

ВОЛЕЙБОЛ

Муниципальное автономное учреждение
спортивная школа
муниципального образования Тимашевский район

ПРИНЯТА
на заседании тренерского совета
МАУ СШ
от «31» 08 2017г.
протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ СШ
А.В.Кизилев
от «31» 08 2017 года



ПРОГРАММА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-правовыми законодательными актами.

Срок реализации программы весь период.

2017 г.

Содержание программы

№	Наименование раздела	стр.
1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	7
3	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	8
3.1	Теоретическая подготовка	8
3.2	Общая физическая подготовка	10
3.3.	Развитие основных физических качеств	13
3.4.	Избранный вид спорта	16
3.4.1.	Специальная физическая подготовка	16
3.4.2.	Техническая подготовка	18
3.4.3.	Тактическая подготовка	19
3.5.	Подвижные игры	19
3.6	Контрольные испытания	21
3.7.	Проведение мастер классов с ведущими спортсменами Краснодарского края	21
3.8.	Средства обучения по виду спорта	22
3.9	Инструкторская и судейская практика	22
3.10	Восстановительные мероприятия	23
3.11	Воспитательная работа	23
3.12	Требования мер безопасности в условиях проведения занятия	24
4.	Система контроля и зачетные требования	25
4.1	Ожидаемые результаты реализации Программы	25
4.2.	Контрольные упражнения	26
5	ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ	33
5.1	Перспективный тренировочный план	33
5.2	Планирование тренировочного занятия	34
7	БАЗОВЫЕ КООРДИНАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	34
8	ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	40

1. Пояснительная записка

Волейбол – вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), либо чтобы игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний. Волейбол — неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке.

Соревновательное противостояние волейболистов происходит в пределах установленных правил посредством присущих только волейболу соревновательных действий-приемов игры (техники). Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов.

Настоящая программа физической подготовки (далее Программа) – документ по организации и проведению спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения. В основу программы положены нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность спортивных школ:

- Федеральные законы «об образовании», «о физической культуре и спорте в РФ», «о внесении изменений в Федеральный закон «о физической культуре и спорте в РФ» (от 6.12.2011г. № 412-ФЗ);
- нормативные документы Министерства образования и науки РФ и Министерства спорта РФ, в том числе методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ (утв. Приказом Министерства спорта РФ от 24.10.2012г. №325); Федеральные государственные требования по виду спортивной деятельности 2013г.
- приказ министерства физической культуры и спорта Краснодарского края №791 от 3 августа 2016 г. «Об утверждении Методических рекомендаций по реализации государственных работ, включенных в ведомственный перечень государственных услуг (работ).

Программа представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по виду спорта- ВОЛЕЙБОЛ.

Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, наглядности), в формах и методах обучения, в методах обучения, в методах контроля и управления тренировочным процессом, и в имеющихся в наличии средствах обучения.

В программе предусмотрены занятия среди детей и подростков от 7 до 18 лет разного уровня подготовленности и физического развития, определенно оптимальное соотношение разносторонней спортивной подготовки спортсменов, обеспечивающей оздоровительный эффект.

Цель данной программы:

- формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития;
- содействия развитию массового спорта;
- развития детско-юношеского спорта и участия в подготовке спортивного резерва.

Задачи программы:

1. Для вновь зачисленных:

- привлечение к систематическим занятиям физической культурой и спортом максимального количества детей;
- организация досуга средствами спорта; привитие спортсменам навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-волевых качеств;
- привитие навыков гигиены и самоконтроля;
- выявление предрасположенности детей к определенному виду спорта;
- знакомство с избранным видом спорта;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

2. Для спортсменов переведенных с других этапов подготовки основными задачами являются задачи того этапа подготовки, с которого они переведены.

Организационно-методические основы реализации программы.

Формирование физической культуры личности - включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности ФК и С для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Организация тренировочного процесса направлена на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- дальнейшее развитие и совершенствование кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развития волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубленное представление об избранном виде спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказания первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранном виде спорта;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве капитана команды, судьи;

- формирования адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Данная программа составлена на основании принципов:

- демократизация и гуманизация педагогического процесса;
- педагогика сотрудничества, детальный подход;
- интенсификация и оптимизация;
- соблюдение дидактических правил;
- расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации выражается в обеспечении всем и каждому занимающемуся одинакового доступа к основам физической культуры и спорта, максимальном раскрытии способностей; использование широких и гибких методов и средств обучения; изменение сути отношений между участниками образовательного процесса, переход от подчинения к сотрудничеству.

Гуманизация тренировочного процесса – это учет индивидуальных способностей личности каждого спортсмена и инструктора по спорту. Она строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений спортсменов, их интересов и склонностей деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании спортсменов не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности спортсменов на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом.

В основу планирования тренировочного материала программы положено соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Важнейшей целью организации тренировочного процесса на современном этапе является развитие способностей спортсменов к самостоятельной постановке тренировочных целей, нахождению путей и способов их реализации, умению контролировать и оценивать свои достижения.

В практической деятельности тренер сталкивается со многими трудностями, связанными с недостаточным развитием у спортсменов универсальных учебных действий: неумение слушать задание, понимать цель его выполнения, неумение работать в группе, в команде; спортсмены не выделяют ключевые моменты в изучаемом двигательном действии и не могут сравнивать его с уже изученным движением и др.

В связи с этим, выполнения движения происходит неточно, детали техники игнорируются, либо находят причины для невыполнения, что приводит к снижению качества тренировочного процесса.

В данной программе предлагаются два способа решения проблемных ситуаций:

- развитие индивидуальных способностей спортсменов и создание условий для их самосовершенствования средствами физической культуры и спорта;
- обучение способам самостоятельного поиска необходимой информации, освоение новых двигательных действий путём переосмысления уже изученных.

Спортивно-оздоровительная работа по физической подготовке направлена на разностороннюю физическую подготовку спортсменов ознакомление с основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации.

Возраст детей участвующих в реализации данной программы: от 7 до 18 лет и старше, независимо от уровня подготовленности и физических качеств, согласно требованиям избранного вида спорта.

Сроки реализации программы и предъявляемые требования:

- группы формируются из вновь зачисляемых в спортивную школу детей, желающих заниматься избранным видом спорта и допущенным врачом, а также из спортсменов спортивной школы, не имеющих по каким либо причинам возможности продолжить занятия на других этапах подготовки, но желающие продолжать заниматься избранным видом спорта.

Программа рассчитана на весь период обучения и включает общефизическую, специальную физическую, теоретическую подготовку и контрольно-переводные испытания.

Тренировочный материал программы учитывает специфику вида спорта, возрастные особенности спортсменов и распределен согласно ступеням обучения:

1 ступень – для детей от 7 до 10 лет (В этом возрасте начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к виду спорта. Это создает условия, способствующие успешной физкультурно-спортивной ориентации);

2 ступень – для спортсменов 11-14 лет (особенностью занятий с детьми этого возраста является углубленное изучение избранного вида спорта. Очень важен дифференцированный и индивидуальный подход для спортсменов, имеющих или низкий или высокий уровень физической подготовки);

3 ступень – для спортсменов 15 лет и старше (в работе со спортсменами этой ступени рекомендуется активнее применять метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, наклонностей, физической и технико-тактической подготовленностью).

2. Нормативная часть

Программа физической подготовки рассчитана на 44 недели в год .

Тренировочные занятия проводятся три раза в неделю для занимающихся 1 ступени, 4 раза для занимающихся 2-3 ступени. Продолжительность одного занятия (в астрономических часах) 1 час (60 мин.)

Расписание занятий составляется администрацией организации и утверждается руководителем в целях установления более благоприятного режима занятий, с учетом возрастных особенностей спортсменов и их занятий в образовательных организациях.

Расписание занятий составляется в астрономических часах

Тренировочный план
спортивно-оздоровительной работы физической подготовке по волейболу
на 44 тренировочные недели

	возраст зачисления	С 6 и старше		
	продолжительность этапа	1 год		
	ступени подготовки	1	2	3
Разделы подготовки				
1.1.	Теоретическая подготовка	5	10	10
1.2	Физическая подготовка	121	159	159
1.2.1	Общая физическая подготовка	77	53	46
1.2.2	Специальная физическая подготовка	30	55	50
1.2.3	Техническая и тактическая подготовка Инструкторская и судейская практика	14	51	63
1.3	Контрольные испытания	3	3	3
1.4	Проведение мастер-классов спортсменами спортивной сборной команды Краснодарского края	3	4	4
3.	Соревнования	Согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий		
2.	Общее кол-во часов в год	132	176	176
4.	Медицинское обследование (кол-во раз)	2	2	2
5.	Количество тренировок в неделю	3	4	4
6.	Количество тренировок в год	132	176	176

Для выполнения работ спортсменам выдается бесплатный абонемент при предоставлении следующих документов:

- медицинской справки, содержащей заключение о состоянии здоровья;
- заявление о приеме в физкультурно-спортивную организацию.

2.5. Основной формой предоставления работы является:

- групповые практические тренировочные занятия;
- групповые теоретические;
- проведение восстановительно-профилактических мероприятий;
- просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей;
- участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях по избранному виду спорта.

3. Методическая часть

Программой предусматривается изучение теоретического материала, проведения практических занятий по ОФП и СФП, технической и тактической подготовке, инструкторской и судейской практике, участия в соревнованиях, сдача контрольных нормативов по физической подготовке.

3.1. Теоретическая подготовка

Тренировочный процесс предполагает знакомство с теоретическими основами здорового образа жизни, базовыми понятиями физической культуры и спортом, основами техники и тактики избранного вида спорта соответственно ступени обучения.

Изучение теоретического материала программы осуществляется в виде 10-15 минутных бесед до или после практических занятий, доступных и интересных по содержанию, по возможности сопровождающихся просмотром видеоматериала и т.д. для самостоятельного чтения должна быть рекомендована специальная литература для детей и родителей.

Физическая культура и спорт в России

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.

Состояние и развитие волейбола в России

История развития волейбола в мире и в нашей стране. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения.

Гигиенические требования к занимающимся спортом

Понятие о гигиене и санитарии. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний.

Физические способности и физическая подготовка

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

Основы техники игры и техническая подготовка

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Просмотр видеозаписей игр.

1 ступень

Правила проведения и техника безопасности на тренировочных занятиях и вне их. Инвентарь и оборудование мест занятий.

Физическая культура и спорт в России, Краснодарском края, Тимашевском районе.

Избранный вид спорта, как средство физического испытания.

Строение и функции организма человека. Физические упражнения и их влияния на организм.

Режим дня и питание занимающегося физической культурой и спортом.

Основы техники избранного вида спорта.

Основные правила соревнований в избранном виде спорта.

2 ступень

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни человека, профилактики наркомании и вредных привычек.

Состояние и развитие избранного вида спорта в Кубани, в России и в мире.

Профилактика травматизма, гигиенические требования к местам проведения спортивных занятий, к оборудованию и инвентарю и спортивной одежде.

Двигательные умения и навыки, физические качества, физическая нагрузка.

Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств.

Основы техники избранного вида спорта.

Основные правила соревнований в избранном виде спорта.

3 ступень

Состояние и развитие избранного вида спорта на Кубани, в России и в мире.

Профилактика травматизма, гигиенические требования к местам проведения спортивных занятий, к оборудованию и инвентарю и спортивной одежде.

Двигательные умения и навыки, физические качества, физическая нагрузка. Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств.

Контроль физического развития, функционального состояния и физической подготовленности, технике выполнения упражнений и режимов физической нагрузки.

Основы техники и тактики избранного вида спорта. Основные правила соревнований в избранном виде спорта.

Судейская и инструкторская подготовка.

3.2. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка должна проводиться в течении всего годичного цикла тренировки.

Общая физическая подготовка – процесс, направленный на сохранение и укрепление здоровья, развитие физических качеств и функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для эффективного освоения специальных игровых умений и навыков.

Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста спортсменов и специфики волейбола, преимущественно используются упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, баскетбола, гандбола, подвижных игр.

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения, спортивные и подвижные игры.

Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач занятия можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, ручной мяч, подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств волейбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре).

Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются упражнения и игры, хорошо известные спортсменам. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники, например легкоатлетических видов. Занятие заканчивают подвижной игрой, баскетболом и ручным мячом.

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

Строевые упражнения: команды для управления группой, понятие о строе и командах, шеренга, колонна, дистанция, интервал. Виды строя, перестроения.

Гимнастические упражнения. для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения с амортизаторами, с гимнастическими палками, на гимнастических снарядах, с набивными мячами, гантелями, тренажерами.

Акробатические упражнения. группировки в приседе, сидя, лежа. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Гимнастический мост. Кувырок назад. Стойки на лопатках, голове, руках.

Легкоатлетические упражнения: бег, бег с ускорением, низкий старт, стартовый разбег 60 м. Эстафетный бег. Прыжки через планку с поворотом на 90 с прямого разбега, прыжки в высоту, в длину с места и разбега. Метание малого мяча и с разбега на дальность. Метание гранаты.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», Эстафета с бегом, «Мяч среднему», «Встречная эстафета».

Спортивные игры: Баскетбол, Гандбол, Футбол.

Упражнение для рук и плечевого пояса: Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращение, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, тоже во время ходьбы и бега.

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

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

Упражнение для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

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

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра

в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.) «чехарда». Прыжки в глубину, бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 600, 1000 м. Кросс на дистанцию для девушек - до 3 км. для юношей до 5 км.. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин. до 1 часа (для разных возрастных групп). Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек).

3.3. Развитие основных физических качеств

Развитие основных физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обладание юным футболистом разнообразных двигательных навыков. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста спортсменов и специфики волейбола.

Воспитание гибкости предполагает использование рациональной пропорции упражнений на растягивание и их оптимальную дозировку. Для достижения заметных сдвигов в развитии гибкости за 3-4 месяца рекомендуется соотношение упражнений: 40% - активные; 40% - пассивные и 20% - статические. Чем меньше возраст занимающихся, тем больше в общем объеме должны быть представлены активные упражнения за счет уменьшения статических.

Специалистами разработана рациональная дозировка упражнений на гибкость для различных суставов.

Дозировка упражнений на развитие подвижности в суставах (кол-во повторений)

Сустав	Возраст (лет)			Стадия поддержания подвижности
	7-10	11-14	15-17	
Позвоночник	20-30	30-40	40-50	40-50
Тазобедренный	15-25	30-35	35-40	30-40
Плечевой	15-25	30-35	35-40	30-40
Лучезапястный	15-25	20-25	25-30	20-25
Коленный	10-15	15-20	20-25	20-25
Голеностопный	10-15	15-20	20-25	10-15

Выполнение упражнений на гибкость рекомендуется включать в подготовительную и заключительную часть занятий. Нагрузка регулируется темпом, амплитудой движений, количеством упражнений и числом повторений. Темп при активных упражнениях рекомендуется одно повторение в 1с; при пассивных – одно повторение в 1-2с; «выдержка» в статических положениях – 4-6с.

В отдельном занятии рекомендуется следующая последовательность упражнений на гибкость: суставы верхних конечностей, туловище, суставы нижних конечностей. Три занятия в неделю на гибкость вполне достаточно для ее воспитания на начальном этапе работы и для поддержания уже достигнутого уровня. Двухмесячный перерыв в занятиях ухудшает подвижность в суставах на 10-12%.

Ловкость – качество комплексное, поэтому при его воспитании может использоваться широкий круг разнообразных упражнений. Главные требования к ним – наличие элементов новизны.

К основным методическим приёмам воспитания координационных способностей относятся:

- усложнение ранее освоенных упражнений новыми исходными положениями, изменение скорости и темпа их выполнения;
- введение новых двигательных заданий и дополнительных условий (пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки с её вращением вперёд, назад, с ускорениями и т.п.);
- жонглирование предметами (мячами) и введение в упражнение нескольких мячей;
- ограничение пространства выполнения двигательного задания;
- использования инвентаря и покрытия площадки разного качества;
- зеркальное выполнение упражнений;
- ограничение и подвижность площади опоры при выполнении двигательных заданий;
- вращение в различных плоскостях головы, конечностей, туловища;
- кувырки, перевороты, пируэты или комбинированные упражнения, сочетающие перечисленные.

Воспитание ловкости лучше проводить в начале недельного микроцикла и начале основной части тренировочного занятия. Интервалы отдыха между повторениями должны быть достаточными для относительно полного восстановления.

Средства ОФП:

- строевые упражнения;
- упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса;
- упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава;
- упражнения для шеи и туловища;
- упражнения для всех групп мышц;
- упражнения для развития силы;
- упражнения для развития быстроты;
- упражнения для развития ловкости;

- упражнения для развития гибкости;
- упражнения типа «полосы препятствий»;
- упражнения для развития общей выносливости;
- подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - мышц рук и плечевого пояса; вторая - для мышц туловища и шеи; третья - мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами, скакалкой); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту в верх и с мостика.

Акробатические упражнения включают группировки и перекувырки в различных положениях, стойка на лопатках, стока на голове и руках, кувырки вперед и назад, соединение нескольких акробатических упражнений в несложные композиции.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метании.

Бег: 20, 30, 60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 30-40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта: 60, 100 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег и кросс 500-1000 м, 6-минутный бег Купера.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места и с разбега.

Метание: малого мяча в цель, на дальность, метание гранаты (250-700 гр.) с места и с разбега; толкание ядра весом 3, 4,5 кг.; метание набивного мяча 1, 2, 3 кг (сидя на полу ноги впереди, стоя руки из-за головы, от груди, попеременно правой и левой рукой).

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, гандбол, футбол, бадминтон, волейбол, мини-футбол, регби и т.д. Основные приемы игры в нападении и защите. Индивидуальные технические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и в нападении. Подвижные игры: «Гонки мячей», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета беговая», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Перетягивание», «Катающаяся мишень», «Эстафета с акробатическими элементами». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.

Сенситивные возрастные периоды развития физических качеств

Результативность процесса спортивной тренировки во многом зависит от правильного планирования средств и методов для развития физических качеств.

в течение года. Тренер должен хорошо знать основные средства и методы развития и совершенствования разных двигательных способностей, а также способы организации занятий. В этом случае он сможет точнее подобрать оптимальное сочетание средств и методов их совершенствования применительно к конкретным условиям.

Если ребенок начал заниматься спортом для его планомерного роста тренеру необходимо знать темпы роста развития физических качеств и их сенситивные периоды. По данным исследований, можно считать наиболее эффективными по темпам прироста двигательных качеств следующие сенситивные возрастные периоды

Двигательное качество	Возрастной период
Аэробные возможности (общая выносливость)	с 10 до 12 лет 17-18 лет
Специальная выносливость(спринтерская)	с 14 до 16 лет
Анаэробные возможности (специальная выносливость)	с 13 до 15 лет с 17 до 19 лет
Быстрота: - показатели темпа движений; - скорость одиночного движения; - двигательная реакция	с 9 до 12 и с 14 до 16 лет с 9 до 13 лет с 9 до 12 лет
Скоростно-силовые качества	9-10 лет с 14 до 17 лет
Абсолютная сила	с 14 до 17 лет
Гибкость	с 7 до 10 лет с 13 до 14 лет
Ловкость	С 7 до 10 лет 16-17 лет

Физические качества спортсмена бурно развиваются только в те возрастные периоды, которые обусловлены биологическими и физиологическими особенностями развития человека. Практика показывает, что физические качества ребенка можно развивать на протяжении всего юношеского возраста, однако целесообразно направлять усилия на их развитие именно в те возрастные периоды, когда конкретное качество может бурно развиваться.

3.4.Избранный вид спорта.

3.4.1.Специально физическая подготовка

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

Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры. Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц ног и т.д.), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы и т.п.).

Упражнения, развивающие быстроту ответных действий:

- по сигналу бег на 5, 10, 20 метров из исходных положений: волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на животе и различных положениях по отношению к стартовой линии, то же перемещение приставными шагами;
- бег с остановками и изменением направления;
- челночный бег на 5 и 10 м.;
- то же с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг.), с по-отягощением.

Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов номеров», «Попробуй унеси» и т. Эстафеты с различным выполнением заданий.

Упражнения для прыгучести:

- приседания и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх;
- то же, с прыжком вверх;
- то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг.);
- многократные прыжки вверх;
- броски набивного мяча (массой до 1-2 кг.) над собой в прыжке и ловля приземления;
- стоя на расстоянии 1-2 м. от стены (щита) с набивным (баскетбольным мячом) в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стену, приземлиться и снова прыгнуть поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д. (выполнять ритмично, без лишних доскоков);
- то же, но без касанием мячом стены;
- прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед;
- то же, с отягощением;
- напрыгивание на маты (постепенно увеличивая высоту);
- прыжки в глубину с гимнастической стенки на маты;
- спрыгивание на одной и обеих ногах с преодолением препятствий;
- прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами;
- тоже, выполнять с разбега в три шага;
- прыжки опорные, прыжки со скалкой, разнообразные подскоки;
- многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

Упражнения для развития качеств, необходимых при приеме и передаче мяча:

- сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев – на месте и в движении в сочетании с различными перемещениями;
- многократные броски набивного мяча из различных положений;
- упражнения для кистей с гантелями, эспандерами;
- броски волейбольного мяча в стену.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи:

- круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой;
- упражнения с резиновыми амортизаторами;

-упражнения с набивными, волейбольными мячами (совершенствование ударного движения);

-подачи с силой у тренировочной сетки (в сетку).

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающего удара:

-броски набивного мяча из-за головы двумя руками, стоя на месте в прыжке;

-броски набивного мяча массой 1 кг. в прыжке из-за головы руками через сетку;

-тоже в парах;

-имитация прямого нападающего удара, держа в руках отягощение (до 1 кг.);

-метание теннисного мяча в цель (высота 1,5-2 м.) или на полу (расстояние от 5 до 10 м.), выполняется с места, с разбега, после поворотов, в прыжке;

-то же, через сетку;

-совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах;

-то же, с мячом у тренировочной сетки;

-многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнером;

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании:

-прыжковые упражнения, описание ранее в сочетании с подниманием рук вверх;

-стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя ладонями отбить мяч в стену, (мяч надо отбивать в высшей точке взлета);

-выполнение блокирований после перемещения, остановок;

-передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования;

-тоже, в положении спиной к сетке и с поворотом на 180 °;

-то же, но на расстоянии 1 м. от сетки;

-то же, но остановка и прыжок по сигналу;

-нападающий с мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч за себя, блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего;

-нападающие выполняют броски и ловлю мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует.

3.4.2.Техническая подготовка

Техника – это способ выполнения физического упражнения, при помощи которого двигательная задача решается целесообразно и с наибольшим эффектом. Техника – это комплекс специальных приёмов, необходимых волейболисту для успешного решения игровых задач.

«Технической подготовкой» спортсмена называют обучение его основам техники действий, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки, и совершенствование избранных форм спортивной техники. Как и всякое целесообразное обучение, техническая подготовка спортсмена представляет собой процесс управления формированием знаний, умений и

навыков. На нее распространяются общие принципы дидактических положений методики физического воспитания. Особенности спортивно-технической подготовки определяются тем, что она строится в соответствии с закономерностями достижения мастерства в избранном виде спорта.

Техника нападения:

- Перемещения и стойки;
- Передачи;
- Отбивание мяча;
- Подачи;
- Нападающие удары.

Техника защиты:

- Перемещения и стойки;
- Прием сверху двумя руками;
- Прием снизу двумя руками;
- Блокирование.

Тактическая подготовка

Совокупность тактических действий – индивидуальных, групповых и командных, направленных на достижение победы над соперником.

Тактическая подготовка это педагогический процесс, направленный на совершенное овладение тактическими действиями и обеспечивающий их высокую эффективность в игровой и соревновательной деятельности.

Тактические действия- рациональное использование приёмов игры, формы организации соревновательной деятельности волейболистов, направленных на победу над соперником.

Выделяют индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Тактические действия прямо зависят от технического мастерства волейболистов и их физической подготовленности, то есть эти компоненты игры взаимосвязаны.

Тактика нападения и тактика защиты:

- Индивидуальные действия;
- Групповые действия;
- Командные действия.

3.5.Подвижные игры

Подвижные игры на тренировочных занятиях используются для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в соответствии с требованиями программы.

В подвижных играх создаются благоприятные условия для воспитания таких двигательных качеств, как ловкость, быстрота. Этому способствуют действия обучающихся в постоянно меняющихся игровых ситуациях (необходимость увертываться, чтобы не быть пойманным, бежать как можно быстрее, чтобы поймать убегающего, и т. д.).

Подвижные игры применяют во всех этапах тренировки, но объем их, характер и методика их использования изменяется в соответствии с задачами каждого этапа тренировки.

Если вся основная часть тренировки посвящена играм, то более подвижные игры чередуются в ней с менее подвижными, причём подбираются игры различные и по характеру движений.

Методика проведения подвижных игр во время тренировки специфична в связи с их кратковременностью и необходимостью сохранить соответствующую плотность занятий. Включая в игры тот или иной элемент спортивной техники, важно следить, чтобы основная структура движения в ходе игры не нарушалась. В ходе игр вырабатывается и взаимопонимание партнёров в коллективе необходимое в командных и лично-командных соревнованиях.

Правильно построенная система тренировки (в том числе и с применением подвижных игр) помогает подвести спортсменов к достижению наилучшей спортивной формы в нужный момент.

Подвижные игры различаются по содержанию, по характеру двигательных заданий, по способам организации детей, по сложности правил.

Спортивные и подвижные игры

1. Быстро по местам
2. Эстафетный бег
3. Соревнования с элементами спринтерского бега
4. Соревнования с элементами прыжков в стороны
5. Соревнования с элементами прыжков в длину
6. Черные и белые
7. Встречные старты
8. Старт с преследованием соперника
9. Круговая эстафета
10. Убегай-догоняй
11. Вокруг встречной колонны
12. Эстафетный бег
13. В горку и с горки
14. Челнок
15. В дальнюю зону
16. У кого дальше отскочит мяч
17. Мяч навстречу мячу
18. Мяч в горку
19. Выбей соперника
20. Кто быстрее
21. Из обруча в обруч
22. Обведи партнёра
23. Мяч в обруч
24. Эстафета с ведением мяча
25. Выбей мяч из котла
26. Эстафета с обводкой и прокатыванием мяча

27. Без промаха
28. Охотники и зайцы
29. Встречные передачи
30. Передача мяча в отрыв
31. Ведение мяча с обводкой предметов
32. Ведение мяча при сопротивлении защиты
33. Удар в ворота
34. Удар в цель
35. Удар после ведения мяча
36. Быстрый рывок
37. Обманные движения
38. Обойди соперника
39. Без промаха
40. Эстафета с ведением мяча по периметру
41. Кто лучше подаст и примет мяч

3.6. Проведение мастер классов с ведущими спортсменами Краснодарского края

Мастер-класс-это особая форма проведения занятия, которая основана на практических действиях показа и демонстрации творческого решения определенной познавательной и проблемной педагогической задачи.

Применяется для обработки практических навыков тренировочного процесса по различным методикам и технологиям с целью повышения профессионального уровня и обмена передовым опытом, расширения кругов и приобщения к спорту.

Основной целью мастер класса является популяризация и передача опыта, приобретенного в ходе профессиональной деятельности спортсмена осуществляющего мастер класс.

Задачами мастер класса являются:

-совершенствование профессионального мастерства участников мастер-классов;

-создание ситуации профессионального общения, которая послужит основой для самореализации и стимулирования к занятиям спортом.

Периодичность проведения мастер классов -согласно тренировочного плана. Он может повторяться или носить серийный характер.

В качестве мастер класса может быть применен просмотр соревнований или тренировок с участием ведущих спортсменов Краснодарского края.

В результате спортсмены получают знания в спортивной сфере. Кроме знакомство с известными спортсменами окажет положительное влияние на количества желающих занимающихся физической культурой и спортом в спортивных секциях МАУ СШ.

3.7. Средства обучения по виду спорта

Реализуется с помощью специализированных (волейбол) и частично специализированных упражнений (другие спортивные игры, а также подвижные игры).

Если используют непрерывный метод, то нагрузку регулируют изменением значений следующих компонентов:

- игровая задача упражнения и ограничения, вводимые в связи с ней;
- число игроков, занятых в упражнении;
- размер площадки, на которой его выполняют;
- продолжительность упражнения;
- средняя скорость (мощность, интенсивность) его выполнения;
- вариативность скорости (мощности, интенсивности).

Типичным примером такого упражнения является игра. В этом случае занятие строят по следующей схеме: разминка, один тайм игры, заключительная часть тренировки. Если же упражнение выполняют с перерывами (повторный метод), то компоненты будут такими:

- игровая задача упражнения и ограничения, вводимые в связи с ней;
- число игроков, занятых в упражнении;
- расположение на поле игроков;
- размер площадки, на которой его выполняют;
- продолжительность упражнения;
- скорость (мощность, интенсивность) его выполнения;
- число повторений упражнения;
- длительность интервалов отдыха между повторениями;
- характер отдыха;
- число повторений в серии и число серий.

3.8. Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практики являются неотъемлемым компонентом системы подготовки юных спортсменов. Они направлены на овладение воспитанниками умениями и навыками организационной деятельности и судейства соревнований.

Программы инструкторской и судейской практик реализуются в процессе тренировочных занятий и специальных семинаров.

Для приобретения инструкторских и судейских навыков инструктор по спорту должен на каждом занятии назначать своих помощников и давать им конкретные задания по проведению занятий, судейству соревнований.

Задача инструкторской практики – научить юных спортсменов давать строевые команды, правильно показывать и объяснять отдельные упражнения, самостоятельно проводить занятия с группой спортсменов (2-3 ступени).

3.9. Воспитательная работа

Эффективность воспитательной работы со спортсменами во многом зависит от чёткости её планирования, от умения инструктора по спорту ставить задачи и использовать для их решения широкого и разнообразного арсенал средств и методов. Для каждой тренировочной группы составляется годовая воспитательная работа. При планировании воспитательного процесса инструктор по спорту учитывает специфику деятельности спортивной школы, которая заключается в том, что для проведения воспитательной работы имеется возможность использовать то время, которое отводится на тренировочные занятия.

Исключения возможны лишь в период пребывания спортсменов в спортивном оздоровительном лагере. Инструктора по спорту, работающие со спортсменами 10 лет, должны стремиться к тому, чтобы в ходе тренировочного процесса формировать у спортсменов сознательное, творческое отношение к труду, организованность и требовательность к себе, чувство ответственности за порученное дело, бережное отношение к инвентарю, оборудованию и спортивной форме. Главными воспитывающими факторами в этой работе должны быть личный пример педагогическое мастерство инструктора по спорту, чёткая организация тренировочной работы, товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность, формирование и укрепление коллектива.

Большое внимание необходимо уделять агитационной работе, пропаганде хороших традиций школы, отмечая лучшие группы и отдельных спортсменов. В целях постоянно оформляются и периодически обновляются стенды спортивной славы, где помещаются фотографии, призы, награды. Такой подход способствует воспитанию клубного патриотизма, как одной из многочисленных форм патриотизма спортсмена, целеустремлённости, уважения к партнёрам и старшим товарищам.

Эффективной формой воспитательной работы может быть торжественное посвящение в волейболисты с вручением спортсменам спортивной формы, значков и т.д.

Большую помощь в воспитании спортсменов могут оказать встречи с известными спортсменами, выпускниками школы, ветеранами труда и Великой Отечественной войны.

Определённое место в воспитательном процессе отводится соревнованиям. Напряжённая атмосфера соревнований способствует формированию у спортсменов бойцовских качеств, чувства товарищества, уважения к соперникам. В процессе соревнований так же проверяется использование технических навыков, тактическая смекалка, физическая подготовленность.

3.10. Требования к технике безопасности на занятиях по волейболу.

Общие требования безопасности.

1. К занятиям по волейболу допускаются спортсмены, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
 - при падении на твёрдом покрытии;
 - при нахождении в зоне удара;
 - при блокировке мяча;

- при наличии посторонних предметов на площадке и вблизи;
- 3. У инструктора по спорту должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
- 4. Спортсмены должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.
- 5. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

Требования безопасности перед началом занятий

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

Требования безопасности во время занятий

1. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы само страховки.
 2. Соблюдать игровую дисциплину, особенно во время обучающих тренировок.
 3. Не вести игру влажными руками.
 4. При температуре воздуха +10 град. одевать спортивный костюм.
- Пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.)

Требования безопасности в аварийных ситуациях

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

Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

4. Система контроля и зачетные требования

4.1. Контроль за подготовкой спортсменов

Важнейшей функцией управления тренировочного процессом, наряду с планированием, является контроль, определяющий эффективность работы со спортсменами на протяжении всех лет обучения.

В МАУ СШ осуществляется предварительный, текущий и итоговый контроль.

Предварительный контроль - в начале тренировочного года. Он предназначен, для изучения состава спортсменов (состояние здоровья, физическая подготовленность, спортивная квалификация) и определения готовности спортсменов к предстоящим тренировочным нагрузкам.

Текущий контроль - для определения реакции организма спортсмена на нагрузку после занятия. С его помощью определяют время восстановления работоспособности спортсменов после разных (по величине, направленности) физических нагрузок. Данные текущего состояния спортсменов служат для планирования содержания ближайших занятий и величин физических нагрузок в них. С помощью текущего контроля определяется содержание занятий и величина физической нагрузки в них. Применяется по назначению администрацией школы.

Итоговый контроль проводится по окончании тренировочного года сдачи контрольных нормативов по общей физической подготовке и служит для определения уровня развития физических качеств и степени подготовленности спортсменов. Результаты аттестации оформляются протоколом и утверждаются приказом директора спортивной школы.

На основании результатов итогового контроля, а также с учетом результатов выступления на официальных спортивных соревнованиях по спорту (спортивной дисциплине) осуществляется перевод спортсменов на следующий этап.

Форма проведения итогового контроля определяется спортивной школой самостоятельно.

Участие в соревнованиях – необходимый компонент качества подготовки спортсменов, количество участия в соревнованиях так же является показателем подготовленности спортсмена.

В данной программе их число должно быть ограничено соревнованиями исключительно по своей возрастной группе. Лучше если это будут соревнования по упрощённым правилам на первичном этапе, ДЮСШ, СШ, города, района.

4.2. Контрольные упражнения (тесты)

Нормативные требования к оценке показателей по общей физической подготовке занимающихся в группах СОР (девочки - девушки)

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Уровень оценки, баллы	Возрастные группы				
				6-8 лет	9-10 лет	11-12 лет	13-15 лет	16-17 лет
1.	Быстрота	Бег 30 м (сек)	1	7,5	-	-	-	-
			2	7,2				
			3	7,0				
		Бег 60 м (сек)	1	-	13,2	11,7	11,2	-
			2		12,9	11,4	10,9	
			3		12,3	11,2	10,6	
		Бег 100 м (сек)	1	-	-	-	-	18,3
			2					18,0
			3					17,6
2.	Координация	Челночный бег 3x10 м (сек)	1	11,2	10,2	9,7	9,3	9,2
			2	10,9	9,9	9,4	9,0	8,9
			3	10,7	9,5	9,1	8,8	8,7

3.	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	1	90	120	135	145	155
			2	110	125	140	150	160
			3	115	130	145	155	170
4.	Сила	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	1	-	-	6	7	8
			2			9	9	11
			3			11	11	13
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	2	3	-	-	-
			2	4	5			
			3	5	7			
5.	Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 1000 м	1	Без учета времени	7,10	6,30	5,40	6,20
			2		6,50	6,00	5,20	5,40
			3		6,30	5,30	5,00	5,00

**Нормативные требования к оценке показателей
по общей физической подготовке занимающихся в группах СОР
(мальчики - юноши)**

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Уровень оценки, баллы	Возрастные группы				
				6-8 лет	9-10 лет	11-12 лет	13-15 лет	16-17 лет
1.	Быстрота	Бег 30 м (сек)	1	7,2	-	-	-	-
			2	6,9				
			3	6,7				
		Бег 60 м (сек)	1	-	12,3	11,3	10,3	-
			2		12,0	11,0	10,0	
			3		11,6	10,8	9,7	
		Бег 100 м (сек)	1	-	-	-	-	14,9
			2					14,6
			3					14,3
2.	Координация	Челночный бег 3x10 м (сек)	1	10,7	9,9	9,3	8,4	8,2
			2	10,4	9,6	9,0	8,1	7,9
			3	10,1	9,3	8,7	7,8	7,6
3.	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	1	100	120	140	165	190
			2	115	130	150	175	200
			3	120	140	160	185	210
4.	Сила	Подтягивание на высокой перекладине из положения вис (кол-во раз)	1	-	-	2	3	6
			2			3	4	8
			3			4	6	10
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	5	7	-	-	-
			2	7	9			
			3	9	12			
5.	Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 1000 м	1	Без учета времени	6,50	6,00	5,30	5,00
			2		6,30	5,30	5,00	4,30
			3		6,10	5,00	4,30	4,00

МЕТОДИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕСТОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Прыжок в длину с места выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Каждому учащемуся предоставляется 3 попытки прыжка. Допускается выполнять прыжки в яму с песком. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех прыжков.

Челночный бег 3 x 10 метров (сек) – Тест проводится на ровной дорожке длиной 10 метров. Дистанция ограничена линиями старта и финиша. Зонами, обозначенными линиями, обозначают два полукруга радиусом 50 см. с центром на чертах. В стартовом положении высокого старта по команде «Марш!» испытуемый пробегает 10 метров и берет из полукруга на финишной линии кубик (5х5х5), поворачивается кругом и пробегает 10 метров к линии старта, берет из полукруга кубик и возвращается, пересекая финишную черту.

Бег 30,60,100 метров проводится на прямой беговой дорожке стадиона. Допускается использование высокого или низкого старта. Каждому участнику предоставляется одна попытка. Спортсмену, нарушившему правила соревнований в беге, может быть предоставлена одна дополнительная попытка. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды.

Подтягивание в висе на перекладине (мальчики, юноши), количество раз Выполняют из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Начало выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девочки, девушки), количество раз Выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки касаются пола. Опираются в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины 90 см. Из ИП участник подтягивается до подъема подбородка выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0.5 с ИП, продолжает выполнение испытания.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45° и ноги градусов, плечи, туловище составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы», затем, разгибая руки, возвращается в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Непрерывный бег в свободном темпе 1000 м. Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности с высокого старта. Бег выполняется непрерывно, без перехода на шаг. Максимальное количество участников 20 человек.

4.1. Ожидаемые результаты реализации Программы

Результатом выполнения работы является::

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств, в том числе общей физической подготовки.

Спортсмен должен:

1. Знать:

- роль ФК и С в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- современное состояние и историю развития избранного вида спорта в мире, России и на Кубани;
- методы профилактики травматизма, гигиенические требования и правила техники безопасности использования мест проведения занятий, спортивного оборудования, инвентаря и спортивной одежды;
- закономерности формирования двигательных умений и навыков, средства и методы воспитания физических качеств, способы регламентации и контроля физической нагрузки;
- основы техники и тактики избранного вида спорта;
- правила соревнований по избранному виду спорта и методику судейства.

2. Уметь:

- составлять комплексы и выполнять упражнения по развитию физических качеств, общей и специальной разминки с учетом игрового амплуа и индивидуальных особенностей организма;
- демонстрировать должные результаты выполнения контрольных двигательных заданий, предусмотренные настоящей программой, действующими положениями и требованиями к уровню подготовленности;
- выполнять технико-тактические действия в условиях тренировки и соревнований в избранном виде спорта;
- осуществлять соревновательную деятельность в соответствии с функциональными индивидуальными обязанностями и в составе спортивной команды на должном уровне;
- контролировать и регулировать выполняемую физическую нагрузку, свою спортивную подготовленность и психическое состояние;
- обслуживать соревнования по избранному виду спорта в качестве судьи, секретаря, секундометриста и информатора.

3. Владеть:

- навыками здорового образа жизни, активной позитивной жизненной позицией;
- способностью выполнения должным образом тренировочных заданий по развитию физических качеств, совершенствованию техники выполнения двигательных действий в избранном виде спорта;

- навыками самостоятельного проведения утренней гигиенической зарядки и специальной разминки;
- способностью осуществлять соревновательную деятельность соответствующем качественном уровне;
- навыками самостоятельного управления своим психическим состоянием и степенью своей общей и специальной подготовленности;
- способностью выполнять тренерские установки и задания в условиях соревновательной деятельности должным образом;
- навыками обслуживания соревнований по избранному виду спорта в качестве судьи, судьи-секретаря, секундометриста и информатора.

5. Базовые координационные упражнения

1. Исходное положение (И.п.) – ноги на одной линии, руки на поясе. Круговые движения головой. На счет 1–4 – вправо; 5–8 – влево. Спина прямая, амплитуда движения – максимальная. Для усложнения упражнения его можно периодически выполнять с закрытыми глазами.
2. И.п. – основная стойка. На счет 1–2 – круг руками вперед; 3 – повороты вправо, руки в стороны; 4 – исходное положение; 5, 6, 7 – пружинистые наклоны вперед к левой ноге (правой рукой коснуться стопы левой ноги, левую руку – вверх), 8 – и.п.; 9–10 – круг руками назад; 11–16 – упражнение выполняется в другую сторону. При наклоне вперед ноги в коленных суставах не сгибать. Можно постепенно увеличивать темп движения.
3. И.п. – основная стойка. На счет 1–2 – круг правой рукой вперед; 3–4 – круг левой рукой назад; 5–6 – круг левой рукой вперед; 7–8 – круг правой рукой назад. Руки в локтевых суставах не сгибать. Можно постепенно увеличивать темп движения.
4. И.п. – основная стойка. На счет 1 – правая рука в сторону; 2 – левая рука в сторону; 3 – круг правой кистью вперед; 4 – круг левой кистью вперед; 5 – правая рука вниз; 6 – левая рука вниз; 7–8 – два круга плечами назад. То же упражнение, но на счет 3–4 – круги кистями назад, на счет 7–8 – два круга плечами вперед.
5. И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч, руки вверх. Круговые движения руками. На счет 1–4 – правой рукой вперед, левой – назад; 5–8 – левой вперед, правой назад. Спина прямая, руки в локтевых суставах не сгибать. Можно начинать упражнение из и.п. – основная стойка, правая рука вверх, левая вниз (это более сложный вариант).
6. И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч. На счет 1 – правая рука на пояс; 2 – левая на пояс; 3 – правая перед грудью; 4 – левая перед грудью; 5–6 – два рывка согнутыми в локтях руками; 7–8 – 1,5 круга руками вперед. Выполнять упражнение с максимальной амплитудой.
7. И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч. На счет 1 – левая рука к плечу; 2 – правая к плечу; 3 – левая перед грудью; 4 – правая перед грудью; 5–6 – два рывка назад согнутыми в локтях руками; 7–8 – 1,5 круга руками назад.

8. И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч, руки к плечам. На счет 1–2 – два круга руками вперед; 3–4 – два круга: правая рука вперед; левая – назад; 5–6 – два круга руками назад; 7–8 – два круга: левая – вперед, правая – назад. Спина прямая.

9. И.п. – основная стойка. На счет 1 – правую руку на пояс; 2 – левую руку на пояс; 3 – правую руку к плечу; 4 – левую руку к плечу; 5 – правую руку вверх; 6 – левую руку вверх; 7 и 8 – два хлопка руками вверх; 9 – левую руку к плечу; 10 – правую руку к плечу; 11 – левую руку на пояс; 12 – правую руку на пояс; 13 – правую руку вниз; 14 – левую руку вниз; 15 и 16 – два хлопка руками внизу. Постепенно увеличивать темп движений. Для усложнения задания движения руками можно сочетать с прыжками. Например, на счет 1 – прыжок, ноги вместе; 2 – прыжок, ноги врозь; 9 – прыжок, ноги в стороны; 10 – прыжок, ноги скрестно.

10. И.п. – основная стойка, руки на пояс. На счет 1 – поднять пятку левой ноги, 2 – одновременно опустить пятку левой ноги и поднять пятку правой ноги; 3 – правая нога в сторону на носок; 4 – исходное положение. То же упражнение, но начать его с подъема пятки правой ноги и все движения выполнять в другую сторону.

11. И.п. – стоя на одной ноге (свободная нога прижата к пятке опорной), руки на пояс. На счет 1 – наклон вперед; 2 – и.п.; 3 – поворот туловища вправо, руки в стороны; 4 – и.п.; 5 – мах правой рукой вперед; 6 – и.п.; 7 – подъем на носок ноги; 8 – и.п. То же – на другой ноге. Выполнять задание с максимальной амплитудой, следить за осанкой, стараться не терять равновесия и не касаться свободной ногой пола. Для усложнения задания на счет 8 перепрыгивать на другую ногу.

12. И.п. – стоя на одной ноге (свободная нога прижата к пятке опорной), руки на поясе. На счет 1 – подъем на носок; 2 – и.п.; 3 – опора на пятку; на счет 4 – и.п.; 5 – поворот на 90°; 6 – и.п.; 7 – мах ногой вперед; 8 – и.п. То же – на другой ноге. Можно чередовать махи ногой (вперед, назад и в сторону), во время маха – спина прямая, стараться сохранять равновесие.

13. И.п. – стоя на одной ноге (свободная нога прижата к пятке опорной), руки на поясе. На счет 1 – приседание «пистолетик»; 2 – и.п., 3 – подъем на носок; 4 – и.п.; 5 – поворот вправо на 90°; 6 – и.п.; 7 – мах свободной ногой вперед; 8 – и.п. То же на другой ноге. При выполнении «пистолетика» следить за положением свободной ноги. Пятку опорной ноги от пола не отрывать.

14. И.п. – основная стойка. На счет 1 – выпад в сторону на правую ногу; 2 – вернуться в исходное положение; 3 – подъем на носки; 4 – исходное положение; 5 – поворот влево на 90°; 6 – исходное положение; 7 – мах свободной ногой в сторону; 8 – исходное положение. То же – на другой ноге.

15. И.п. – основная стойка. На счет 1–2 – круг плечами вперед; 3–4 – круг плечами назад; 5–6 – круги (правое плечо вперед, левое – назад); 7–8 – круги (левое плечо вперед, правое – назад). Руки расслаблены, лопатки «опущены». Амплитуда движений – максимальная.

16. И.п. – стоя на правой ноге (стопа свободной левой ноги прижата к колену опорной), руки на пояс. На счет 1 – поворот на 45° (на правой ноге в левую

сторону); 2 – поворот на 45° (на правой ноге в левую сторону); 3 – поворот на 45° (на правой ноге в левую сторону); 4 – поворот на 45° (на правой ноге в левую сторону). То же упражнение, стоя на левой ноге с поворотом в правую сторону. Футболистам старшего возраста можно попробовать выполнять это упражнение с закрытыми глазами.

Координация в прыжках и в прыжках в сочетании с бегом

1. И.п. – основная стойка, руки на поясе. На счет 1 – прыжок, ноги врозь; 2 – прыжок ноги скрестно, правая впереди; 3 – прыжок ноги врозь; 4 – прыжок ноги скрестно, правая впереди, с поворотом на 45° влево.
2. И.п. – основная стойка, руки на поясе. На счет 1 – прыжок, ноги врозь; 2 – прыжок ноги скрестно, левая впереди; 3 – прыжок ноги врозь; 4 – прыжок ноги скрестно, левая впереди, с поворотом на 45° вправо.
3. И.п. – основная стойка, руки на поясе. На счет 1 – прыжок, ноги в стороны; 2 – прыжок на правую, левая нога скрестно у пятки; 3 – прыжок с поворотом на 90° , ноги в сторону; 4 – прыжок на левую ногу, правая нога скрестно у пятки. Спина прямая, постепенно увеличивать темп.
4. И.п. – основная стойка, руки на поясе. На счет 1 – прыжок с поворотом на 90° влево; 2 – прыжок с поворотом на 90° вправо; 3 – прыжок с поворотом на 180° влево; 4 – прыжок с поворотом на 180° вправо; 5 – прыжок с поворотом на 270° влево; 6 – прыжок с поворотом на 270° вправо; 7 – прыжок с поворотом на 360° влево; 8 – прыжок с поворотом на 360° вправо. При выполнении прыжков максимально активизировать голеностопный сустав. Можно выполнять с различными положениями рук.
5. И.п. – основная стойка. На счет 1 – прыжок «шпагат» (правая нога вперед); 2 – прыжок «шпагат» (левая нога вперед); 3–4 – два прыжка «шпагат» (ноги в сторону). Следить за положением таза, соблюдать ритм, помогать руками.
6. И.п. – стоя боком, руки на поясе. На счет 1–4 – бег скрестным шагом (2 шага); 5 – прыжок с поворотом на 90° , ноги врозь; 6 – прыжок на правую ногу, левая в скрестном положении сзади; 7 – прыжок с поворотом на 90° , ноги врозь; 8 – прыжок на левую ногу, правая в скрестном положении сзади. То же самое – в другую сторону. Увеличивать темп движений по мере выполнения упражнения.
7. Бег с изменением направления движения по числу хлопков. Один хлопок – поворот направо, два хлопка – поворот налево. Хлопать четко.
8. И.п. – полуприсед. На счет 1 – прыжок в полуприсед; 2 – прыжок в основную стойку; 3 – прыжок с поворотом на 180° влево; 4 – прыжок с поворотом на 180° вправо (приземление в глубокий присед). Помогать руками (тянуться вперед). Соблюдать ритм прыжков (между прыжками не должно быть длительных пауз).
9. И.п. – основная стойка. На счет 1 – прыжок на правую ногу; 2 – прыжок на две ноги; 3 – прыжок с поворотом на 360° влево; 4 – прыжок с поворотом на 360° влево.
10. И.п. – полуприсед, руки сзади. Бег в исходном положении на 12–15 м. Следить за положением таза.
11. И.п. – полуприсед. На счет 1–3 – ходьба «гусиным шагом» вперед; 4 – поворот через левое плечо (в положении глубокого приседа); 5–7 – ходьба

Комплекс упражнений с мячами разного размера.

Общеразвивающие, подготовительные и координационные упражнения с мячами; все они выполняются из исходного положения – мяч в руках на уровне груди:

- броски мяча вверх на высоту до 1 м, ловля его обеими руками (4–6 повторений);
- броски мяча вверх и ловля его обеими руками после хлопка в ладоши (4–6 повторений);
- удар мячом о газон (пол) и ловля его после отскока. Руки поднять вверх, отвести немного назад за голову, затем резким движением вперед ударить мячом по газону (полу) так, чтобы мяч отлетел как можно выше. Поймать падающий мяч (5–6 повторений);
- бросок мяча в стенку и ловля его после отскока. Игрок встает лицом к стенке, отводит руки с мячом вверх-назад за голову, бросает мяч перед собой в стенку и ловит его (5–6 повторений);
- бросок мяча вверх и ловля его обеими руками после приседа; бросить мяч вверх, присесть, выпрямиться, поймать мяч (4–6 повторений).

6. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

- Бриль М.С. Отбор в спортивные игры. - М.: ФиС, 1980.
- Коротко И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. - М.: ФиС, 1981.
- Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.
- Филин В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М., 1974.
- Банников А.М., Костюков В.В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
- Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. - М., 1982 (ГНП), 1983 (УТГ), 1985 (ГСС).
- Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
- Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
- Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
- Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
- Железняк Ю.Д., Куняпский В. А. У истоков мастерства. - М., 1998.
- Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
- Марков К.К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
- Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
- Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М., 1998.
- Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
- Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.
- Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
- Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
- Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.
- Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.
- Спортивные игры / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М., 2000.
- Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М., 1987.