



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» ЭНГЕЛЬСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

Согласовано на тренерском
Совете отделения волейбола
МАОУ ДОД «ДЮСШ»
Протокол № 4

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАОУ ДОД «ДЮСШ»
А. П. Бакурский
«12» мая 2015 г.

**ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО ВОЛЕЙБОЛУ**

*Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по
виду спорта спортивная борьба (приказ Минспорта России от 30 августа
2013 г. № 680)*

Срок реализации программы – 9 лет

Возраст детей – с 9 до 18 лет.

Авторы программы:

Зам. директора по УВР Бабанова Татьяна Николаевна

Старший инструктор – методист Давыдова Мария Арсеновна

г. Энгельс

2015 г.

Пояснительная записка

Программа для ДЮСШ имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол (*приказ № 680 от 30 августа 2013 г.*)

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста. В данной программе представлено содержание работы в ДЮСШ на этапе начальной подготовки и этапе спортивной специализации.

Формирование групп на этапах подготовки:

1. Спортивно- оздоровительный (СО). Эта форма работы охватывает всех желающих, основная задача – укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта в процессе регулярных многолетних физкультурно-спортивных занятий.
2. Начальной подготовки (НП) – на него зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься волейболом и имеющие письменное разрешение врача. На этом этапе осуществляются физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники волейбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления на этап спортивной специализации.
3. Тренировочный этап (этап спортивной специализации). Повышается уровень общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки. Приобретается опыт и достигается стабильность выступлений на официальных спортивных соревнованиях. Формируется спортивная мотивация. Укрепляется здоровье спортсменов.

Содержание работы с юными волейболистами на всем многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой игры в волейбол, модельными требованиями квалифицированных волейболистов, возрастными особенностями и возможностями волейболистов 9-18 лет.

Основная цель программы – подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем. Основным условием выполнения этой задачи является многолетняя и целенаправленная подготовка юных спортсменов, которая предусматривает:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки.
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки и бойцовскими качествами спортсменов;
- подготовку инструкторов и судей по волейболу,
- подготовку и выполнение нормативных требований.

Нормативная часть

1.1.Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапах спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта волейбол.

Зачисление в МАОУ ДОД «ДЮСШ», осуществляющее спортивную подготовку производится по письменному заявлению на имя руководителя (директора) одного из родителей (законного представителя), не достигшего 14-ти летнего возраста или по письменному заявлению занимающегося достигшего 14-ти летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законного представителя) при наличии заключения врача о допуске к тренировочным занятиям по избранному виду спорта.

Зачисление в организацию оформляется приказом руководителя.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	14-25
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	6	12	12-20

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать двух академических часов, в тренировочных программах - трех академических часов при менее чем четырехразовых тренировочных занятий в неделю, в группах, где нагрузка составляет 20 часов и более в

неделю – четырех академических часов, а при двухразовых занятиях в день – трех академических часов.

С учетом специфики вида спорта волейбол, определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями развития занимающихся;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта волейбол осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку, определяются в соответствии с этапом подготовки. Равно как и требования к индивидуальной спортивной подготовке, выполнение которых определяется успешностью сдачи контрольно – переводных нормативов, установленных индивидуально для каждого года, исполнением индивидуальных планов и плана соревновательной деятельности.

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

Рост спортивных результатов во многом зависит от эффективного распределения тренировочных и соревновательных нагрузок на различных этапах спортивной подготовки.

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной

			специализации)	
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	28-30	25-28	18-20	8-12
Специальная физическая подготовка (%)	9-11	10-12	10-14	12-14
Техническая подготовка (%)	20-22	22-23	23-24	24-25
Тактическая, теоретическая психологическая подготовка, медико – восстановительные мероприятия (%)	12-15	15-20	22-25	25-30
Технико – тактическая (интегральная) подготовка (%)	12-15	10-14	8-10	8-10
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	8-12	10-12	10-14	13-15

1.3.Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта волейбол.

Основная задача при разработке, плана подготовки к соревнованиям состоит в том, чтобы с учетом уровня подготовленности занимающегося, его возраста, спортивной квалификации, календаря спортивных соревнований,

определить показатели моделируемого состояния занимающегося в планируемый период времени, наметить оптимальную программу соревновательной деятельности.

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	1-3	1-3	3-5	3-5
Отборочные	-	-	1-3	1-3
Основные	1	1	3	3
Всего игр	20	20-25	40-50	50-60

1.4.Режимы тренировочной работы

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки занимающихся всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитание физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки
------------------	------------------------------------

	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	9	10-12	12-18
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	4-6	6-7
Общее количество часов в год	312	4168	520-624	624-936
Общее количество тренировок в год	156-208	190-209	234-286	310-364

1.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку:

Медицинские:

Дети, желающие заниматься в детско-юношеской спортивной школе проходят отбор в несколько этапов:

1. Визуальное и документальное знакомство (медицинская справка о состоянии здоровья), оценка внешних данных.

2. Выявление общефизических способностей ребенка.

Сдача контрольных нормативов проводится два раза в год - в декабре и мае.

Медицинский контроль за состояние здоровья детей осуществляется каждое полугодие.

Чтобы успешно овладеть программным материалом, нужно сочетать занятия самостоятельной работой по отдельным техническим приемам с физической подготовкой.

Возрастные:

По сроку реализации данная программа является долгосрочной и рассчитана на детей от 9 до 18 лет.

Психофизические:

Уровень психофизической подготовки определяется, исходя из состояния 4-х основных компонентов: физиологического статуса, функциональной устойчивости, физической подготовленности и психофизиологических характеристик.

Для спортивного отбора центральным является психологический аспект, т. к. без оценки мотивов, способностей, спортивно – значимых свойств темперамента и характера, психических процессов и состояний не может быть достигнуто соответствие между требованиями определенной спортивной деятельности и индивидуально – психологическими качествами занимающегося. Это соответствие обеспечивает высокую эффективность, надежность и устойчивость тренировочной и соревновательной деятельности занимающегося.

Общая психологическая подготовка тесно связана с воспитательной и идейной работой с занимающимися. Особенно это относится к формированию идейной убежденности, воспитанию свойств личности. В программу психологической подготовки должны быть включены мероприятия, направленные на формирование спортивного характера.

Спортивный характер – это важный элемент успешного выступления в соревнованиях, где он по-настоящему проявляется и закрепляется. Но формируется он в тренировочном процессе.

Основные критерии спортивного характера:

- стабильность выступлений на соревнованиях;
- улучшение результатов от соревнований к соревнованиям;
- более высокие результаты в период соревнований по сравнению с тренировочными;
- лучшие результаты, чем в предварительном выступлении;

Психологическая готовность занимающихся к соревнованиям определяется:

- спокойствием (хладнокровием) занимающегося в экстремальных ситуациях, что является характерной чертой его отношения к окружающей среде (к условиям деятельности);
- уверенностью занимающегося в себе, в своих силах как одной из сторон отношения к себе, обеспечивающей активность, надежность действий, помехоустойчивость;
- боевым духом занимающегося. Как и отношение к процессу и результату деятельности, боевой дух обеспечивает стремление к победе, т. е. к достижению соревновательной цели, что способствует раскрытию резервных возможностей.

Единство этих черт спортивного характера обуславливает состояние спокойной боевой уверенности.

1.6. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Оборудование для волейбольной площадки включает в себя волейбольные стойки, антенны, электронное табло, судейскую вышку, волейбольную сетку, волейбольные мячи.

Сетки для волейбола их изготавливают из полипропилена, и они бывают: любительскими, любительскими с ограничителями, тренировочными, профессиональными, соревновательными и пляжными. Сетки можно купить импортные или отечественного производителя. Мячи для волейбола могут быть различных цветов, и комбинаций цветов. Узор на мяче и материал также зависит от фирмы производителя. Мячи бывают тренировочными, профессиональными и любительскими. В волейболе много внимания уделяется мячу, его покрытию, траектории полета, силе отскока в зависимости от силы броска. Серьезными компаниями, такими как Mikasa, часто проводятся различные исследования, для улучшения качества своей продукции. Аксессуары для волейбола имеют широкий диапазон выбора,

наколенники, насосы для мячей, манометры, электронные табло, судейские вышки, разметки для пляжного волейбола, антенны и карманы для них, волейбольные кроссовки, а также волейбольная форма. Рынок аксессуаров для волейбола довольно велик. Инвентарь для волейбола можно купить в интернет-магазинах.

1.7. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.

Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа спортивной подготовки, осуществляется с учетом возрастных и разрядных требований, на основании сдачи контрольных и контрольно – переводных нормативов.

При комплектовании групп учитываются минимальные и максимальные требования к наполняемости на каждом этапе спортивной подготовки.

1.8. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

Объективной основой периодизации тренировки являются закономерности развития спортивной формы.

Спортивная форма – это оптимальная готовность к достижению спортивного результата. Она отражает высшую степень развития тренированности волейболиста на определенном уровне мастерства: высокую функциональную готовность и благоприятный психологический фон.

Развитие спортивной формы происходит по фазам: становления, стабилизации и временной утраты. Это находит свое отражение в делении годичного цикла на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Периодизация тренировки тесно связана с календарем спортивных соревнований: основные соревнования должны проводится в

соревновательном периоде, а контрольные и учебно – тренировочные – в подготовительном.

Кроме типового годового цикла имеются еще полугодовые (сдвоенные) циклы и циклы со сложной структурой соревновательного периода. Подготовительный период делится на два этапа – общеподготовительный и специально – подготовительный.

На общеподготовительном этапе выделяют вытягивающий и базовый мезоциклы.

Во вытягивающем мезоцикле содержание тренировки должно быть направлено на создание предпосылок для дальнейшей тренировочной работы.

В базовых мезоциклах содержание тренировки должно быть направлено на повышение функциональных возможностей организма, освоение нового и совершенствование известного учебного материала.

На специально – подготовительном этапе контрольные мезоциклы чередуются со шлифовочными.

Контрольные мезоциклы отличаются тем, что в них тренировочная работа сочетается с участием в контрольно – тренировочных соревнованиях: первенствах школы, ведомства, матчевых встречах.

Шлифовочные мезоциклы направлены на дальнейшее совершенствование подготовленности занимающихся с учетом недостатков, выявленных в контрольных соревнованиях.

В соревновательном периоде применяются мезоциклы двух типов – соревновательные и промежуточные.

Соревновательный мезоцикл включает подготовку к соревнованиям, участие в соревнованиях и восстановление. Он состоит из вытягивающего, ударного, настраивающего, соревновательного и разгрузочного микроциклов.

Промежуточные мезоциклы предусматриваются между соревновательными и строятся по типу шлифовочных.

2.Методическая часть

2.1.Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Общие требования безопасности

1. К занятиям по волейболу допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2. Опасность возникновения травм:

- при падении на твердом покрытии;
- при нахождении в зоне удара;
- при блокировке мяча;
- при наличии посторонних предметов на площадке и вблизи;

3. У тренера-преподавателя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

5. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.

2.Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке и вблизи.

3. Провести физическую разминку всех групп мышц
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в волейбол.
5. Коротко остричь ногти.

Требования безопасности во время занятий

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

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

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

Требования безопасности по окончании занятий:

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить тренеру – преподавателю.

2.2. Организация и проведение врачебно – педагогического, психологического и биохимического контроля.

Основная цель педагогического и врачебного контроля - всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность занимающихся. Углубленные медицинские обследования проводятся: предварительное - при поступлении в спортивную школу и периодические (этапный контроль) - два раза в год.

Педагогический контроль –это процесс получения информации о физическом состоянии занимающихся физкультурой и спортом с целью повышения эффективности учебно-тренировочного процесса.

Особое место при проведении педагогического контроля занимает медицинское обеспечение - одно из решающих условий рационального использования средств физической культуры и спорта, высокой эффективности проведения учебно-тренировочных занятий.

Медицинское обеспечение способствует реализации принципа оздоровительной направленности системы физического воспитания и осуществляется в виде врачебного контроля.

Врачебный контроль -комплексное медицинское обследование, направленное на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей человеческого организма в процессе занятий физическими упражнениями и спортом, достижение высоких спортивных результатов.

Главная задача врачебного контроля - обеспечение правильности и высокой эффективности учебно-тренировочных занятий и спортивных мероприятий. Задача врачебного контроля - ознакомить студентов с основными вопросами медицинского контроля.

Основные задачи врачебного контроля:

1. определение состояния здоровья занимающихся и решение вопросов допуска их к занятиям в различных формах и группах;
2. осуществление врачебного контроля на занятиях по волейболу;
3. диагностика функционального состояния;
4. оценка физического развития и выявление заболеваний и травм;
5. медицинское обеспечение соревнований;

6. агитация и пропаганда физической культуры среди населения.

Медико-биологический контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, физическом развитии, функциональных возможностях и индивидуальных особенностях каждого волейболиста и выработки предложений для более успешного решения задач подготовки волейболистов.

В процессе медико-биологического контроля применяются следующие методы: анатомо-морфологическое обследование; пульсо-метрия; измерение артериального давления; электрокардиография; определение физической работоспособности (тестирующие упражнения и др.); точность воспроизведения мышечных усилий; тремография; теппинг-тест; время реакции на световой раздражитель: простой, сложной, на движущийся объект; оценка коротких интервалов времени; определение пропускной способности зрительно-моторной системы; биохимические методы (определение в крови мочевины, лактата, глюкозы, гемоглобина, в моче белка и др.).

В процессе психологического контроля применяются следующие методы: мотивации спортивных достижений (МСД); личностные методики (карты личности К. К. Платонова, опросники Кэттелла, Айзенка, Спилберга); социометрия, выявление социально-психологического климата (СПК); моделирование взаимосвязанной групповой деятельности (гомеостатическая методика).

**2.3. Программный материал для практических занятий по каждому
этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДЛЯ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

До 1 года обучения по волейболу (6 час.)

№ п/п	Содержание	Всего	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Теоретическая подготовка														
1	ФК и С в РФ	2	1					1						
2	Развитие волейбола в РФ и за рубежом	2		1					1					
3	Гигиена, режим питания волейболиста	2			1					1				
4	Поведение в зале и на улице	2				1					1			
5	Правила игры в волейбол	2					1					1		
	ИТОГО:	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
Практические занятия														
1	ОФП	93	8	8	7	8	8	8	8	7	8	7	8	8
2	СФП	34	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	Техническая подготовка	68	6	6	6	5	5	6	5	6	5	6	6	6
4	Тактическая подготовка	20	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2

5	Контрольные испытания	4				2					2			
6	Соревнования	8		2	2				2	2				
7	Восстановительные мероприятия	15	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2
8	Технико – тактическая (интегральная подготовка)	46	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4
9	Инструкторская и судейская практика	14	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1
	ИТОГО:	302	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	26	26
	ВСЕГО:	312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДЛЯ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Свыше 1 года обучения по волейболу (9 час.)

№ п/п	Содержание	Всего	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Теоретическая подготовка														
1	Волейбол в России	2	1					1						
2	Поведение в зале и на улице	2		1					1					
3	Обращение с инвентарем	2			1					1				
4	Режим дня, питание, личная гигиена	3				1					1		1	
5	Техника безопасности	3					1					1		1
	ИТОГО:	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Практические занятия														
1	ОФП	131	11	11	11	10	11	11	11	11	11	11	11	11
2	СФП	56	5	4	5	4	5	4	5	5	5	5	5	4
3	Техническая подготовка	103	8	9	8	9	8	9	8	9	8	9	8	8
4	Тактическая подготовка	50	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5

5	Контрольные испытания	4				2					2			
6	Соревнования	12	2	2	2		2	2	2					
7	Восстановительные мероприятия	50	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4
8	Технико – тактическая (интегральная подготовка)	30	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3
9	Инструкторская и судейская практика	20	2	2	1	2	2	1	1	2	1	2	2	2
	ИТОГО:	456	38	38	38	38	38	38	37	38	37	38	37	37
	ВСЕГО:	468	39	39	39	39	39	39	38	39	38	39	38	38

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДЛЯ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

До 2-х лет обучения по волейболу (12 час.)

№ п/п	Содержание	Всего	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Теоретическая подготовка														
1	Волейбол в наше время	2	1					1						
2	Правила поведения в ДЮСШ	2		1					1					
3	Строение и функции организма	2			1					1				
4	Режим дня, питание и личная гигиена	3				1					1		1	
5	Правила соревнований, самоконтроль	3					1					1		1
	ИТОГО:	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Практические занятия														
1	ОФП	124	11	10	11	10	10	11	10	11	10	10	10	10
2	СФП	87	7	8	7	8	8	7	7	7	7	7	7	7
3	Техническая подготовка	149	12	12	12	12	12	12	13	12	13	13	13	13

4	Тактическая подготовка	80	6	7	7	7	6	7	6	7	6	7	7	7
5	Контрольные испытания	4				2					2			
6	Соревнования	14		2	2		2	2	2	2				
7	Восстановительные мероприятия	64	6	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6	6
8	Технико – тактическая (интегральная подготовка)	62	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6
9	Инструкторская и судейская практика	28	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2
	ИТОГО:	612	50	51	51	51	51	51	51	51	51	50	51	51
	ВСЕГО:	624	51	52	52	52	52	52	52	52	52	51	52	52

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДЛЯ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Свыше 2-х лет обучения по волейболу (18 час.)

№ п/п	Содержание	Всего	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Теоретическая подготовка														
1	Развитие волейбола в России	2	1					1						
2	Строение и функции организма	2		1					1					
3	Режим дня, питание и личная гигиена	2			1					1				
4	Самоконтроль	3				1					1		1	
5	Правила соревнований	3					1					1		1
	ИТОГО:	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Практические занятия														
1	ОФП	112	9	9	9	9	9	9	9	9	10	10	10	10
2	СФП	131	11	11	11	11	11	11	11	10	11	11	11	11

3	Техническая подготовка	234	20	19	20	20	20	20	20	19	19	19	19	19
4	Тактическая подготовка	188	16	16	16	15	15	15	15	16	16	16	16	16
5	Контрольные испытания	4				2					2			
6	Соревнования	16		2	2		2	2	2	2		2		
7	Восстановительные мероприятия	80	7	6	7	7	6	7	7	6	7	6	7	7
8	Технико – тактическая (интегральная подготовка)	93	8	8	7	8	8	7	8	8	7	8	8	8
9	Инструкторская и судейская практика	66	6	6	5	5	6	6	5	6	5	5	5	6
	ИТОГО:	924	77	77	77	77	77	77	77	76	77	77	76	77
	ВСЕГО:	936	78	78	78	78	78	78	78	77	78	78	77	78

2.4.Рекомендации по организации психологической подготовки.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию.

1.*Общая психологическая подготовка* осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- 1) воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- 2) развитие процессов восприятия;
- 3) развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- 4) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- 5) развитие способности управлять своими эмоциями;
- 6) развитие волевых качеств.

1.Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива. В процессе учебно-тренировочной работы воспитывается характер, нравственные качества, идейная убежденность, коллективизм,

мотивация положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером. Решение данной задачи органически связано с воспитательной работой.

2. Развитие процессов восприятия. Специфика волейбола требует совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, глазомера, точности восприятия движений, специализированных восприятий.

Точность глазомера и периферического зрения находится в прямой зависимости от состояния тренированности. При проведении упражнений на развитие данных зрительных восприятий имеет освещение и влияние цвета. Лучше других воспринимается белый цвет, затем желтый и зеленый. При длительном восприятии темных цветов утомление наступит быстрее.

Путем подбора специальных упражнений и в процессе игры надо стремиться развивать у волейболистов комплексные специализированные восприятия: «чувство мяча», «чувство сетки», «чувство площадки», «чувство времени».

3. Развитие внимания. Успешность технических и тактических действий волейболистов зависит от уровня развития объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания.

Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключения внимания с объекта, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

4. Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения. У волейболистов необходимо развивать наблюдательность – умение быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке; сообразительность- умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность- умение быстро и

самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты, как его, так и своих действий.

5. Развитие способности управлять эмоциями. Эмоциональное состояние оказывает большое влияние на активность волейболистов как в процессе учебно-тренировочных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности. Обучение юных волейболистов приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы учащийся полностью овладел этими приемами в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

6. Воспитание волевых качеств. Воспитание волевых качеств- важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности.

Основные волевые качества, которыми должен обладать волейболист – это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

Целеустремленность и настойчивость выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимися, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний.

Решительность и смелость выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебания приводить их в исполнение.

Инициативность и дисциплинированность выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса обучения и тренировки.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игра) состоит в следующем:

- осознание игроками задач на предстоящую игру;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура ит.п.);
- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент.
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации команд к предстоящей игре, а также в процессе самой игры.

Во всех случаях разговор тренера со спортсменами, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру никогда не следует кричать на игроков команды, давать им нагоняй, особенно во время игры.

2.5.Планы применения восстановительных средств.

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления.

Педагогические средства восстановления включают:

- Рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств.
- Построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнения для активного отдыха, создание положительного эмоционального фона;
- Варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

– Разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

– Разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований, и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон- отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

2.6.Планы антидопинговых мероприятий.

Сегодня проблема использования спортсменами запрещенных в спорте веществ и методов носит острый характер: допинг наносит непоправимый ущерб здоровью обучающихся, спортивной карьере и репутации, негативно сказывается на имидже ДЮСШ и тренерского состава.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача.

Мероприятия антидопинга проводятся во всех группах.

- обучение занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- обучение занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

2.7.Планы инструкторской и судейской практики.

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на учебно-тренировочном этапе в каждом году подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера дня участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей.

Этап начальной подготовки:

- Освоение терминологии, принятой в волейболе.
- Овладение командным языком, умение отдать рапорт.
- Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
- В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.

Этап спортивной специализации:

- Умение вести наблюдения за учащимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки.

- Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, подаче нижней и верхней прямой.
- Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).
- Вести наблюдения за учащимися, выполняющими технические приемы в двусторонней игре, и на соревнованиях.
- Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения).
- Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического отчета.
- Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения.
- Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.
- Судейство на учебных играх и соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей спортивной школе по мини-волейболу и волейболу. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судей на линиях.
- Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой.
- Проведение подготовительной и основной части занятия по начальному обучению технике игры.
- Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в мини-волейбол.
- Проведение соревнований по мини-волейболу и волейболу в общеобразовательной и в своей спортивной школе. Выполнение обязанностей главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.

3. Система контроля и зачетные требования.

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы на всех этапах многолетней подготовки. В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях;
- объема и интенсивности тренировочных нагрузок;
- промежуточной аттестации, которая учитывает степень освоения программы на каждом этапе спортивной подготовки;
- выполнение контрольных и контрольно – переводных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа

спортивной подготовки производится с учетом стажа занятий и выполнения контрольно – переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

3.1.Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств в телосложения на результативность по виду спорта волейбол.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта волейбол.

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	3

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

3.2.Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям, выбранным видом спорта;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники волейбола;
- формирование спортивной мотивации;
- определение специализации;
- укрепление здоровья занимающихся.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки с учетом индивидуальных способностей;
- приобретение опыта и стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья занимающихся.

3.3.Виды контроля общей и специальной физической подготовки, спортивно – технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно – переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.

Система контроля и зачетные требования включают в себя следующие виды контроля:

- контрольно – переводные нормативы по специальной физической подготовке;
- промежуточная аттестация (контрольные испытания или тесты);
- комплексный контроль.

Основным источником получения информации при подготовке занимающихся к соревнованиям является комплексный контроль их состояния после выполнения определенных нагрузок, который включает в себя: оперативный, текущий и этапный контроль.

Оперативный контроль в процессе подготовки занимающихся предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. При организации оперативного контроля одни показатели регистрируются только до и после тренировки, другие – непосредственно в процессе тренировки.

Непосредственно в процессе тренировки (независимо от специфики выполняемых нагрузок) обычно анализируются только:

- внешние признаки утомления;
- динамика частоты сердечных сокращений;
- значительно реже – показатели биохимического состава крови.

Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления занимающегося после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущением переутомления.

Текущий контроль может осуществляться:

- ежедневно утром (натощак, да завтрака; при наличии двух тренировок – утром и перед второй тренировкой);
- три раза в неделю (1 – на следующий день после дня отдыха, 2 – на следующий день после наиболее тяжелой тренировки и 3 – на следующий день после умеренной тренировки);
- один раз в неделю – после дня отдыха.

При проведении текущего контроля, независимо от специфики выполняемых тренировочных нагрузок, обязательно оценивается функциональное состояние:

- центральной нервной системы;
- вегетативной нервной системы;
- сердечно – сосудистой системы;
- опорно – двигательного аппарата.

Этапный контроль связан с продолжительными циклами подготовки – периодами, макроциклами. На основе сопоставления результатов повторных исследований с первичными данными делают выводы о направленности адаптационных изменений в функциональных системах и в деятельности целостного организма под воздействием составленных программ занятий. Его задачами являются: 1) определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающегося; 2) оценка соответствия годичных приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития; 3) разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода занимающегося на следующий этап многолетней подготовки. Назначение этого вида контроля – интегрально, целостно оценить систему занятий в рамках завершеного этапа, периода, цикла, контролируемого процесса, сверить намеченное и реализованное, получить необходимую информацию для правильной ориентации последующих действий.

При проведении этапного контроля определяют кумулятивные изменения, возникающие в организме занимающегося в процессе тренировочных занятий.

Регистрируются:

- общая физическая работоспособность;
- энергетические потенции организма;
- функциональные возможности ведущих для избранного вида спорта систем организма;
- специальная работоспособность.

Ниже приведены контрольно – переводные нормативы для каждого этапа спортивной подготовки.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,1 с)	Бег 30 м (не более 5,7 с)
	Челночный бег 5х6 м (не более 11,0 с)	Челночный бег 5х6 м (не более 11,5 с)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12,5 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12 м)
Скоростно – силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 54 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 46 см)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,0 с)	Бег 30 м (не более 5,5 с)
	Челночный бег 5х6 м (не более 10,9 с)	Челночный бег 5х6 м (не более 11,2 с)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 16 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12,5 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 56 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 48 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Информационное обеспечение программы

1. *Банников А.М., Костюков ВВ.* Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. - М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. *Железняк Ю.Д.* К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. *Железняк Ю.Д.* Юный волейболист. - М., 1988.
6. *Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В.* Волейбол. - М., 1991.
7. *Железняк Ю.Д., Кунянский В.А.* У истоков мастерства. - М., 1998.
8. *Марков К. К.* Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. *Марков К. К.* Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. *Матвеев Л. П.* Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.

11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.

12. *Никитушкин В.Г., Губа В.П.* Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.

13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.

14. *Платонов В. Н.* Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.

15. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.

16. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.

Литература для учащихся:

1.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.

2.Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989.

3.Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.

План физкультурных мероприятий

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки проведения	Место проведения	Возраст учащихся
1.	Турнир «Снежинка»	07-09 января 2015	Г. Саратов	По положению
2.	Всероссийский турнир	21-24 февраля 2015	Г. Пенза	По положению
3.	Первенство ДЮСШ, посвященное «Дню защитника Отечества»	23.02.2014 г.	Энгельс ФОК «Центральный»	1999-2000 г.р.
4.	Областной турнир	08-09 марта 2015	Р.п. Степное	По положению
5.	Областной турнир пос. «Дню Космонавтики»	12 апреля 2015	Энгельс ФОК «Центральный»	По положению
6.	Всероссийский турнир	19-21 марта 2015	Г. Нижний Новгород	По положению
7.	Областной турнир посвященный «Дню победы»	08.05.2015	Энгельс ФОК «Центральный»	По положению
8.	Первенство профсоюзов России по волейболу	17-23 июля 2015	г. Анапа Всероссийская Федерация волейбола	По положению
9.	Пляжный волейбол	13-14 июля 2015	Г. Энгельс территория пляжа	По положению
10.	Первенство области средний возраст	20-22 августа 2015	По назначению	По положению
11.	Первенство области	18-20 октября 2015	По назначению	По положению
12.	Первенство федерального округа (ПФО)	01-10 ноября 2015	По назначению	По положению
13.	Первенство области	07-09 декабря 2015	По назначению	По положению
14.	Первенство федерального округа (ПФО)	10-24 декабря 2015	По назначению	По положению
15.	Новогодний турнир	28-29 декабря 2015	Г. Энгельс	По положению

