся к показателям физической нагрузки (для этапов подготовки)

Начальный этап (вопросы):

- история развития вида спорта волейбол;
- общероссийские антидопинговые правила;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- требования техники безопасности на тренировочных занятиях и т.д.

Учебно – тренировочный этап (вопросы):

- основы философии и психологии волейбола;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- процедуры допинг – контроля;
- строение и функции организма человека;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- работа юного инструктора по виду спорта волейбол;
- судейство соревнований по волейболу и т.д.

Тренер – преподаватель, вправе самостоятельно разработать перечень вопросов по контролю за теоретической подготовкой воспитанников, главное требование – количество вопросов для начального этапа подготовки не менее пяти, для тренировочного – не менее семи.

Правильные ответы на более чем 80 % представленных вопросов, показывают достаточный уровень освоения этапа реализуемой Программы.

5.3. Методические указания по организации промежуточной (по итогам каждого этапа обучения) и итоговой аттестации обучающихся (по итогам завершения освоения образовательной программы в полном объеме в соответствии с учебным планом).

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого года, этапа (периода) обучения, срок проведения май-июнь текущего года) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Основные требования к контролю:

Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

Контрольные тесты и нормативы тренированности юных спортсменов определяются задачами уровня их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

Уровневые нормативы тренированности предъявляют обязательные требования к общей и специальной физической подготовленности юных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий уровень многолетней подготовки.

Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость уровневого контроля одинакова для всех групп. Значимость контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок.

Итоговая аттестация подразумевает – контроль знаний по теоретической части программы и выполнение тестов по физической подготовке и техническому мастерству. Прирост показателей в итоговом тестировании для группы ТГ-3 должен оставлять не менее 5% от исходного уровня входного тестирования на начало года.

Если все предлагаемые условия выполнены, установлено, что обучающийся успешно освоил данную общеобразовательную программу по футболу и при необходимости МБУДО СШ выдает справку о прохождении обучения.

Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной

программы.

В залах должны присутствовать ящики-аптечки со средствами остановки крови и заморозки ушибов. Количество занимающихся не должно превышать норм установленных «Санитарно-эпидемиологическими нормами и правилами СанПиН 2.4.4.3172-14» и количества рабочих мест в зале. Тренировочные занятия должны быть методически продуманы с целью недопущения травм спортсменов, отработке личной техники или работы на тренажёрах. При формировании заданий на тренировку должны учитываться половые, возрастные и индивидуальные особенности спортсменов, адекватность уровня их готовности поставленным тренировочным задачам. В ходе каждой тренировки тренер обязан:

- провести тщательный предварительный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования;
- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений;
- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности, при занятиях на тренажёрах;
- знать уровень физических возможностей занимающихся (по данным медицинского осмотра) и следить за их состоянием в процессе занятий;
- обеспечить педагогический обоснованный выбор форм, средств и методов тренировки, исходя из психофизиологической целесообразности;
- составлять планы и программы занятий, обеспечивать их выполнение;
- выявлять творческие способности спортсменов, способствовать их развитию, формированию интересов и склонностей, поддерживать одаренных учеников;
- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
- проводить занятия в соответствии с расписанием;
- контролировать приход занимающихся на спортивные сооружения и уход после окончания учебных занятий.

Для участия в соревнованиях тренер обязан подавать в заявке исключительно спортсменов, соответствующих по уровню квалификации, возрасту и требованиям отбора, указанным в официальном положении о проводимом соревновании, а также обладающих достаточным текущим уровнем физической, моральной и тактико-технической готовности.

К тренировкам допускаются учащиеся:

- прошедшие инструктаж по мерам безопасности
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения тренировки

Учащийся должен:

- начинать тренировку, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению
- внимательно слушать объяснение правил игры и запоминать их

- соблюдать требования тренера и не нарушать их
- начинать упражнение можно по сигналу тренера
- знать и выполнять настоящую инструкцию

Требования безопасности перед началом тренировки.

Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.)
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы
- под руководством тренера приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия
- мячи и другой спортивный инвентарь положить на стеллажи, чтобы они не раскатывались и не мешали проведению тренировки
- выходить на место проведения занятий с разрешения тренера
- по команде тренера встать в строй для общего построения

Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера
- с помощью тренера оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать скорую помощь
- при возникновении пожара немедленно прекратить тренировку, организованно, под руководством тренера покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плана эвакуации
- по распоряжению тренера поставить в известность администрацию школы и сообщить о пожаре в пожарную часть

Требования безопасности по окончании тренировки.

Учащийся должен:

- под руководством тренера убрать спортивный инвентарь
- организованно покинуть место проведения занятия
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь
- вымыть руки с мылом

Во избежание травм рекомендуется:

- Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
- Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
- Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
- Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
- Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
- Применять упражнения на расслабление и массаж.
- Освоить упражнения на растягивание - «стретчинг».

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

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

5.Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

5.1.Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

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

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

5.2.Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм

медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки:

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины «волейбол»			
1.	Барьер легкоатлетический	штук	10
2.	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	комплект	3
3.	Доска тактическая	штук	1
4.	Корзина для мячей	штук	2
5.	Маты гимнастические	штук	4
6.	Мяч волейбольный	штук	30
7.	Мяч набивной (медицинбол) (весом от 1 до 3 кг)	штук	14
8.	Мяч теннисный	штук	14
9.	Мяч футбольный	штук	1
10.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
11.	Протектор для волейбольных стоек	штук	2
12.	Секундомер	штук	1
13.	Сетка волейбольная с антеннами	комплект	2
14.	Скакалка гимнастическая	штук	14
15.	Скамейка гимнастическая	штук	4
16.	Стойки	комплект	1
17.	Табло перекидное	штук	1
18.	Эспандер резиновый ленточный	штук	14

- обеспечение спортивной экипировкой:

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины «волейбол»							

1.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
3.	Кроссовки для волейбола	пар	на обучающегося	-	-	1	1
4.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-
5.	Наколенники	пар	на обучающегося	-	-	1	1
6.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1
7.	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
8.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
9.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-
10.	Футболка	штук	на обучающегося	1	1	2	1
11.	Шорты (трусы) спортивные для юношей	штук	на обучающегося	1	1	2	1
12.	Шорты эластичные (тайсы) для девушек	штук	на обучающегося	1	1	2	1

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может

осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

5.3. Информационно – методические условия реализации программы:

Перечень информационно-методического обеспечения и цифровых образовательных ресурсов:

1. Закон РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» (с изменениями №412-ФЗ от 6 декабря 2011 года).
2. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта волейбол, утвержденные Приказом Министерством спорта Российской Федерации от 24.01.2022 г. № 41.
3. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12 мая 2014 года.
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» от 30.10.2015 г. № 999
5. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства [Текст] / Сост. - Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин. - М.: Советский спорт, 2004. - 96 с. (Допущено Государственным Комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту).
6. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
7. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
8. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
9. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
10. Железняк Ю.Д., Куняпский В. А. У истоков мастерства. - М., 1998.
11. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
12. Марков К.К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
13. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
14. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
15. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.
16. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
17. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.
18. Спортивные игры / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М., 2000.
19. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М., 1987 г.
20. Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>.
21. Официальный сайт Всероссийской Федерации волейбола <http://www.volley.ru/>
22. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>).
23. Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>).

24. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [\(http://lib.sportedu.ru/\)](http://lib.sportedu.ru/)

Учебно – тематический план по теоретической подготовке

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения: ≈ 120/180				
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения: ≈ 600/960				
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.