

ЖКУ ФУ



Первомайская ДЮСШ

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Первомайская детско-юношеская спортивная  
школа»

Утверждаю  
Директор МБУДО ПДЮСШ  
Курбанов Р.М.  
«\_\_\_\_\_» 20\_\_ г.



# **ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ВОЛЕЙБОЛУ**

Возраст детей 10-18 лет  
Срок реализации 8 лет

с.Первомайское 2019г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Типовой учебный план для ДЮСШ по волейболу	6
3. Режимы учебно-тренировочной работы	7
4. Распределение учебных часов по годам обучения	7
5. Учебно-тематический план НП-1 года обучения	8
6. Учебно-тематический план НП-2 года обучения	11
7. Учебно-тематический план НП-3 года обучения	14
8. Учебно-тематический план УТГ-1 года обучения	17
9. Учебно-тематический план УТГ-2 года обучения	18
10. Учебно-тематический план УТГ-3 года обучения	19
11. Учебно-тематический план УТГ-4 года обучения	21
12. Учебно-тематический план УТГ-5 года обучения	21
13. Контрольные нормативы и тестирование	25
14. Восстановительные средства и мероприятия	29
15. Инструкторская и судейская практика	32
16. Ожидаемый результат	33

## Пояснительная записка

Программа строится на основе и с учетом «Нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность спортивных школ» и Устава МКОУ ДОД «Первомайская детско-юношеская спортивная школа».

Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.

Многолетнее планирование тренировочного процесса – это, по существу, нераскрытая методическая проблема. Не только тренер, но и ребенок должен знать и видеть конечную цель и понимать, как этого достичь.

Данная программа направлена на развитие физического, умственного и творческого потенциала ребенка.

### **Цель программы:**

Физическое и духовное развитие учащихся посредством занятий волейболом.

### **Задачи программы:**

- € Укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности детей.
- € Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни и потребности в систематических и самостоятельных занятиях волейболом.
- € Формирование таких положительных черт характера как воля, настойчивость, активность.
- € Сплочение коллектива, формирование навыков командной игры, воспитание чувства ответственности.
- € Развитие двигательных качеств.
- € Расширение теоретических знаний учащихся о развитии спорта в стране и за рубежом.
- € Формирование основных представлений о функциях и строении организма, гигиенических знаниях, развитии навыков закаливания и самоконтроля.
- € Формирование и совершенствование навыков игры в волейбол (индивидуально и всей команды в целом)
- € Создание команды, способной защищать честь ДЮСШ на районных и краевых соревнованиях; в перспективе – взрослой команды района.

Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми и подростками.

Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т. е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

Оптимальными периодами для развития физических качеств у детей являются: аэробные возможности организма — возраст от 8 до 10 лет и после 14 лет;

анаэробно-гликолитические возможности — возраст 15—17 лет;  
анаэробно-алактатный механизм энергообеспечения — 16 — 18 лет.

В программе для каждой категории занимающихся поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: от 8 до 18 лет.

**Продолжительность образовательного процесса – 8 лет:**

- 3 года в группах начальной подготовки;
- 5 лет в учебно-тренировочной группе.

Весь годичный цикл (сезон) состоит из двух подготовительных, двух соревновательных и двух переходных периодов:

октябрь - ноябрь - подготовительный;  
ноябрь - февраль - соревновательный; с 1  
по 15 марта – переход.

*В недельном цикле в физическом плане в простом варианте, задачи недельного цикла выглядят следующим образом:*

понедельник - развитие быстроты; вторник -  
скоростно-силовые качества; среда - быстрота  
и ловкость;

четверг - специальная выносливость; пятница -  
сила и специальная выносливость

Если делается акцент на развитие одного из качеств, то соответствующие упражнения проводятся в начале тренировки.

В совершенствовании техники игры, в недельном цикле, последовательность такая: стереотипное, динамическое, адаптационное. По нагрузке: средняя, большая, средняя.

Все вышесказанное относится к группам последних лет обучения, когда ребята должны показать результат, результат своей работы за 8 лет. Игра - вот лучший показатель достигнутого.

Такой подход к построению образовательной программы позволяет организовать учебный процесс планомерно, без «скачков».

*В группах начальной подготовки (8 - 11 лет) закладывается база для дальнейшего роста:* развитие быстроты, ловкости, гибкости, владение основными двигательными навыками, основы технической подготовки; индивидуальная тактическая подготовка и начало действий в парах, тройках. Особенность данной группы детей такова, что они не могут долго находиться без движения, слушать, выполнять одно и то же действие, поэтому беседы, упражнения, нагрузки здесь носят кратковременный характер с частыми, но незначительными интервалами отдыха. Здесь приемлемы следующие методы организации учебно-тренировочного процесса: соревновательный, игровой, повторный. Очень важно в этот период, чтобы дети находились как можно больше с мячом, не только при работе в технической подготовке, но и в разминке, в физической подготовке, в игре, что вызывает больший интерес учащихся к занятиям. В силу физиологических особенностей дети в этом возрасте не обладают отчетливыми мышечно-двигательными ощущениями, поэтому на первом этапе обучения основными методами являются: рассказ, простейшие объяснения (словесный метод), показ какого-либо технического приема или действия (наглядный метод). Основными формами подготовки в этом возрасте являются

спортивные и подвижные игры, пионербол с элементами волейбола, соревнования, эстафеты, физические упражнения с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики.

### **Основные задачи тренировок:**

- € Формирование активного отношения
- € Всесторонняя общая и специальная физическая подготовка.
- € Освоение навыков коллективной игры.
- € Владение основами техники игры.

*Организм учащегося УТГ 1 - 3 года обучения (11 - 14 лет)* уже способен выдержать определенные нагрузки, у детей улучшается координация, и они постепенно могут усваивать как простые, так и сложные движения. С позиции психологии в этом возрасте хорошо развиваются наблюдательность, внимание и двигательная память. Волейбол - эмоциональная игра, поэтому построением тренировки, подбор упражнений при обучении должны иметь эмоциональный окрас, при котором быстрее осваиваются и прочнее закрепляются технические приемы, позволяющие осваивать игру. Развитие таких качеств, как скоростные и координационные, особенно благоприятно сказываются на физическом развитии учащихся. Должное внимание уделяется развитию динамической, силы.

### **Кроме этого, основными задачами в этом возрасте являются:**

1. Дальнейшее обучение технике и тактике игры (более сложные и разнообразные элементы с сопротивлением, совершенствование полученных навыков).
2. Освоение специальных знаний как предпосылки гибкого тактического мышления и поведения во время игры, творческого подхода к ней.
3. Формирование личности путем воздействия на морально-волевые качества, которые нужно проявить в игре.

*В возрасте 15 - 17 лет (УТГ 4 и 5 годов обучения)* завершается развитие растущего организма и формирование личности. Нервная система в этом; возрасте стабилизируется, значительно возрастают ее регулирующие возможности.

**Главное отличие третьего этапа обучения** - это совершенствование не отдельных элементов, а совершенствование индивидуальных и коллективных игровых задач в целом. Во многих тренировках применяется комплексный подход. Поскольку игра является своеобразным творческим процессом, который невозможно ограничить рамками определенных заранее наигранных комбинаций, то подготовка ведется в двух направлениях:

- 1) по линии разучивания и доведения до автоматизма простейших и наиболее часто встречающихся элементов;
- 2) по линии развития творческой инициативы занимающихся и их тактического мышления на основе полученных знаний.

Очень важно, чтобы ребята принимали участие в разработке комбинаций стандартных положений. Для успешной реализации этой задачи используются макетная площадка и просмотр видеозаписей. Разбор прошедшей игры становится одним из важных звеньев в развитии интеллектуальных способностей воспитанников.

Здесь уже применяются переменный, равномерный, круговой методы.

### **Основные задачи:**

1. Развитие двигательных способностей учащихся. Главное внимание уделяется освоению специальных двигательных способностей.
2. Углубленное обучение техническим приемам, их совершенствование в сложных

условиях, разучивание групповых комбинаций, игровых ситуаций и их совершенствование.

3. Формирование общественно-морального облика учащегося, обладающего всеми навыками грамотного и перспективного волейболиста.

Все виды подготовки (физическая, техническая, тактическая, и т.д.) неразрывна, взаимосвязаны между собой. Поэтому в УТГ последних лет обучения подход к организации учебно-тренировочного процесса становится, интегральным

Психологическая подготовка осуществляется на протяжении всего процесса дополнительного образования и требует индивидуального подхода к каждому занимающемуся. В качестве контроля я использую нормативы, которые приведены в

программе. Но самый главный фактор - это прогресс от занятия к занятию, от цикла к циклу. И если ребенок не одарен природой, не имеет способностей, но он трудолюбив и старается стать лучше, то в рейтинге он в лидерах. Конечно, я ставлю в пример лучших волейболистов, но стремлюсь, чтобы каждый нашел себя, свою игру, совершенствовал свои сильные качества. Дело даже не в том, чтобы кто-то стал звездой, каждый должен играть, как он может играть, то есть каждый должен стать самим собой. Волейбол не стоит на месте, волейбол развивается.

Мы учим детей, дети заставляют учиться нас. После восьмилетнего обучения в ДЮСШ, если юноша продолжает учиться в общеобразовательной школе, он повышает свое мастерство и совершенствуется во взрослой команде района.

В дальнейшем большинство ребят поступают в училища, техникумы, вузы, где играют за команды своих образовательных учреждений, но и в районе их ждут с нетерпением.

Данная программа адаптирована к условиям Панкрушихинского района, Алтайского края.

## ТИПОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДЛЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ ПО ВОЛЕЙБОЛУ.

Этап подготовки	Год обучения	Объем учебно-тренировочной работы, ч. в неделю	Годовая учебно-тренировочная нагрузка на 46 недель.
Начальная подготовка	1	6	276
	2	9	414
	3	9	414



I	Теоретическая подготовка	17	20	20	25	25	25	30	30
II	Практическая подготовка								
1	Общая физическая подготовка	111	133	133	95	105	110	120	120
2	Тактическая подготовка	16	40	40	60	72	85	100	150
3	Специальная физическая подготовка	-	40	40	100	106	155	180	142
4	Техническая подготовка	50	55	55	60	103	105	140	140
5	Игровая и соревновательная подготовка	70	100	110	100	120	145	170	250
III	Углубленное медицинское обследование	4	4	4	8	8	8	8	8
IV	Воспитательная и психологическая подготовка	8	6	6	6	6	6	6	6
V	Инструкторская практика	6	6	6	6	5	6	12	12

**Учебно - тематический план Группа начальной подготовки 1 года обучения**

**Физическая подготовка (ОФП).**

1. Игры.
2. Эстафеты.
3. Блоки (комплексы различной направленности).

**Техническая подготовка.**

1. Перемещения и стойки.
2. Передачи.
3. Подачи.
4. Нападающий удар
5. Приём сверху двумя руками.
6. Приём снизу двумя руками.
7. Блокирование.

**Тактическая подготовка.**

1. Индивидуальные действия в защите и нападении.
2. Групповые действия в защите и нападении.
3. Командные действия в защите и нападении.

**Теоретическая подготовка.**

1. Вводная часть.
2. Установка и разбор тренировок и игр.



3. Краткие сведения о строении и функциях организма.
4. Гигиенические знания и навыки.

**Воспитательная и психологическая подготовка.**

1. Развитие восприятия.
2. Формирование личности игрока.

**Игровая и соревновательная подготовка.**

1. Учебные двусторонние игры.
2. Контрольные игры.
3. Соревнования внутри группы.

**Контрольные нормативы. Итого**

Общее Теория Практика  
 количество  
 часов

**1**  
**111** **111**

**50** **50**

**16** **16**

**17** **17**

**6 6**

**70 70**

**276 23 6 6 252**

## Содержание.

### **Физическая подготовка.**

Спортивные и подвижные игры, игровые упражнения и эстафеты. Здесь очень важен игровой соревновательный метод. Спектр оборудования очень широк: мячи, обручи, стойки, барьеры, маты и т.д. Комплексы. Техническая подготовка. Техника передвижений.

### **Техническая подготовка.**

1. Перемещения 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 собственного подбрасывания и партнера.
3. Подачи: нижняя прямая; подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену – расстояние 6-9 м., отметка на высоте 2м.; через сетку – расстояние 6м., 9м.; из-за лицевой линии в пределы площадки, в правую, в левую половины площадки.
4. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах – стоя и в прыжке; бросок теннисного 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.
5. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1 – 2 м.); после броска партнером через сетку (4-6 м.); прием нижней прямой подачи.
6. Прием снизу двумя руками: прием мяча брошенного 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.
7. 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).

### **Тактическая подготовка.**

1. Индивидуальные действия в защите: 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 в защите: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: 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 из передачи (обмана); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.
3. Командные действия в защите: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

### **Теоретическая подготовка.**

1. Инструктажи, беседы о школьных делах, делах в быту.
2. Установка и разбор.

установка на игру (тренировку) начинается с изложения целей и задач, обозначения начального и конечного результатов. Она дается в форме указаний, как: любому занимающемуся, так и в целом команде. При разборе тренировки (игры) дается оценка, делаются выводы, определяется план на следующую игру. Установка и разбор имеют

большое воспитательное и познавательное значение. Оборудование: видео, макетное поле.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма.

Строение человека, строение и разбор функции ног, ее основные отделы и суставы, области стопы.

4. Гигиенические знания и навыки.

Распорядок дня, правила личной гигиены, питание и питьевой режим, закаливание, форма одежды и обуви для тренировки и уход за ней. Занятие проходит в форме беседы.

#### **Воспитательная и психологическая подготовка.**

1. Психологическая подготовка неразрывно связана с другими видами подготовки и ведется параллельно им. Волевые качества воспитываются при систематическом выполнении упражнений, требующих усилий. Морально-нравственные в командной игре, общении в коллективе.

2. Процессы восприятия, в частности формирование специфических восприятий (чувство мяча, чувство времени, чувство пространства). Психологическая подготовка ведется практическим и словесным методами. Очень важен личный пример тренера, выработка и стимулирование положительных эмоций, посредством разнообразной деятельности и индивидуального подхода.

#### **Игровая и соревновательная подготовка.**

Положительные эмоции стимулирует и игровая спортивная подготовка, если не требовать скорейшего результата. Цель этой подготовки - обобщение изученного материала и его интегральная реализация, но больше внимания уделяется индивидуальным действиям. Игровая и соревновательная подготовка в этом возрасте ведется на ограниченных площадках, с максимальным числом играющих 3х3.

#### **Контрольные нормативы проводятся с целью:**

1. Проверки уровня подготовленности занимающихся на начальной стадии.
2. Рост результатов (снижение, на одном уровне) для дальнейшей корректировки работы тренера и стимула детей.

**Учебно -тематический план  
Группа начальной подготовки 2 года обучения**

кол-вочасов часов

Общее  
рия  
Тео Прак  
тика х  
часа

<b><u>Физическая подготовка (ОФП).</u></b>	<b>163</b>		<b>163</b>
1. Игры, игровые упражнения, подвижные игры.			
2. Блоки (комплексы) различной направленности.			
3. Эстафеты.			
4. Кроссовая подготовка.			
<b><u>Техническая подготовка.</u></b>	<b>55</b>		<b>55</b>
1. Перемещения и стойки.			
2. Передачи.			
3. Подачи.			
4. Нападающий удар			
5. Приём сверху двумя руками.			
6. Приём снизу двумя руками.			
7. Блокирование.			
<b><u>Тактическая подготовка.</u></b>	<b>60</b>		<b>60</b>
1. Индивидуальные действия в нападении и защите.			
2. Групповые действия в нападении и защите.			
3. Командные действия в нападении и защите.			
<b><u>Теоретическая подготовка.</u></b>	<b>20</b>	<b>20</b>	
1. Вводная часть.			
2. История волейбола.			
3. Правила игры в волейбол.			
4. Установка и разбор.			
5. Гигиенические навыки			
<b><u>Воспитательная и психологическая подготовка.</u></b>	<b>6</b>	<b>6</b>	
1. Формирование специфических качеств.			
2. Способность управлять своими эмоциями.			
<b><u>Игровая и соревновательная подготовка.</u></b>	<b>100</b>		<b>100</b>
1. Учебные двусторонние игры, тренировочные.			
2. Контрольные.			
3. Соревнования внутри групп, внутри ДЮСШ.			
<b><u>Контрольные нормативы</u></b>	<b>6</b>		<b>6</b>
<b>Итого:</b>	<b>414</b>	<b>26</b>	<b>384</b>

## Содержание.

### Физическая подготовка.

- I. Особенно в этом возрасте развиваются качества: быстрота, ловкость, подвижность в суставах, гибкость, координация. Для этого подбираются подходящие игры, комплексы, спортивные игры (гандбол). Эстафеты уже преимущественно с ведением мяча. Кроссовая подготовка в зоне аэробной выносливости. Непрерывный метод.

### Техническая подготовка.

1. Перемещения стойки: основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперёд; двойной шаг, скачок вперёд; 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 собственного подбрасывания и партнера.
3. Подачи: нижняя прямая; подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену – расстояние 6-9 м., отметка на высоте 2м.; через сетку – расстояние 6м., 9м.; из-за лицевой линии в пределы площадки, в правую, в левую половины площадки.
4. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах – стоя и в прыжке; бросок теннисного 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.
5. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1 – 2 м.); после броска партнером через сетку (4-6 м.); прием нижней прямой подачи.
6. Прием снизу двумя руками: прием мяча брошенного 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.
7. 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).

### Тактическая подготовка.

1. Индивидуальные действия в нападении: 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 подачи.
2. Групповые действия в нападении: 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 в нападении: система игры со второй передачи игроком передней

линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

### **Теоретическая подготовка.**

1. Вводная часть. Инструктажи по ТБ.
2. История волейбола (просмотр видео о зарождении и развитии волейбола).
3. Элементарные правила игры в волейбол. Проводится в форме рассказа и показа на макете площадки.
4. Установка и разбор.
5. Гигиенические навыки.

Очень важно научить занимающихся самоконтролю начиная уже с этого возраста. Это дисциплинирует.

### **Воспитательная и психологическая подготовка.**

1. Внимание, наблюдательность, умение быстро и правильно ориентироваться в сложных ситуациях, принимать решение - все это воспитывается практически методом - соревновательным.
2. Способность управлять своими эмоциями важна не только с точки зрения отношений. Внутри команды (коллектива), но и самой игры. Словесным методом можно влиять по-разному, здесь нужен индивидуальный подход в зависимости от типа характера. Это возможно в форме разговора, внушение подбодрить шуткой, полезно и отругать.

### **Игровая и соревновательная деятельность.**

Учебные двусторонние игры, тренировочные. Установки, задания, указания возникают в процессе игры, и они должны быть сразу же разобраны элементами показа, демонстрации. Контрольные игры очень важны с точки зрения освоения и закрепления изученного материала и его контроля.

**Учебно-тематический план  
Группа начальной подготовки 3 года обучения**

Общее количество часов кол-во	Теория	Практика часа х
часов		
<b><u>Физическая подготовка (ОФП).</u></b>	<b>153</b>	<b>153</b>
1. Игры, игровые упражнения, спортивные игры.		
2. Блоки (комплексы) различной направленности.		
3. Эстафеты.		
4. Кроссовая подготовка.		
<b><u>Техническая подготовка.</u></b>	<b>55</b>	<b>55</b>
1. Перемещения и стойки.		
2. Передачи.		
3. Подачи.		
4. Нападающий удар		
5. Приём сверху двумя руками.		
6. Приём снизу двумя руками.		
7. Блокирование.		
<b><u>Тактическая подготовка</u></b>	<b>60</b>	<b>60</b>
1. Индивидуальные действия в нападении и защите.		
2. Групповые действия в нападении и защите.		
3. Командные действия в нападении и защите.		
<b><u>Теоретическая подготовка.</u></b>	<b>20</b>	<b>20</b>
1. Вводная часть.		
2. Объяснение упражнений		
3. Правила игры в волейбол		
4. Установка и разбор.		
5. Анатомно-физиологический аспект.		
6. Волейбол в России и за рубежом.		
<b><u>Воспитательная и психологическая подготовка.</u></b>	<b>6</b>	<b>6</b>
1. Состояние готовности.		
2. Тактическое мышление.		
<b><u>Игровая и соревновательная подготовка.</u></b>	<b>110</b>	<b>110</b>
1. Учебные и тренировочные игры.		
2. Контрольные		



3. Соревнования согласно календарю.

**Контрольные нормативы**

**6**

**6**

**ИТОГИ**

**414**

**26**

**384**

## Содержание.

### Физическая подготовка.

Благоприятно развиваются в этом возрасте: быстрота, ловкость, гибкость, координация. Аэробная выносливость - посредством кроссовой подготовки. Основными формами занятий остаются: игровые, эстафеты. Методы: соревновательный, интегральный, непрерывный.

### Техническая подготовка.

1. Перемещения 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; шаг назад, скачек назад, вправо, влево, остановка прыжком; сочетание перемещений и технических приемов.
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 собственного подбрасывания и партнера; передачи из глубины площадки для нападающего удара; передача, стоя спиной по направлению; передача в прыжке.
3. Подачи: нижняя прямая; подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену – расстояние 6-9 м., отметка на высоте 2м.; через сетку – расстояние 6м., 9м.; из-за лицевой линии в пределы площадки, в правую, в левую половины площадки.
4. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах – стоя и в прыжке; бросок теннисного 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; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны 2.
5. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1 – 2 м.); после броска партнером через сетку (4-6 м.); прием нижней прямой подачи.
6. Прием снизу двумя руками: прием 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.
7. 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).

### Тактическая подготовка.

1. Индивидуальные действия в нападении: выбор места для второй передачи, подачи верхней прямой, нападающего удара; чередование верхней и нижней подачи; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен спиной; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи.
2. Групповые действия в нападении: взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; при второй передаче игроков зон 3, 4, 2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приеме подачи.
3. Командные действия в нападении: система игры со второй передачи игроков передней линии – прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зону 4 и 2 (чередование), стоя лицом и спиной по направлению передачи; прием подачи в зону 2, вторая передача в зону 3.

### **Теоретическая подготовка.**

1. Вводная часть. Инструктажи по ТБ. В этом возрасте ребята начинают интересоваться оперативной информацией о волейболе, игроках. Смотрят игры по телевидению. Это все можно обсуждать перед тренировкой, такие беседы повысят эмоциональный настрой на тренировку.
2. Правила игры в волейбол. Рассматриваются более досконально в форме лекции.
3. Установка и разбор.
4. Анатомно-физиологический аспект проходит в форме лекции.  
Рассматривается влияние физических упражнений на организм человека.  
«О вредных привычках» - беседа.
5. Волейбол в России и за рубежом» Проводится в форме обсуждения основных значимых событий и фактов.

### **Воспитательная и психологическая подготовка.**

1. Состояние готовности: стремление одержать победу, уверенность в возможности добиться успеха, эмоциональный подъем. Наиболее действенный метод - ответственность перед командой. Давая установку на игру, нужно учитывать особенности каждого (кого - то подбодрить, кому - то нужна «накачка»). Нужно стимулировать команду: что будет при проигрыше, выигрыше.
2. Учащиеся в этом возрасте начинают постепенно логически мыслить, обостряются наблюдательность внимание, быстрота мышления. Все это улучшается и воспитывается техническими комбинациями и игрой (игровой и соревновательный метод).

### **Игровая и соревновательная подготовка.**

Наряду с учебными проходят тренировочные игры, начинаются официальные соревнования. Но по-прежнему результат не ставится во главу угла.

### **Контрольные нормативы.**

Сдача тестов и контрольных нормативов по ОФП и СФП.

**Учебно-тематический план.  
УТГ - 1 года обучения.**

**Физическая подготовка. (ОФП).**

1. Игры, игровые упражнения, спортивные игры.
2. Эстафеты.
3. Кроссовая подготовка.

**СФП.**

1. Блоки (комплексы) различной направленности.
2. Эстафеты.

**Техническая подготовка.**

1. Перемещения и стойки.
2. Передачи.
3. Подачи.
4. Нападающий удар
5. Приём сверху двумя руками.
6. Приём снизу двумя руками.
7. Блокирование.

**Тактическая подготовка.**

1. Индивидуальные действия в нападении и защите.
2. Групповые действия в нападении и защите.
3. Командные действия в нападении и защите.

**Воспитательная и психологическая подготовка.**

1. Умение противостоять внешним факторам.

**Теоретическая подготовка.**

1. Вводная часть.
2. Объяснение упражнений.
3. Правила игры в волейбол.
4. Подготовка и проведение соревнований.

**Инструкторская и судейская подготовка.**

1. Основные жесты судьи и сигналы.
2. Практика.

**Игровая и соревновательная подготовка**

1. Учебные и тренировочные игры.
2. Контрольные игры.
3. Соревнования согласно календарю

**Контрольные нормативы. Итого:**

Общее Теория Практика количество часов

95

95

**70**

**100**

**100**

**60**

**60**

**60**

**60**

**6**

**6**

**25**

**25**

**6**

**6**

**100**

**100**

**6**

**6**

**460**

**31**

**327**

Общее Теория Практика  
 ество коли в часах  
 ч  
 часов

105

105

**Учебно - тематический план.  
 УТГ - 2 года обучения.**

**Физическая подготовка. (ОФП).**

Игры, игровые упражнения, спортивные игры. Эстафеты.  
 Кроссовая подготовка.

**СФЦ**

106

106

Блоки (комплексы) различной направленности. Эстафеты.  
 Игровые упражнения.

**Техническая подготовка.**

103

103

1. Перемещения и стойки.
2. Передачи.
3. Подачи.
4. Нападающий удар
5. Приём сверху двумя руками.
6. Приём снизу двумя руками.
7. Блокирование.

**Тактическая подготовка.**

72

72

1. Индивидуальные действия в нападении и защите.
2. Групповые действия в нападении и защите.
3. Командные действия в нападении и защите.

**Теоретическая подготовка.**

25

25

Вводная часть.  
 Объяснение упражнений.  
 Подготовка и проведение соревнований.  
 Медицинский контроль и оказание ПМП.

**Воспитательная и психологическая подготовка.**

6

6

Совершенствование приобретенных навыков  
 и черт характера, необходимых игроку.

**Инструкторская и судейская подготовка.**

5

5

Практика.

**Игровая и соревновательная подготовка.**

120

120

Учебные и тренировочные игры.  
 Контрольные игры.  
 Соревнования согласно календарю.

**Контрольные нормативы.**

10

10

**Итого:**

5 52

31

516

**Учебно - тематический план.  
УТГ - 3 года обучения.**

	Общее количество часов	Теория	Практика в часах
<b><u>Физическая подготовку (ОФП)</u></b>	<b>110</b>		<b>110</b>
1. Игры, игровые упражнения, спортивные игры.			
2. Эстафеты.			
3. Кроссовая подготовка.			
<b><u>СФП.</u></b>	<b>155</b>		<b>155</b>
1. Блоки (комплексы) различной направленности.			
2. Эстафеты.			
3. Игровые упражнения.			
<b><u>Техническая подготовка.</u></b>	<b>105</b>		<b>105</b>
1. Перемещения и стойки.			
2. Передачи.			
3. Подачи.			
4. Нападающий удар			
5. Приём сверху двумя руками.			
6. Приём снизу двумя руками.			
7. Блокирование.			
<b><u>Тактическая подготовка.</u></b>		<b>85</b>	<b>85</b>
1. Индивидуальные действия в нападении и защите.			
2. Групповые действия в нападении и защите.			
3. Командные действия в нападении и защите.			
<b><u>Теоретическая подготовка.</u></b>	<b>25</b>	<b>25</b>	
1. Вводная часть.			
2. Объяснение упражнений.			
3. Подготовка и проведение соревнований.			
4. Медицинский контроль и оказание ПМП.			
<b><u>Воспитательная и психологическая подготовка.</u></b>		<b>8</b>	<b>8</b>
Совершенствование приобретенных навыков и черт характера, необходимых игроку.			
<b><u>Инструкторская и судейская подготовка.</u></b>		<b>5</b>	<b>5</b>
Практика.			
<b><u>Игровая и соревновательная подготовка</u></b>	<b>145</b>		<b>145</b>
1. Учебные и тренировочные игры.			
2. Контрольные игры.			
3. Соревнования согласно календарю.			
<b><u>Контрольные нормативы.</u></b>		<b>6</b>	<b>6</b>
<b>Итого:</b>	<b>644</b>	<b>38</b>	<b>606</b>

## **Содержание.**

### **1-3 года обучения в УТГ.**

#### **Физическая подготовка.**

Наряду с ранее развиваемыми качествами уделяется внимание скорости, стартовой скорости, общей и специальной выносливости. Основные методы при развитии скорости - интервальный, выносливости - непрерывный, повторный. Широко применяются спортивные игры - регби, баскетбол, лыжи.

-для развития силы, наряду с игровым используется метод динамических усилий. Воспитание Выносливости - кроссовая подготовка, лыжи, конькобежный спорт.

#### **Техническая подготовка.**

Ранее изученные элементы техники совершенствуются методом усложнения.

#### **Тактическая подготовка.**

Если в НП уделялось в основном время тактике игры в нападении или атакующими действиями, то в УТГ 1-3 года обучения продолжается усовершенствование в защите (индивидуальных и групповых).

#### **Воспитательная и психологическая подготовка.**

Во время матча на психику волейболиста действуют раздражители: необычность обстановки, реакция зрителей, необъективность судий. Здесь действенен метод длительных нагрузок. Выполнение упражнений до предела, и стараться превзойти этот предел.

#### **Теоретическая подготовка.**

Новая тема в данном курсе: «Подготовка и проведение соревнований». Проводится лекция о системе (составление календаря, таблиц, положений розыгрыша). "Инструкторская и судейская практика. Лекция с элементами показа «Сигналы и жесты судьи».

#### **Игровая и соревновательная подготовка.**

Постепенно на первый план выходит результат игры. Результат не только в цифрах, но и по уровню игры. Производится анализ для оперативного внесения поправок и применений в тренерском процессе повышенных требований от занимающихся.

#### **Контрольные нормативы.**

Сдача контрольных нормативов по ОФП И СФП согласно требованиям к этим годам обучения. Тестирование уровня физической подготовленности



**Учебно — тематический план.  
УТГ - 4 -5 года обучения.**

Общее количество	Теория		Практика
	часов		
<b><u>Физическая подготовка. (ОФП).</u></b>	<b>120</b>		<b>120</b>
1. Игры, игровые упражнения, спортивные игры. 2. Кроссовая подготовка.			
<b><u>СФЦ.</u></b>	<b>180</b>		<b>180</b>
Блоки (комплексы) различной направленности. Игровые упражнения.			
<b><u>Технико-тактическая подготовка.</u></b>	<b>210</b>		<b>210</b>
1. Игровые эпизоды. 2. Комбинации. 3. Тактические игры.			
<b><u>Воспитательная и психологическая подготовка.</u></b>		<b>8</b>	<b>8</b>
Задача адаптировать игрока к условиям игры таким образом, чтобы он мог максимально раскрыть свой потенциал, богатый игровой опыт.			
<b><u>Теоретическая подготовка.</u></b>	<b>30</b>		<b>30</b>
Обобщение и систематизация полученных знаний.			
<b><u>Инструкторская и судейская подготовка.</u></b>	<b>12</b>		<b>12</b>
Совершенствование судейской практики.			
<b><u>Игровая и соревновательная подготовка.</u></b>	<b>170</b>		<b>170</b>
1. Учебные и тренировочные игры. 2. Контрольные игры. 3. Соревнования согласно календарю.			
<b><u>Контрольные нормативы.</u></b>	<b>6</b>		<b>6</b>
<b>Итого:</b>	<b>736</b>	<b>5 6</b>	<b>680</b>

## Содержание. 4-5 год обучения в УТГ.

### **Физическая подготовка.**

Особенности данного возраста заставляют использовать такие спортивные игры, где все физические качества проявляются максимально. Огромный интерес вызывает у подростков силовые упражнения. Используются методы: максимальной нагрузки, «до изнеможения», метод динамичной нагрузки, метод снижения нагрузки. Круговая форма. Средства: упражнения с отягощениями.

### **Технико-тактическая подготовка.**

Техническая подготовка базовых действий (прием, передача, удар) в простых условиях, без сопротивления ведется на уровне повторения, разминки перед более сложными технико-тактическими действиями.

Совершенствование всех ранее приобретенных навыков - технических и тактических в комплексе. От простых упражнений до сложных. Комбинации на выбор - творческий подход занимающихся.

### **Воспитательная и психологическая подготовка.**

Задача адаптировать игрока к условиям игры таким образом, чтобы он мог максимально раскрыть свой потенциал, богатый игровой опыт.

### **Теоретическая подготовка.**

Обобщение и систематизация полученных знаний.

**Инструкторская и судейская подготовка.** Совершенствование судейской практики.

### **Игровая и соревновательная подготовка.**

Многие навыки приходится изучать и совершенствовать в самой игре, лишь в этом случае они становятся устойчивыми и стабильными. Игра - это результат всего учебно-тренировочного процесса в целом.

### **Контрольные нормативы.**

Выполнение требований по ОФП и СФП и уровню физической подготовленности.

## **Восстановительные средства и мероприятия**

*Педагогические средства восстановления:* рациональное построение тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организма для активного отдыха.

*Психологические средства восстановления:* аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.

*Медико-биологические средства восстановления:* питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины и адаптогены. Особенности применения различных восстановительных средств на этапах годового тренировочного цикла. Организация восстановительных мероприятий в условиях спортивного лагеря и учебно-тренировочного сбора.

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Специфика волейбола прежде всего способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

1. *Вербальные* (словесные) — лекции, беседы, доклады, идео-моторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.

2. *Комплексные* — всевозможные спортивные и психологические упражнения.

**Методы** психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

*Сопряженные* методы, включающие общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

*Специальными* методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

*На этапах предварительной подготовки* и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки, является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон учебно-тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

*Основной задачей психологической подготовки на этапах углубленной тренировки* формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

*Цель*, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности в том, что у него есть все возможности достичь намеченную цель в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе игры, вызывает психологические изменения в организме волейболиста, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В учебно-тренировочной деятельности и соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффективных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости.

Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Для воспитания смелости и самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности необходимо повышать степень риска.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества.

Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у волейболистов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

## **МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ.**

### *1. Контроль за состоянием здоровья спортсмена*

Осуществляется врачом ДЮСШ и специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного ( весна) и соревновательного ( лето) периодов.

Углубленное медицинское обследование включает, анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, оториноларинголога, дерматолога, стоматолога.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям волейболом допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

### *2. Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена*

Проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

В исследовании используются стандартные тестирующие процедуры с дозированными или максимальными физическими нагрузками. Результаты тестирования оцениваются на основании эргометрических, вегетативных и

метаболических показателей.

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния спортсмена необходимо стандартизировать методику

тестирования.

Для этого:

- режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме. В нем исключаются средние и большие нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера;
- разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);
- тестирование, по возможности, должны проводить одни и те же умеющие это делать люди;
- схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию;
- интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникшее после первой попытки;
- спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

На этапах начальной подготовки и в учебно-тренировочных группах для контроля за повышением уровня тренированности применяется тестирование уровня физической подготовленности учащихся. Кроме тестирования учащиеся ежегодно сдают контрольные нормативы по ОФП И СФП.

-

## КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ.

Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям.

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст	Оценка							
			мальчики				девочки			
			высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий		
<b>I. Передача мяча</b>	1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз).	11	4	3	2	1	4	3	2	1
		12	7	5	3	1	6	4	3	1
		13	9	6	4	2	7	5	3	2
		14	12	9	5	3	9	7	4	3

2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)	11	3	2	1	0	3	2	1	0	
	12	5	4	2	1	4	3	2	1	
3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)	11	4	3	2	1	4	3	2	1	
	12	6	5	3	2	5	4	3	2	
4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	13	4	3	2	1	3	2	1	0	
	14	6	5	3	2	5	4	2	1	
	15	6	5	3	2	5	4	3	2	
	16	6	5	3	2	5	4	3	2	
	17	7	5	3	2	6	5	3	2	
5. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	13	5	4	3	2	4	3	2	1	
	14	6	5	3	2	5	4	3	2	
6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток)	15	4	3	2	1	3	2	1	0	
	16	4	3	2	1	4	3	2	1	
	17	5	4	2	1	4	3	2	1	
7. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	15	5	4	3	2	4	3	2	1	
	16	5	4	3	2	4	3	2	1	
	17	7	5	4	2	5	4	3	2	
<b>II. Подача мяча</b>	1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	11	7	4	3	1	6	4	3	1
		12	8	6	4	2	7	5	3	2
	2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	11	4	3	2	1	4	3	1	0
		12	6	4	3	2	5	4	2	1
3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	13	8	5	3	2	6	4	3	2	
	14	9	7	5	3	7	5	4	2	
4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину	13	5	4	2	1	4	3	2	1	
	14	6	5	3	2	5	4	2	1	



5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	15	6	5	3	2	5	4	2	1
	16	7	5	4	3	5	4	3	2
	17	8	6	4	3	6	4	3	2
6. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)	15	5	4	2	1	4	3	2	1
	16	7	6	4	2	5	3	2	1
	17	8	7	5	3	6	5	3	2

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка							
			мальчики				девочки			
			высокий	средний	низкий		высокий	средний	низкий	
<b>III.</b> <i>Нападающий удар</i>	1. Прямой нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	11	3	2	1	0	2	1	-	-
		12	4	3	2	1	3	2	1	-
		13	6	5	3	2	6	5	3	2
		14	8	6	4	3	6	5	3	2
	2. Нападающий удар из зоны 4 на точность (по 5 попыток в зоны 1 и 5) с передачи из зоны 3	15	6	5	4	3	5	4	3	2
		16	7	6	4	3	6	5	3	2
		17	8	7	5	4	7	6	4	3
	3. Прямой нападающий удар из зоны 4 на силу в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	15	5	4	3	2	4	3	2	1
		16	7	6	5	4	6	5	4	3
17		8	6	5	4	6	5	4	3	
<b>IV.</b> <i>Блокирование</i>	1. Блокирование нападающего удара из зоны 4 в зону 5 (10 попыток)	13	2	1	1	-	1	1	-	-
		14	2	1	1	-	2	1	-	-
		15	5	4	2	1	4	3	2	1
		16	6	5	4	2	5	4	3	1
		17	8	6	4	3	7	5	3	1
	2. Блокирование нападающего удара из зоны 2 в зону 1 (10 попыток)	13	2	1	1	-	1	1	-	-
		14	2	1	1	-	2	1	-	-
		15	5	4	2	1	5	3	2	1
		16	6	5	4	2	5	4	3	1
		17	8	6	4	3	7	5	3	1
	3. Блокирование нападающего удара из зоны 3 в пределы площадки (10 попыток)	15	4	3	2	1	3	2	2	1
		16	5	4	3	2	4	3	3	1
		17	6	5	4	2	5	4	3	1



### Контрольные нормативы технической подготовки

№ норматива п/п	Контрольные нормативы	Оценка	1 год обучения			2 год обучения		
			н	с	в	н	с	в
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	14	16	12	14	16
		Дев.	9	11	14	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	10	12	14	10	12	14
		Дев.	8	10	12	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн.	17	20	25	17	20	25
		Дев.	12	15	20	12	15	20
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Юн.	5	10	15	–	–	–
		Дев.	3	6	10	–	–	–
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/ правую половину площадки, по заданию преподавателя	Юн.	2	3	4	3	4	5
		Дев.	1	2	3	2	3	4
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн.	3	4	5	3	4	5
		Дев.	3	4	5	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	15	20	25	20	25	30
		Дев.	10	15	20	15	20	25
8	Верхние передачи над собой	Юн.	15	20	25	20	25	30
		Дев.	10	15	20	15	20	25

### КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ПЕРВОЙ ГРУППЫ ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Девочки	Мальчики
1	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,9	5,7
2	Бег 30 м, 6X5 (с)	12,9	12,0
3	Бег 92 м, «елочка» (с)	32,7	31,0

4	Прыжок в длину с места (см)	140	160
5	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с места (см)	32	40
6	Метание набивного мяча массой 1кг из-за головы двумя руками, сидя (м)	4,0	5,0
7	БЕГ – 1500 (м)	14,0	12,5

### **КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ВТОРОЙ ГРУППЫ ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Девочки	Мальчики
1	Бег 30 м с высокого старта (с)	6,9	6,1
2	Бег 30 м, 6X5 (с)	15,5	14,0
3	Бег 92 м, «елочка» (с)	35,7	34,0
4	Прыжок в длину с места (см)	110	125
5	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с места (см)	15	20
6	Метание набивного мяча массой 1кг из-за головы двумя руками, сидя (м)	3,0	4,0
7	БЕГ – 1500 (м)	16,0	14,5

### **ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ**

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок — неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

#### **1. Этап предварительной подготовки и начальной спортивной специализации**

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих 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 закаляющего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

#### **2. Этап углубленной тренировки.**

1. В учебно-тренировочных группах 3 — 5-го годов обучения применяется значительно

более широкий арсенал восстановительных мероприятий. Помимо педагогических средств, широко используются медико-биологические и психологические средства.

### **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 с преобладанием аэробного и смешанного (аэробно-анаэробного) характера энергообеспечения. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион волейболиста должен быть высококалорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14 — 15%, жиров — 25%, углеводов — 60 — 61%.

Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке (*таблица 1*).

#### *Таблица 1*

Длительность задержки некоторых пищевых продуктов в желудке

Время, ч.	Продукты
1— 2	Вода, чай, кофе, какао, молоко, бульон, яйца в смятку, каши (рисовая, гречневая, овсяная), рыба речная отварная.
2— 3	Кофе и какао с молоком, сливками, яйца вкрутую, яичница, омлет, рыба морская отварная, картофель отварной, телятина отварная, хлеб пшеничный.
3 — 4	Отварная курица, отварная говядина, хлеб ржаной, яблоки, морковь, редис, огурцы, картофель жареный, колбаса вареная, окорок.

**Физические факторы.** Применение физических факторов основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды.

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33° С, души ниже 20° С) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37 — 38° С) обладают седативным действием, повышают обмен

веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10—15 мин рекомендуется принимать через 30 — 60 мин после тренировочных занятий или же перед сном.

При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50 — 60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2 — 4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство — эвкалиптовые ванны (50 — 100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани — сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70° С и относительной влажности 10 — 15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30 — 35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) — не более 20 — 25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90 — 100° С нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150 — 160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45 — 60 мин. В том случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12...+15° С).

### **Массаж.**

Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, однако, быть безболезненным. Основной прием — разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5—10 мин, после средних — 10 — 15 мин, после тяжелых — 15 — 20 мин, после максимальных — 20 — 25 мин.

При выполнении массажа необходимы следующие условия:

Помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным, светлым, теплым ( температура воздуха 22 — 26° С), при более низкой температуре массаж можно делать через одежду.

Перед массажем необходим теплый душ, после него — не очень горячая ванна

или баня.

Руки массажиста должны быть чистыми, ногти коротко подстриженными.

Спортсмен должен находиться в таком положении, чтобы мышцы были расслаблены.

Темп проведения приемов массажа равномерный.

Растирания используют по показаниям и при возможности переохлаждения. После массажа необходим отдых 1 — 2 ч.

### **Фармакологические средства восстановления и витамины.**

Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

*Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:*

1. Фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена. Тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты.

2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.

3. Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.

4. При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.

5. Недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма юного спортсмена.

### **Суточная потребность организма волейболиста в витаминах**

Витамины, мг	Этап углубленной тренировки
С	150 - 200
В1	3,4 - 3,8
В2	3,8 - 4,3
В6	6,0 - 7,0
В12	0,005 - 0,006
В15	150 - 180
РР	30-35
А	3,0 - 3,2

Для устранения витаминного дефицита используются поливитаминные комплексы, содержащие основные витамины в оптимальных сочетаниях. Наиболее доступны и эффективны геронтологические поливитаминные препараты «Ундевит» и «Декамевит», а также специально разработанные для применения при значительных физических нагрузках витаминные комплексы «Аэровит» и «Компливит». Из зарубежных препаратов можно отметить «Супрадин-рош» (Швейцария).

Высокие тренировочные и соревновательные нагрузки сопровождаются угнетением иммунологической реактивности организма. Этот феномен объясняет снижение сопротивляемости организма спортсмена к простудным и инфекционным заболеваниям при достижении максимальной спортивной формы. В этот период мероприятия, направленные на повышение иммунитета, обуславливают эффективность остальных дополнительных воздействий, стимулирующих восстановительные процессы. В их число входит использование таких препаратов, как «Политабс», поливитаминный препарат «Вивантол», «Кобаба-мид» (кофермент витамина В12) и некоторые другие.

### **Психологические средства восстановления**

Эти средства условно подразделяются на *психолого-педагогические* (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.). *Психогигиенические* (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветочные и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

### **ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

- € Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в учебно-тренировочных группах согласно типовому учебному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.
- € Знать обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей в поле, боковых судей.
- € Уметь оформить место соревнований по волейболу.
- € Владеть терминологией по волейболу и применять ее в занятиях
- € Уметь определить и исправить ошибку в выполнении техники приема у товарища по группе.
- € Уметь составить комплекс упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.
- € Уметь составить план-конспект тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп 1 — 2-го года обучения.
- € Уметь провести учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки и УТГ 1 — 2-го года обучения. Уметь провести занятия по волейболу в общеобразовательной школе.
- € Судейство соревнований по волейболу в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований по волейболу в

общеобразовательных школах района.

- € Уметь руководить командой на соревновании.
- € Уметь вести протоколы игры и соревнований.
- € Уметь составлять положение для проведения первенства школы по волейболу.

## **Ожидаемые результаты**

1. Выполнение спортивных разрядов.
  2. Получить звание инструктор - общественник по волейболу.
  3. Получить звание судьи по волейболу.
  4. Укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности.
  5. Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни и потребности в систематических и самостоятельных занятиях волейболом.
  6. Формирование таких положительных черт характера как воля, настойчивость, активность.
    7. Формирование навыков командной игры, воспитание чувства ответственности.
    8. Развитие двигательных качеств.
  9. Расширение теоретических знаний учащихся о развитии спорта в стране и за рубежом.
  10. Формирование основных представлений о функциях и строении организма, гигиенических знаниях, развитии навыков закалывания и самоконтроля.
    11. Формирование и совершенствование навыков игры в волейбол.
- Создание команды, способной защищать честь ДЮСШ на районных и краевых соревнованиях. В перспективе – взрослой команды района.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 29506604513842569967847282462287250401048067756

Владелец Курбанов Рамазан Магомедович

Действителен с 14.03.2023 по 13.03.2024