

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

СОГЛАСОВАНО

Педагогический совет
Протокол № 3 от 10.01.2023

УТВЕРЖДЕНА

Директор
МБУ ДО «ДЮСШ» п. Архара

Приказ № 39 от 10.01.2023



ВОЛЕЙБОЛ

Дополнительная общеобразовательная
предпрофессиональная программа
физкультурно-спортивной направленности
(базовый и углубленный уровень)

Возраст обучающихся – 7-18 лет
Срок реализации – 6 лет

Составитель: методист
МБУ ДО «ДЮСШ» п. Архара
С.С.Бригарная
Первая квалификационная категория

Архара 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1	Пояснительная записка	3-6
2	Учебный план	6-9
3	Методическая часть	9-23
4	План воспитательной и профориентационной работы	23-26
5	Система контроля и зачетные требования	26-30
6	Перечень информационного обеспечения	30-31

Пояснительная записка

Дополнительная предпрофессиональная программа по волейболу (далее – Программа) соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. № 939), учитывает требования федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол (Приказ Министерства спорта РФ от 24 января 2022 г. № 41 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»), возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации.

В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные и методические разработки по волейболу отечественных и зарубежных специалистов, применяемые в практике подготовки квалифицированных игроков.

Программа «Волейбол» разработана на основе типовой учебной программы по волейболу для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, допущенной Федеральным агентством по физической культуре и спорту (М., 2007).

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по настольному теннису.

Педагогическая целесообразность

В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства.

Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Утверждение подростком себя как «взрослой» личности неразрывно связано с реализацией им собственных потребностей:

-в самопознании (проявлении интереса к своим взглядам, отношениям, определении своих возможностей);

-в самореализации (раскрытие своих возможностей и личностных качеств);

-в самоидентификации (определении своей принадлежности к тем или иным социальным группам);

Педагогам важно создать для учащихся такое пространство, которое отвечало бы их возрастным потребностям и при этом благоприятно отражалось на нравственном развитии. Тренеры-преподаватели поддерживают природное любопытство учащихся, неуёмную физическую энергию, желание заниматься спортом. Попадая в новую обстановку, учащиеся имеют больше возможностей познакомиться с иными человеческими отношениями.

При повышенных физических нагрузках, сильных эмоциональных переживаниях, включении в групповую работу у них появляется принципиальная возможность проверить себя, показать себя, что-то доказать себе и другим.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста.

Особенности организации образовательного процесса:

Настоящая программа по волейболу предусматривает несколько этапов: этап начальной подготовки (НП) – 2 года, учебно-тренировочный этап (УТ) – до 4 лет, и реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта, а именно:

- непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;

- учёта интересов всех граждан при разработке в реализации всех программ развития физической культуры и спорта;

- признания самостоятельности всех физкультурно-спортивных объединений, равенства их прав на государственную поддержку;

- создание благоприятных условий финансирования физкультурно-спортивных объединений и организаций.

Новизна программы заключается в том, что она разработана на основе обновленных требований федерального государственного стандарта спортивной подготовки, учитывает специфику дополнительного

образования, допускает продление обучения на каждом из этапов спортивной подготовки.

Режим учебно-тренировочной работы

Этап	Год обучения	Оптимальное число учащихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Количество часов в год
НП	1-й год	14-16	6	216
НП	2-й год	12-14	6	216
УТ	1-й год	10-12	8	288
УТ	2-й год	10-12	9	324
УТ	3-й год	8-10	9	324

Учебно-тренировочные занятия в спортивной школе проводятся в соответствии с учебным планом, рассчитанным на 36 недель учебно-тренировочных занятий.

Продолжительность одного занятия для учебных групп составляет:

- на этапе начальной подготовки – 2 академических часа (академический час – 45 минут);
- на этапе учебно-тренировочном – 3 академических часа.

Форма реализации программы - традиционная, предусматривает очное обучение.

Формы обучения: групповые и индивидуальные; теоретические и учебно-тренировочные занятия; игровые, проверочные и другие.

Ожидаемые результаты:

в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий волейболом;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

в области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики в игре волейбол;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов по волейболу.

Цель программы: формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей в виде спорта «волейбол», удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

Задачи программы:

На этапе начальной подготовки:

- обучение основам техники перемещений, стоек, приему и передачи мяча;
- начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям волейболом, приучение к игровой обстановке;
- подготовка к выполнению нормативных требований по видам подготовки.

На учебно-тренировочном этапе:

- повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики;
- прочное овладение основами техники и тактики волейбола;
- приучение к соревновательным условиям;
- определение каждому занимающемуся игровой функции в команде и с учетом этого индивидуализация видов подготовки;
- обучение навыкам ведения дневника, системам записи игр и анализа полученных данных;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по волейболу, судейства, выполнение нормативов по видам подготовки.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

Примерный учебный план на 36 недель учебно-тренировочных занятий

№	Содержание	Группа	Группа	Группа	Группа	Группа	Группа
---	------------	--------	--------	--------	--------	--------	--------

п\п	материала	НП-1	НП-2	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4
Теоретическая подготовка							
1	Физическая культура и спорт в России	0,5	0,5	1	1	-	-
2	Развитие волейбола в России и за рубежом	0,5	0,5	1	1	-	-
3	Гигиенические знания и навыки, заключение. Режим и питание спортсмена	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1
4	Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь. Спортивный массаж.	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1
5	Физиологические основы спортивной тренировки.					1	1
6	Общая и специальная физическая подготовка			1	1	1	1
7	Техническая подготовка	1	1	1	1	1	1
8	Тактическая подготовка волейболиста	1	1	2	2	1	1
9	Психологическая подготовка волейболиста		1	1	1	1	1
12	Правила игры. Организация и проведение соревнований.	1	1	2	2	2	2

13	Установка перед играми и разбор проведенных игр.			8	8	9	9
	Итого часов	5	6	18	18	18	18
Практические занятия							
1	Общая физическая подготовка	35	35	36	40	33	30
2	Специальная физическая подготовка	25	25	60	72	65	60
3	Изучение и совершенствование техники игры	108	107	130	130	140	140
4	Изучение и совершенствование тактики игры	27	25	27	40	40	46
5	Игровая подготовка, соревнования	10	12	14	14	16	18
6	Судейская, инструкторская практика				4	6	6
7	Текущие и контрольные испытания, переводные нормативы	6	6	6	6	6	6
	Итого часов	211	210	270	308	308	308
	Всего часов	216	216	288	324	324	324

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта волейбол.

Разделы подготовки	НП-1	НП-2	УТ-1	УТ-2	УТ-3,4
Теория и методика освоения волейбола	4	6	10	12	12
Общая физическая подготовка	98	54	98	90	70

Специальная физическая подготовка	108	162	190	202	214
Технико-тактическая подготовка	60\156	36\180	48\240	74\250	74\250
Соревновательная деятельность	4	6	6	8	12
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	2	6
Контрольно-переводные нормативы	6	6	6	6	6
Восстановительные мероприятия	-	-	-	4	4
ИТОГО	216	216	288	324	324

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Содержание программы

Организация и планирование в группах начальной подготовки

Направленность и содержание тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом задач и принципов многолетней подготовки юных спортсменов. На этапе начальной подготовки главное внимание уделяется обучению технике основных приемов игры, формированию тактических умений и освоению тактических действий.

Следует широко использовать игровой метод, подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты и упражнения из различных видов спорта. Важное значение придается развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, быстроты ответных действий, ловкости, координации, выносливости. При этом надо стремиться к тому, чтобы эти качества включались в тактические действия и технические приемы игры. Целесообразно развивать скоростные качества в упражнениях с мячом.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической и морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения:

проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочного занятия.

Учебный материал распределяется на весь учебный год. При проведении теоретических занятий в группах начальной подготовки следует учитывать возраст занимающихся и излагать теоретический материал в доступной им форме, без сложных специальных терминов. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В содержании учебного материала для групп НП выделено 6 основных тем:

Тема № 1. Физическая культура и спорт в России.

Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола.

Тема № 2. Сведения о строении и функциях организма человека

Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств, формирования правильной осанки, гармоничного телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

Тема № 3. Влияние физических упражнений

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Тема № 4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Дневник самоконтроля спортсмена.

Тема № 5. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений. Соревновательные и тренировочные нагрузки, специфические и неспецифические, различные по величине и направленности. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Дозирование нагрузки.

Тема № 6. Правила игры в волейбол.

Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

Общая физическая подготовка

Строевые и порядковые упражнения: общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю на месте и в движении, построения, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами, на коленях, приставным шагом, скрестным шагом.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий, по песку, воде, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения и т.д.

Прыжки: в длину, в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через скакалку, через партнера, выпрыгивания на разные высоты и т.д.

Метания: теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений ит.д.

Гимнастические упражнения без предметов: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине, на канате, на гимнастической стенке.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, лазания, метания, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Катающаяся мишень» и др.

Спортивные игры: пионербол, баскетбол, гандбол, бадминтон, футбол, - ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры. Основные приемы техники игры в

нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Специальная физическая подготовка

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5. 6. и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной вперед и т.д. по принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг), с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360⁰, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением различных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке – одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

Упражнения с отягощениями. Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков).

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с

преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.), прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Технико-тактическая подготовка

Техника нападения

1. Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег,, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой – на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера – на месте и после перемещения; 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 в сочетании с перемещениями; на точность с собственного набрасывания и партнера.

3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

4. Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену – расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку – расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

5. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом мате, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах – стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

Техника защиты

1. Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены

(расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.

3. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.

4. Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3,2,4; «ластами» на кистях – стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны – по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6.5.1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

3. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Техника защиты

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи: 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 подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Интегральная подготовка

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в

различных сочетаниях.

2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирований (имитация, подводящими упражнениями).

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

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

5. Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол без подачи.

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

Организация и планирование в группах учебно-тренировочной подготовки

Теоретическая подготовка

Тема № 1. Состояние и развитие волейбола. Развитие волейбола среди школьников. Соревнования по волейболу для школьников. Оздоровительная и прикладная направленность волейбола. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России. Международные юношеские соревнования по волейболу.

Тема № 2. Сведения о строении и функциях организма человека. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

Тема № 3. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения. Характеристика нагрузки в волейболе. Соревновательные и тренировочные нагрузки. Основные компоненты нагрузки.

Тема № 4. основы техники и тактики игры в волейбол. Понятие о технике игры. Характеристика приемов игры. Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и

тактических действий в нападении и защите. Единство техники и тактики игры.

Тема № 5. Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса. Наблюдение на соревнованиях. Контрольные испытания. Индивидуальный план тренировки.

Тема № 6. Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Обязанности судей. Методика судейства

Тема № 7. Анализ соревнований. Разбор ошибок. Установка на предстоящую игру (на макете). Характеристика команды соперника. Тактический план игры команды и задания отдельным игрокам. Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Выводы по игре. Системы записи игр по технике, тактике и анализ полученных данных.

Общая физическая подготовка

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

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

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег 20,30, 60 м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет), бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега, в длину с места, тройной прыжок с места, в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет), 4 кг (мальчики 13-15 лет), 5 кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь на стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа – передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Упражнения с гантелями для кистей рук. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач),

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи. Упражнения с амортизатором. Упражнения с набивным мячом. Броски двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой – вправо. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м. бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи с

максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Поддачи мяча слабой рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах.

Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера у сетки и из глубины площадки.

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

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после прыжка в глубину.

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлиться, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке полета. Учащийся располагается спиной к стене – бросить мяч вверх назад, повернуться на 180 и в прыжке отбить его в стену.

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180 градусов.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один занимающийся двигается приставными шагами с остановками и изменениями направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараясь над сеткой коснуться ладоней

партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в тот момент, когда нападающий выпустит мяч из рук. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует.

Технико-тактическая подготовка

Техника нападения :

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

2. Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; на точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4, 4-2, 6-4, 6-2 (расстояние 4 м), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м); стоя спиной в направлении передачи; с последующим падением и перекатом на бедро; вперед вверх в прыжке на месте и после перемещения; отбивание кулаком у сетке стоя и в прыжке.

3. Подачи: нижние – соревнования на точность попадания в зоны; верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половину площадки, соревнования – на количество, на точность, верхняя боковая подача.

4. Нападающие удары: прямой сильнейшей рукой из зон 4,3.2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки; прямой слабейшей рукой; с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правой).

Техника защиты

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

2. Прием мяча: сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 6-8 м); прием мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке, нападающего удара в парах, через сетку на точность; сверху двумя руками с последующим

падением, снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим падением и перекатом на бедро; прием отскочившего от сетки мяча.

3. Блокирование: одиночное в зонах 3, 2, 4, стоя на подставке, нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передачи; блокирование в прыжке с площадки; блокирование нападающего удара с различных передач по высоте; блокирование удара с переводом вправо; блокирование поочередно ударов прямых и с переводом.

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки – лицом); подачи (способа, направления); нападающего удара (способа и направления; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи, вышедшего на замену); выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2, стоя лицом и спиной к нападающему; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии; имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.

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

3. Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии (прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (спиной)).

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме верхних подач прямой и боковой; при блокировании; при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар; блокирующих, нападающих; выбор способа приема подачи (нижней – сверху, верхних – снизу, сверху двумя руками с падением); способа приема мяча от обманных приемов (в опорном положении и с падением); способа перемещения и способа приема от нападающих ударов; блокирование определенного направления.

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

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет а) игрок зоны 3, б) игрок зоны 4, а игрок

зоны 3 оттянут назад, в) игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2, в положениях «б» и «в» игроки 4 и 2 идут на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 соответственно в зону 4 и 2 для нападающего удара; система игры «углом вперед» с применением групповых действий, изученных в данном году обучения.

Интегральная подготовка

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

Инструкторская и судейская практика

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практики проводятся на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований. По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

1. Овладеть терминологией настольного тенниса и применять ее в занятиях.
2. Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
3. Уметь составить конспект и провести разминку в группе.
4. Уметь определить и исправить ошибку в выполнении техники приема у товарища по группе.
5. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

6. Уметь составить конспект занятия по волейболу .
7. Уметь организовать и провести индивидуальную работу с младшими товарищами по совершенствованию техники.
8. Уметь руководить командой на соревнованиях.
9. Оказать помощь тренеру в проведении занятий в наборе в группу.
10. Уметь самостоятельно составить план тренировки. Вести дневник самоконтроля. Проводить анализ тренировочных и соревновательных нагрузок.

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

1. Уметь составить положение для проведения соревнований по волейболу.
2. Уметь вести протоколы игры и соревнований.
3. Участвовать в судействе учебных игр в качестве ведущего судьи, секретаря, главного судьи.
4. Судейство соревнований в роли главного судьи, старшего судьи, ведущего судьи, главного секретаря.

Восстановительные мероприятия

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки высококвалифицированных и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок. Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этапах подготовки – рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксация и дыхательные упражнения.

Медико-биологические средства восстановления

Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Работа волейболиста характеризуется продолжительными мышечными усилиями большой и умеренной мощности. Энергетическими субстратами служат углеводы,

свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14-15%, жиров – 25%, углеводов – 60-61%.

Контрольные –переводные нормативы

Обучающиеся в течении сезона должны принять участие в плановых соревнованиях, сдавать в конце учебного года зачетные нормативы.

ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналоги, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, спортивных праздников, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Профессиональная ориентация – это система учебно-воспитательной работы, направленная на усвоение обучающимися необходимого объема знаний о социально-экономических психофизических характеристик профессий. Профориентационная работа предусматривает активное участие тренеров, родителей, администрации школы в проведении профориентационных мероприятий, направленных на подготовку востребованных профессиональных кадров.

Основные направления воспитательной и профориентационной работы:

№	Разделы работы	Направленность	Мероприятия
1	Освоение духовных и культурных ценностей,	Участие обучающихся в спортивной творческой жизни. Пополнение знаний о	Посещение исторических культурных мест, знакомство с

	уважение к истории культуры, семейным ценностям	и	выдающихся деятелях спорта. Раскрытие ценностей семьи. Популяризация физической культуры в семейных традициях.	выдающимися представителями спорта.
2	Стимулирование творческой активности, социализации обучающихся в обществе	в	Обучение этикету.	Беседы, мастер-классы, соревнования.
3	Воспитание гражданской ответственности и порядочности	и	Пополнение знаний в правовой области, профилактика правонарушений	Лекции, беседы.
4	Формирование культуры спортивной безопасности. Антидопинговое поведение.		Профилактика асоциального и зависимого поведения, пропаганда честного и чистого спорта.	Физкультурно-оздоровительные мероприятия, конкурсы, фестивали, дни здоровья, соревнования, оформление стендов
5	Организация общественно значимой деятельности		Поддержка старшего поколения (ветераны ВОВ, инвалиды). Приобщение к общественно-полезному труду.	Организация праздников, спортивных мероприятий, акций, флеш-мобов. Уход за объектами спортивной инфраструктуры, спортивным инвентарем.
6	Внимание к личным коллективным достижениям	и	Поощрение в коллективе спортивных достижений	Беседы, праздники.
7	Развитие коммуникативных		Организация совместной деятельности детей,	Открытые занятия, спортивно-

	навыков, приобщение родителей к жизни детей.	родителей и педагогов	оздоровительные мероприятия, походы на природу.
8	Профессиональная ориентация обучающихся	Оказание профессиональной поддержки обучающимся в процессе выбора будущей профессиональной деятельности. Профессиональное самоопределение в условиях свободы выбора в соответствии с личными возможностями.	Беседы, анкетирование, встречи с представителями профильных учебных заведений, круглые столы.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом программы.

Цель контроля – в соответствии с программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся волейболом на этапах многолетнего тренировочного процесса являются:

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания правил настольного тенниса, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов спортивной подготовки:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

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

№ п/п	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки (на конец учебного года)	
		1-й год	2-й год
1.	Бег 30 м, с	6,2	5,8
2.	Челночный бег 3x10 м, с	10,0	9,6
3.	Прыжок в длину с места, см	130	150
4.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	40	45
5.	Метание набивного мяча 2 кг из-за головы двумя руками, см	-	210
6.	Подтягивание на перекладине из виса, раз	3	5

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

№ п/п	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки (на конец учебного года)	
		1-й год	2-й год
1.	Бег 30 м, с	6,4	6,0
2.	Челночный бег 3x10 м, с	10,4	10,0
3.	Прыжок в длину с места, см	110	130
4.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	35	40
5.	Метание набивного мяча 2 кг из-за головы двумя руками, см	-	180
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, раз	13	16

Контрольно-переводные нормативы по технико-тактической подготовке,
по спортивному результату (девушки и юноши)

№ п/п	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки (на конец учебного года)	
		1-й год	2-й год
Техническая подготовка			
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	3
2.	Подача на точность верхняя прямая	3	3
3.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2	3
Тактическая подготовка			
1.	Командные действия организации защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад» по заданию после нападения соперников		4
2.	Ошибки при приеме подачи в игре (%)		30

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

№ п/п	Контрольные нормативы	Учебно-тренировочные группы (на конец учебного года)			
		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
1.	Бег 30 м, с	5,7	5,6	5,5	5,3
2.	Челночный бег 3x10 м, с	9,4	9,2	9,0	8,8
3.	Прыжок в длину с места, см	180	190	200	210
4.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	55	60	67	70
5.	Подтягивание на перекладине из виса, раз	8	10	12	14
6.	Метание набивного мяча 2 кг из-за головы двумя руками, м	280	290	300	310

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

№	Контрольные нормативы	Учебно-тренировочные группы
---	-----------------------	-----------------------------

п/п		(на конец учебного года)			
		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
1.	Бег 30 м, с	5,8	5,7	5,6	5,5
2.	Челночный бег 3x10 м, с	9,8	9,6	9,4	9,2
3.	Прыжок в длину с места, см	160	170	180	190
4.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	46	50	52	55
5.	Метание набивного мяча 2 кг из-за головы двумя руками, м:	250	260	270	280
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, раз	16	18	21	25

Контрольно-переводные нормативы по технико-тактической подготовке, по спортивному результату (девушки и юноши)

№ п/п	Контрольные нормативы	Учебно-тренировочные группы (на конец учебного года)			
		1-й год	2-й год	3-й год	
Техническая подготовка					
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	5	5	5	
2.	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4	3	4	5	6
3.	Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование)	3	4	5	5
4.	Подача на точность верхняя прямая по зонам	3	4	5	6
5.	Нападающий удар прямой из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1	2	3	4	5
6.	Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали	2	3	4	4
7.	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность	2	3	4	6
Тактическая подготовка					
1.	Командные действия	5	6	7	8

	организации защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад» по заданию после нападения соперников				
2.	Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 и нападающий удар	3	4	4	5
3.	Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом	3	3	4	4
4.	Нападающий удар или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет	3	4	4	5
5.	Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4. 3, 2 со второй передачи	4	5	5	5
Спортивный результат					
1.	Ошибки при приеме подачи в игре (%)	22	20	18	14
2.	Потери подач в игре (%)	25	20	18	16
3.	Эффективность нападения в игре (%)	30	40	40	40
	- выигрыш	25	25	25	20
	- проигрыш				
4.	Полезное блокирование в игре (%)	25	30	30	30

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Список рекомендуемой литературы для педагогов:

1. Банников А.М., Костюков В.В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). – Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. – М., 1982 (ГНП), 1986 (УТГ).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М., 2000
4. Волейбол / Под ред. Ю.Д. Железняк, А.В. Чачина, Ю. П. Сыромятникова.- М., 2007.

5. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. – Иркутск, 1999.
6. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. – М., 1998.
7. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев, 1997.
8. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М., 1987.

Список рекомендуемой литературы для обучающихся:

1. Дикуль В.И. Как стать сильным. – М.: Знание, 1990
2. Коростылев Н.Б. Слагаемые здоровья. – М.: Знание, 1990
3. Кулешов А.П. Эстафета. – М.: Физкультура и спорт, 1981
4. Ольшанский Д.В. «Я – сам!» (очерки становления и развития детского «Я»). – М.: Знание, 1986
5. Роднина И.К., Зайцев А.Г. Олимпийская орбита. – М.: Физкультура и спорт, 1986

Перечень Интернет-ресурсов:

- Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации - <http://www.minsport.gov.ru/>;
- Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - [http://lib.sportedu.ru](http://lib.sportedu.ru;);
- Спортивные ресурсы в сети Интернет http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php;
- Официальный сайт Российского антидопингового агентства РУСАДА - <http://www.rusada.ru/>.