



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОГО
ОБЕСПЕЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ФГБУ «ФЦОМОФВ»

_____ Н.С. Федченко
« ____ » _____ 2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА УГЛУБЛЕННОГО УРОВНЯ
по виду спорта
«ВОЛЕЙБОЛ»**

(Срок реализации программы – 4 года)

Авторы составители:

Францкевич Елена Витальевна,
методист отдела развития дополнительного
образования физкультурно-спортивной направленности
ФГБУ «ФЦОМОФВ»

Ковалевский Алексей Владимирович,
руководитель отдела развития дополнительного
образования физкультурно-спортивной направленности
ФГБУ «ФЦОМОФВ»

Москва 2020 г.

Дополнительная предпрофессиональная программа углубленного уровня по виду спорта «Волейбол» соответствует требованиям приказа № 939 от 15 ноября 2018 года «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» Министерства спорта Российской Федерации (Минспорт России).

При реализации Программы или ее части возможно применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, предусмотренных Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в формах обучения или при их сочетании, при проведении учебных занятий, практик, текущего контроля успеваемости, промежуточной или итоговой аттестации обучающихся.

В содержание программы вошли лучшие педагогические практики современности по воспитанию резерва вида спорта «Волейбол». Использовался многолетний опыт работы региональных образовательных организаций, реализующих программы дополнительного образования по волейболу, в частности спортивных школ: Тамбовской, Тюменской, Воронежской, Свердловской, Московской области, Краснодарского края, Ханты-Мансийского и Ямало-Ненецкого автономных округов. Учитывались современные тенденции развития волейбола, его специфика. Учитывались современные тенденции развития волейбола, его специфика и особенности обучения.

Программа разработана под общей редакцией директора ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» Федченко Николая Семеновича.

Рецензенты:

Яременко Александр Михайлович, генеральный секретарь Всероссийской федерации волейбола.

Чернышов Михаил Иванович, исполнительный директор Молодежной волейбольной лиги.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	Пояснительная записка	4
1.1.	Характеристика вида спорта волейбол.....	7
1.2.	Планируемые результаты освоения образовательной программы.....	13
2.	Учебный план.....	16
3.	Методическая часть образовательной программы.....	21
3.1.	Методика реализации программы.....	21
3.2.	Содержание программного материала по предметным областям.....	26
3.3.	Вариативная часть программы.....	61
3.4.	Методы выявления одаренных детей.....	77
3.5.	Техника безопасности в процессе реализации образовательной программы.....	83
4.	Воспитательная и профориентационная работа.....	91
5.	Система контроля и зачетные требования.....	99
5.1.	Перечень тестов (вопросов) по текущему контролю освоения теоретической части программы.....	105
5.2.	Антидопинговые мероприятия.....	107
5.3.	Требования к экипировке, оборудованию и спортивному инвентарю.....	108
6.	Кадровое обеспечение.....	112
7.	Перечень информационного обеспечения.	113

1. Пояснительная записка

Дополнительная предпрофессиональная программа физкультурно-спортивной направленности углубленного уровня предполагает предпрофессиональную подготовку по виду спорта «волейбол», разработана с учетом основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий по избранному виду спорта:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства спорта РФ от 15.11.2018 г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

- Совместное письмо Министерства спорта Российской Федерации от 10.09.2019 № ИСК-ПВ-10/9327 и Министерства просвещения Российской Федерации от 10.09.2019 № 06-985.

- Приказ Министерства спорта РФ от 7 марта 2019 г. № 187 «О внесении изменений в Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, утвержденный приказом Минспорта России от 12.09.2013 № 731»;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).

Дополнительная предпрофессиональная программа по волейболу (далее – программа) предполагает предпрофессиональную подготовку по виду спорта «волейбол».

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию образовательной деятельности с обучающимися, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, способностей обучающихся.

Программа конкретизирует объем, содержание, планируемые результаты образовательной деятельности, характеризует организационно-педагогические условия и формы промежуточной аттестации.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического воспитания и развития детей;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;
- совершенствование техники игры в волейбол, развитие специальных физических качеств, повышение уровня функциональной подготовленности, приобретение опыта и достижение стабильности выступления на спортивных соревнованиях по виду спорта волейбол.

Актуальность программы

Актуальность данной программы определяется необходимостью расширения средств физического воспитания обучающихся с целью укрепления здоровья, развития интереса к занятиям физической культурой и спортом, удовлетворения потребности в двигательной активности, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля, воспитания спортивного резерва.

Развитие современного общества предъявляет новые требования к учреждениям дополнительного образования, к организации в них воспитательно-образовательного процесса, выбору и обоснованию содержания образовательных программ, результатам и результативности их деятельности.

Новизна программы

Новизна программы заключается в ее структуризации, наполнением современными средствами обучения, рекомендациями по проведению текущего контроля и аттестации. Программа направлена на мотивацию обучающихся к дальнейшему обучению и совершенствованию игре в волейбол, овладению ими широкого спектра и многообразия технико-тактических умений и навыков с последующим их применением в игровой практике.

Педагогическая целесообразность программы определена тем, что реализуется в целях всестороннего физического развития обучающихся и ориентирует их на приобщение к физической культуре и спорту, применению полученных ими знаний, умений и навыков в повседневной жизни, улучшению своего образовательного результата. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает

развить функциональные системы растущего организма. Программа дает возможность углубленно изучить вид спорта «волейбол» с дальнейшими перспективами для игровой и практической деятельности обучающихся, способствует профориентационной поддержке обучающихся в выборе профессии.

Цель программы: создание условий, способствующих систематическим занятиям физической культурой и спортом, разностороннему, физическому развитию личности, укреплению здоровья обучающихся и приобщению их к нравственным спортивным ценностям посредством обучения игре в волейбол.

Основные задачи программы:

обучающие:

- способствовать приобретению углубленных знаний об истории развития волейбола в мире, в России, в регионе;
- формирование знаний о роли физической культуры и спорта в жизни человека и их место в современном обществе;
- формирование устойчивых знаний о безопасном поведении на объектах спорта и на занятиях волейболом;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки на самостоятельных занятиях;
- способствовать приобретению опыта проектной деятельности обучающихся;
- формирование нравственно-этических компетенций обучающихся;
- подготовка обучающихся к освоению квалификационных требований спортивного судьи;
- обучение официальным правилам волейбола и основ судейства;
- формирование профессиональной ориентации обучающихся;
- подготовка обучающихся к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего профессионального образования в области физической культуры и спорта;
- формирование предпрофессиональных навыков в области физической культуры и спорта с учетом избранного вида спорта.

развивающие:

- укрепление здоровья средствами общей физической подготовки, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- повышение функциональных возможностей организма средствами игры в волейбол;
- развитие тактических навыков и умений вести игру;
- развитие умений ориентироваться в пространстве;

- развитие специальных физических качеств для игры в волейбол при помощи комплексов специальных физических упражнений;
- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- развитие координационных способностей;
- развитие психических функций и качеств, необходимых для успешных занятий волейболом.

воспитательные:

- формирование организаторских навыков и умений действовать в коллективе;
- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям по волейболу;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни;
- воспитание коммуникативных навыков у обучающихся средствами игры в волейбол;
- профилактика асоциального поведения обучающихся;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, умение брать на себя инициативу;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям по избранному виду спорта (волейбол) в свободное время;
- воспитание культуры поведения болельщика;
- формирование спортивной мотивации;
- повышение уровня психологической подготовки обучающихся.

1.1. Характеристика вида спорта волейбол

Волейбол – командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника, либо игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке).

Цель игры – направить мяч над сеткой для приземления его на площадке соперника и предотвратить такую же попытку соперника.

Мяч вводится в игру подачей: подающий игрок ударом направляет мяч сопернику. Розыгрыш продолжается до приземления мяча на игровой площадке, выхода его «за» или ошибки команды при возвращении мяча. В волейболе команда, выигравшая розыгрыш, получает очко (система «розыгрыш – очко»). Когда принимающая команда выигрывает розыгрыш, она получает очко и право подавать.

Спортивная дисциплина волейбол (ее еще называют классический волейбол) характеризуется тем, что в игре, на площадке размером 18x9 м, всегда участвуют по 6 игроков от каждой команды. Партия (за исключением решающей 5-й партии) выигрывается командой, которая первая набирает 25 очков с преимуществом минимум в 2 очка. В случае равного счета 24:24, игра продолжается до достижения преимущества в 2 очка (26:24; 27:25...).

Победителем матча является команда, которая выигрывает три партии. При счете: 2:2, решающая, 5-я партия играется до 15 очков с минимальным преимуществом в 2 очка.

Волейбол входит в программу Олимпийских игр с 1964 года.

Это неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов.

Существуют многочисленные варианты волейбола, ответвившиеся от основного вида: пляжный волейбол, мини-волейбол, пионербол, парковый волейбол.

Игра в волейбол развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений, и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Волейбол требует от обучающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. В процессе игровой деятельности обучающиеся проявляют положительные эмоции, жизнерадостность, бодрость, инициативу, желание победить. Благодаря своей эмоциональности данная игра представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Отличительные особенности волейбола

Соревновательная деятельность в спортивных играх имеет много общего. И, тем не менее, каждая игра имеет существенные отличия, связанные с характером двигательной активности, способами взаимодействия с мячом, интенсивностью и продолжительностью нагрузок, а также с критериями оценки спортивного результата. Общим же признаком, находящим свое выражение в любой спортивной игре, является высокая психическая напряженность соревновательной борьбы, которая при равных силах соперников проявляется с особым драматизмом в кульминационные моменты спортивного

противоборства.

Волейбол в этом отношении не составляет исключения. Вместе с тем он имеет свои особенности. Так, двигательная активность волейболистов, хотя и характеризуется высокой интенсивностью, почти полностью исключает высокоинтенсивные «беговые» нагрузки, характерные для футбола, баскетбола и хоккея. Перемещения здесь осуществляются преимущественно в квадрате игровой площадки 9х9 м и реже – за ее пределами. Сам характер перемещений волейболиста также своеобразен. Однако в течение 2-2,5 ч соревновательной борьбы паузы отдыха или пассивного ожидания в игре квалифицированных волейбольных команд почти полностью отсутствуют. При этом интенсивность двигательной активности значительно увеличилась в связи с использованием (по новым правилам) дополнительных мячей взамен улетевшего за пределы поля. Пятисекундные паузы до момента подачи не снижают физической и психической напряженности. Кроме того, в это время игроки обеих команд сосредоточивают все свое внимание на предстоящих технико-тактических действиях. В волейболе, как в любой командной спортивной игре выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены.

Таблица 1

Дисциплины вида спорта волейбол

наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины
волейбол	012 001 2611Я
пляжный волейбол	012 002 2611Я

На обучение по программе **углубленного уровня** принимаются юноши и девушки, juniоры и juniорки, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям, данным видом физкультурно-спортивной деятельности, сдавшим тестовые упражнения по общей физической и специальной физической подготовке на уровень не ниже среднего. Показатели тестовых упражнений приведены в таблицах 2 и 3.

Таблица 2

**Тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке
для зачисления в группы обучения углубленного уровня по виду спорта
«Волейбол»**

возраст	уровень	ОФП, СФП									
		Бег 30 м. (сек.)		Бросок набивного мяча 1 кг. из-за головы двумя руками стоя (м)		Прыжок вверх с места толчком двух ног, со взмахомруками (см)		Прыжок в длину с места (см)		Бег 92 с изменением направления «елочка» (сек)	
		юн	дев	юн	дев	юн	юн	юн	юн	юн	дев
1 год обучения (14-15лет)	Высокий	5,3	5,9	10,0	8,0	44,0	40,0	174	168	27,0	29,0
	Средний	5,5	6,0	9,0	7,0	43,0	39,5	171	164	27,3	29,3
	Низкий	5,7	6,1	7,0	6,0	42,0	39,0	168	160	27,5	29,5
2 год обучения (15-16лет)	Высокий	5,2	5,6	12,0	10,0	44,0	39,0	181	176	26,6	28,6
	Средний	5,4	5,7	11,0	9,0	43,0	39,5	177	172	26,8	28,8
	Низкий	5,6	5,9	9,0	7,0	42,0	40,0	174	168	27,0	29,0
3 год обучения (16-17лет)	Высокий	5,1	5,5	13,0	11,0	46,0	41,0	187	183	26,2	28,2
	Средний	5,3	5,6	12,0	10,0	45,0	40,5	184	179	26,4	28,4
	Низкий	5,5	5,8	10,0	9,0	44,0	40,0	181	176	26,6	28,6
4 год обучения (17-18лет)	Высокий	5,0	5,5	15,0	13,0	48,0	42,0	195	190	25,8	27,8
	Средний	5,2	5,6	13,0	12,0	47,0	41,5	190	186	26,0	28,0
	Низкий	5,4	5,8	11,0	11,0	46,0	41,0	187	183	26,2	28,2

Таблица 3

**Тестовые упражнения по технической подготовке
для зачисления в группы обучения углубленного уровня по виду спорта
«Волейбол»**

возраст	Техническая подготовка					
	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4 (10 попыток)	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены (чередование) (кол-во серий)	Подача на точность:- верхняя прямая в правую половину площадки, верхняя прямая в зону 4	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 5 и 6	Блокирование одиночных ударов по ходу (10 попыток)	Прием подачи и первая передача в зону 3 (10 попыток)
	юн, дев	юн, дев	юн, дев	юн, дев	юн, дев	юн, дев
1 год обучения (14-15лет)	2	5	3	2	2	2

2 год обучения (15-16лет)	3	6	4	3	3	3
3 год обучения (16-17лет)	4	8	5	4	4	4
4 год обучения (17-18лет)	4	9	5	4	4	4

Продолжительность обучения: 2 года

Для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, может быть увеличен срок обучения по образовательной программе на углубленном уровне до **2 лет**).

Минимальный возраст для зачисления: 14-15 лет

Допускается набор обучающихся более младшего возраста в случае успешного выполнения тестовых испытаний по контрольным упражнениям, как на 1 год обучения, так и на последующие годы, не имеющих медицинских противопоказаний.

Учебные группы формируются по гендерной принадлежности, группы юношей, юниоров, и группы девушек, юниорок обучаются отдельно.

Распределение недельной нагрузки по годам обучения представлено в таблице 4.

Таблица 4

Распределение недельной нагрузки по годам обучения

год обучения	минимальный возраст зачисления	количество занятий в неделю	рекомендуемый режим занятий	количество учебных часов	количество учебных недель	всего часов в год
1	14	4-5	3x3x3x3 2x3x2x3x2	12	42	504
2	15	4-5	3x3x3x3 2x3x2x3x2	12	42	504
3	16	5-6	3x3x2x3x3 2x3x2x3x2x2	14	42	588
4	17	5-6	3x3x2x3x3 2x3x2x3x2x2	14	42	588

Учебный процесс планируется в соответствии с расписанием, где указывается еженедельный график проведения занятий по группам, годам обучения, утвержденный приказом директора образовательной организации на календарный год, спортивный сезон, согласованный педагогическим советом отделения «волейбол» в целях установления наиболее благоприятного режима учебного процесса и отдыха обучающихся.

Режим учебных занятий может быть изменен, с учетом расписания учебных групп образовательной организации.

Продолжительность одного учебного занятия - 2 часа

Продолжительность одного учебного занятия рассчитывается в академических часах и не может превышать:

на 1-2 году обучения углубленного уровня сложности – 3-х часов;

на 3-4 году обучения углубленного уровня сложности – 4-х часов.

Общий объем учебных часов за период обучения составляет **2184**.

Минимальное количество обучающихся в группах с **1 по 4 год** обучения 12-14 человек в группе.

Формы учебного процесса

Форма организации занятий – очная, групповая.

Форма проведения занятий (вид): групповые практические занятия; групповые теоретические занятия; комплексные занятия; физкультурные и спортивные мероприятия (соревнования), контрольные упражнения (нормативы), открытые занятия; самостоятельная работа обучающихся.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии: фронтальная; в парах; групповая; малогрупповая; индивидуальная.

Основными формами обучения являются: **групповые и индивидуальные практические занятия**, должны быть запланированы теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; участие в спортивных мероприятиях; восстановительные мероприятия; инструкторская и судейская практика; тестирование и контроль, промежуточная и итоговая аттестация.

Формы промежуточной, итоговой аттестации:

- контрольные упражнения для оценки результатов освоения программы;
- тестирование по текущему контролю, освоение теоретической части программы.

Промежуточная аттестация - проводится ежегодно в конце учебного года – апрель/май. Промежуточное тестирование принимает комиссия, сформированная и утвержденная приказом директора образовательного учреждения. В составе комиссии могут быть: директор, заместитель директора по УВР (или руководитель филиала), методисты, педагоги-организаторы, педагог-психолог. Результаты тестирования вносятся в протоколы. По итогам промежуточной аттестации принимается решение

опереводе/отчислении обучающегося. Решение принимается на педагогическом совете образовательной организации.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам завершения освоения образовательной программы, в соответствии с учебным планом в конце учебного года –апрель/май.

Контрольно-переводные экзамены принимает комиссия, сформированная и утвержденная приказом директора образовательной организации. Результаты тестирования вносятся в протоколы. По итогам экзамена принимается решение об освоении обучающимся образовательной программы. Решение принимается на педагогическом совете

Итоговая аттестация обучающихся проводится после полной реализации программы и помимо тестирования уровня физической и специальной подготовленности, включает контроль специальных знаний и умений.

Перевод обучающихся по годам обучения (период) реализации программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов их выступлений на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта.

1.2 Планируемые результаты освоения образовательной программы углубленного уровня

Обязательные предметные области

В предметной области **«Теоретические основы физической культуры и спорта»:**

- знание истории развития избранного вида спорта;
- значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения полноценного качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих званий и спортивных разрядов по виду спорта «волейбол», а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияние на обучающихся занятий видом спорта «волейбол»;
- знание основ спортивного питания.

В предметной области **«Основы профессионального самоопределения»:**

- формирование социально-значимых качеств личности;

- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной деятельности.

В предметной области **«Общая и специальная физическая подготовка»:**

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- содействие гармоничному физическому развитию, как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий волейболом;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по виду спорта «волейбол»;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий волейболом.

В предметной области **«Вид спорта»:**

- обучение и совершенствование техники и тактики вида спорта «волейбол»;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышения уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- формирование мотивации к занятиям волейболом;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»;
- знание официальных правил соревнований по волейболу, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

Вариативные предметные области

В предметной области **«Различные виды спорта и подвижные игры»:**

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

- знать и соблюдать правила техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области «Судейская подготовка»:

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и применения ее на практике;

- знание этики поведения спортивных судей;

- освоение квалификационных требований спортивного судьи,

предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

В предметной области «Развитие творческого мышления»:

- развитие изобретательности и логического мышления;

- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

В предметной области «Акробатика»:

- умение выполнять комплексы специальных акробатических упражнений, способствующих развитию специальных физических качеств в виде спорта;

В предметной области «Национальный и региональный компонент»:

- расширение знаний обучающихся об особенностях развития волейбола в регионе Российской Федерации с учетом национальных традиций и особенностей субъекта;

- расширение знаний обучающихся о выдающихся волейболистах субъекта Российской Федерации, спортивных традициях и национальных символиках команд.

В предметной области «Специальные навыки»:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для

избранного вида спорта специальными навыками;

- умение развивать специальные физические качества по виду спорта волейбол;

- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

В предметной области «Спортивное и специальное оборудование»:

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

2. Учебный план

В таблицах 5-8 представлен Учебный план по образовательной программе, который содержит:

- календарный учебный график;
- план учебного процесса, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации;
- расписание учебных занятий.

В таблице 8 представлено рекомендуемое соотношение объемов предметных областей учебного плана по отношению к общему объему учебного плана.

**План учебного процесса на 42 недели для углубленного уровня
Отделение волейбола**

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем нагрузки	Самостоя тельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения углубленного уровня			
		(в часах)		Теоретиче ские	Практиче ские	Промежут очная	Итоговая	1-ый год	2-ый год	3-ий год	4-ый год
1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7
	Количество часов в неделю							12	12	14	14
	Общий объем часов	2184	156	328	1856	12	12	504	504	588	588
1	Обязательные предметные области	1308	100	266	1042	8	8	302	302	352	352
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	216	30	216		2	2	50	50	58	58
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	216	20		216	2	2	50	50	58	58
1.3	Основы профессионального самоопределения	438	30	50	388	2	2	101	101	118	118
1.4	Вид спорта	438	20		438	2	2	101	101	118	118
2	Вариативные предметные области	876	56	62	814	4	4	202	202	236	236
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	108	8		108	0,5	0,5	25	25	29	29
2.2	Судейская подготовка	228	15	20	208	1	1	52	52	62	62
2.3	Развитие творческого мышления;	108	10	12	96	0,5	0,5	25	25	29	29
2.4	Акробатика	108	5		108	0,5	0,5	25	25	29	29
2.5	Национальный региональный компонент;	108	8	10	98	0,5	0,5	25	25	29	29
2.6	Специальные навыки;	108	5	10	98	0,5	0,5	25	25	29	29
2.7	Спортивное и специальное оборудование	108	5	10	98	0,5	0,5	25	25	29	29
3	Теоретические занятия	328	50	328		4	4	76	76	88	88
4	Практические занятия	1676	106		1676	8	8	386	386	452	452
4.1	Тренировочные мероприятия	744	60		744	4	4	176	176	196	196
4.2	Физкультурные и спортивные мероприятия	676	20		676	2	2	146	152	186	192
4.3	Иные виды практических занятий	256	26		256	2	2	64	58	70	64
5	Самостоятельная работа	156		50	106			36	36	42	42
6	Аттестация	24	4	4	8	12	12	6	6	6	6
6.1	Промежуточная аттестация	12	2	2	4	12		6		6	
6.2	Итоговая аттестация	12	2	2	4		12		6		6

Расписание учебных занятий на 20___/20___ учебный год (первое или второе полугодие)

УТВЕРЖДЕН
распорядительным актом_____
(указывается наименование распорядительного акта, его дата и номер)

Группа	День недели	Наименование предметной области	Время проведения (начало/окончание)	Место проведения	Педагогический работник (Ф.И.О.)

Методист _____ / _____

Ст. тренер-преподаватель _____ / _____

Соотношение объемов предметных областей учебного плана по отношению к общему объему учебного плана

№ п/п	Предметные области	% соотношение объемов предметных областей учебного плана по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня программы
<i>Обязательные предметные области</i>		
1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10-15%
2.	Общая и специальная физическая подготовка	10-15%
3.	Вид спорта	15-30%
4.	Основы профессионального самоопределения	15-30%
<i>Вариативные предметные области</i>		
1.	Различные виды спорта и подвижные игры	5-10%
2.	Судейская подготовка	5-10%
3.	Развитие творческого мышления	5-20%
4.	Акробатические упражнения	5-20%
5.	Национальный региональный компонент	5-20%
6.	Специальные навыки	5-20%
7.	Спортивное и специальное оборудование	5-20%

3. Методическая часть образовательной программы

3.1. Методика реализации программы

Организация образовательной деятельности с обучающимися – это многолетний целенаправленный процесс, представляющий собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки обучающихся всех возрастных групп. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования учебных и соревновательных нагрузок, играет большую роль в занятиях с подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность обучающихся будет неуклонно повышаться лишь в том случае, если учебные и соревновательные нагрузки на всех уровнях обучения будут соответствовать возрастным и индивидуальным особенностям.

Методическая часть учебной программы включает содержание и методику, содержание работы по предметным областям, методические материалы, методы выявления и отбора одаренных детей, требования техники безопасности в процессе реализации программы, план воспитательной и профориентационной работы.

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая учебные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия.

Важную роль в построении плодотворной деятельности с обучающимися имеет значение подбора наиболее оптимальных и эффективных методов на учебных занятиях.

Основные методы учебных занятий, можно разделить на три группы: *практические, словесные, наглядные.*

При использовании *методов упражнений*, деятельность обучающихся организуется и регулируется с достаточно полной регламентацией, которая обеспечивает оптимальные условия для освоения двигательных навыков и гарантирует точнонаправленное воздействие на развитие физических качеств, способностей. Методы упражнений имеют несколько вариантов, применение которых зависит от ряда аспектов. В процессе разучивания двигательных действий выделяют два основных методических подхода: разучивание действий в целостном и расчлененном виде.

Метод целостного упражнения применяют при изучении, как простейших двигательных действий, так и сложных, которые нельзя расчленить без существенного искажения их характеристик.

Метод расчлененного упражнения предполагает разучивание отдельных относительно самостоятельных частей, элементов, фаз изолированно, и лишь после определенного усвоения они соединяются в целостное действие.

Сопряженный метод используется в процессе совершенствования в технике, тактике с параллельным развитием физических качеств.

Метод избирательных воздействий. Характерная черта этого метода - преимущественная направленность воздействий на те или иные функциональные свойства организма, что достигается посредством специальных упражнений, которые нередко могут иметь относительно локальный характер (например, упражнения с отягощениями, направленные на развитие отдельных мышечных групп, старты из различных исходных положений, направленные на развитие стартового ускорения, и т.д.).

Равномерный метод характеризуется непрерывным выполнением физических упражнений в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью (как правило, невысокой), темпом, величиной усилия (например, кросс, плавание, передачи мяча и т.д.).

Переменный метод определяется направленным изменением воздействующих факторов по ходу выполнения упражнения. Это достигается за счет варьирования нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем изменения скорости передвижения, темпа, величины усилий, амплитуды движений, изменения техники и т.п.

Повторный метод заключается в многократном выполнении упражнений с определенными интервалами отдыха.

Интервальный метод характеризуется многократным серийным повторением упражнений через определенные интервалы отдыха между повторениями и между сериями повторений.

Круговая тренировка — это организационно-методическая форма занятий, основу которой составляет серийное (непрерывное и с интервалами) повторение упражнений, подобранных и объединенных в комплексе, которые выполняются в порядке последовательной смены «станций» по замкнутому контуру.

Игровой метод представляет собой двигательную деятельность игрового характера, определенным образом упорядоченную (замысел, план игры, правила и т.д.).

Соревновательный метод основан на сопоставлении сил в условиях упорядоченного (в соответствии с правилами) соперничества, борьбы за первенство или возможно более высокого достижения в соревнованиях и играх различного ранга.

Словесные методы.

С помощью методов использования слова, сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение к выполнению учебных заданий, анализируются и оцениваются результаты.

В учебных занятиях эти методы применяют в основном в комплексе, хотя иногда в зависимости от конкретных условий тем или иным методам отдается предпочтение.

Выбор метода определяется возрастом, подготовленностью, квалификацией волейболистов, задачей, изучаемым материалом, применяемыми средствами, условиями занятий, профессиональной подготовленностью самого тренера-преподавателя и другими факторами.

Учебные занятия по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться, как тематические, так и комплексные. Структура комплексных занятий сложнее тематических. Это связано с тем, что в отличие от тематических, где решается только одна основная задача, в комплексных ставятся две - три задачи. При составлении комплексных занятий

не следует включать в занятие большое количество нового материала, так как это перегружает нервную систему обучающихся.

Организационно-методические указания по планированию программно-методического материала с учетом основных периодов сенситивного развития физических качеств и психомоторных функций у юных волейболистов

Программный материал для всех групп обучающихся должен быть распределен в соответствии с их возрастными особенностями, общей физической и спортивной подготовленностью. В период полового созревания (13-15 лет) происходит значительный прирост силы. При этом, чем выше биологический возраст, тем выше силовые возможности. К 14-15 годам можно применять отягощения с весом 60-70 % от максимального, избегая при этом задержек дыхания, предельного количества повторений упражнения. В возрасте 15-16 лет упражнения с отягощениями должны иметь скоростно-силовую направленность, т.е. характеризоваться не столько собственно-силовыми проявлениями (статический режим, медленные силовые напряжения), сколько сочетанием силы и быстроты, с акцентом на быстроту. Воспитание силы в этот период в целом должно быть подчинено совершенствованию скоростно-силовых предпосылок направленного развития силовых способностей.

Необходимо соблюдать соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в своей основе различные физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила).

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся. Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные игры, игра в баскетбол или ручной мяч и т.д. Большое внимание уделяется подготовке к сдаче контрольно-тестовых упражнений, установленных для данной учебной группы.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных волейболистов технике и тактике волейбола (с 14-15 лет – пляжного

волейбола). Основным средством ее (кроме средств волейбола) являются специальные упражнения (подготовительные). Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, к скоростно-силовым усилиям), прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами; со скакалкой, резиновыми амортизаторами; гантелями; с различными специальными приспособлениями, тренажерами. Вес набивного мяча в подготовительных упражнениях для юношей 14 лет и девушек 16 лет - 2 кг, для юношей 15-16 лет до 3 кг. В упражнениях, подготавливающих к подачам и нападающим ударам, вес мяча 1 кг. Для юных волейболистов 14-16 лет вес гантелей 0,5-1 кг. В качестве амортизаторов используются медицинские резиновые бинты или другая резина. Упражнения с амортизатором применяются с 13 лет.

Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике игры. Особое место среди них занимают упражнения на тренажерах и со специальными приспособлениями. Экспериментальные исследования показали, что их применение ускоряет процесс овладения рациональной техникой, что исключает в дальнейшем трудоемкую работу по исправлению у обучающихся ошибок. При современных требованиях к подготовке квалифицированных волейболистов и спортсменов пляжного волейбола без определенного минимума специального оборудования решение этой задачи невозможно.

Формирование тактических умений начинается с развития у обучающихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфических для игровой деятельности. Сюда относится умение принять правильное решение и быстро выполнять его в различных играх; умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над соперником; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия и т.д.; по мере изучения технических приемов волейбола обучающиеся изучают индивидуальные тактические действия, связанные с этими приемами.

Специфика организации обучения

При планировании учебных нагрузок во всех возрастных группах необходимо учитывать особенности и во всех случаях учитывать режим

выполнения упражнений (интенсивность, продолжительность работы, длительность отдыха и количество повторений).

Организационной формой и методической основой проведения учебных занятий являются групповые занятия, которые отвечают характеру игры в волейбол, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач. В групповых занятиях обучающиеся выполняют задания при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном. Основными средствами являются физические упражнения, направленные на развитие ловкости, гибкости, быстроты, благоприятные возможности развития.

Построение занятий по изучению приемов игры в волейбол подчинено общим методическим правилам. Упражнения в подготовительной части должны способствовать успешности овладения упражнениями в основной части. Общеразвивающие упражнения воздействуют на те группы мышц, на которые будет падать основная нагрузка при изучении приемов игры. Включаются подвижные игры, способствующие разносторонней физической подготовке обучающихся. Если мячей недостаточно, то обучающиеся, не занятые в выполнении упражнений с мячами, выполняют другие упражнения: с набивным мячом, перемещения и др.

В упражнениях должны участвовать все обучающиеся в равной мере. Для этого фронтальный метод надо сочетать с разделением на группы, которые будут выполнять различные задания: одни — у сетки с волейбольным мячом, другие упражнения с набивными мячами, с волейбольным мячом у стены, с мячом на амортизаторах и т. п. Последовательно все группы выполняют все задания. Этот же принцип практикуется и во время двусторонней игры — чтобы все были в одинаковой мере заняты на занятии. Учебные занятия по волейболу эффективно содействуют решению задач физического воспитания обучающихся.

Каждому волейболисту определяется игровая функция, которую он может выполнять в команде. Особенно остро стоит вопрос о подготовке талантливых связующих (разыгрывающих). Волейболисты с таким амплуа — дефицит не только в командах высших разрядов, но и в сборных командах страны.

Хорошие результаты могут быть достигнуты лишь в том случае, если в команде существует постоянный состав. Если желающих заниматься волейболом очень много, проводится отбор. Для этого организуют контрольные испытания по физической подготовке, контрольные игры по волейболу (для более старших), подвижные игры, требующие быстроты ориентировки, рациональных ответных действий. Проводятся испытания для определения прыгучести (прыжок вверх с места), результатов в прыжке в длину с места, беге на 30 м («челночный» — 6Х5 м), метании набивного мяча из-за головы двумя руками с места — сидя и в прыжке. Обучающиеся делают

попытки выполнить основные технические приемы игры в волейбол — подачу, передачу, нападающий удар. Преимущество получают обучающиеся, показавшие лучшие результаты в большинстве испытаний. При одинаковых результатах на отделение зачисляются ребята с лучшими показателями роста.

3.2. Содержание программного материала по предметным областям

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и (или) практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия. Изучение вариативных предметных областей может совмещаться с изучением обязательных предметных областей полностью или частично. Вариативные предметные области дают возможность расширения и (или) углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней образовательной программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

Теоретические основы физической культуры и спорта

Целью теоретической подготовки обучающихся является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности вида спорта «волейбол» и его социальной роли.

Теоретические знания могут сообщаться в ходе специально организованных лекций, бесед, теоретических занятий, учебных занятий. Необходимо также предусмотреть самостоятельное изучение специальной литературы по различным вопросам волейбола и другим разделам теоретической подготовки. Необходимо, чтобы обучающиеся хорошо знали правила соревнований, умели вести дневник учебных занятий и учебного процесса, проводить их анализ. Большое значение имеет изучение основ методики учебного занятия, а также методику развития физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости) применительно к волейболу. Обучающиеся должны изучить технику и тактику игры, основные приемы игры, технические приемы и тактические действия в атаке и обороне. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счёт использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

Длительность теоретического занятия в форме бесед планируется продолжительностью 20-30 мин, в остальных формах (лекция, доклад, сообщение семинар) длительность занятия - от 45 до 90 мин.

В юношеском возрасте из всего объема теории необходимо дать первые сведения по гигиене занятий и экипировке, а также минимум знаний по технике, методике обучения на занятиях. Из года в год увеличиваются объем и глубина теоретических сведений, сообщаемых юным волейболистам. Для получения теоретических знаний очень важно приучить обучающегося к самостоятельному изучению литературы. Контроль за этим осуществляется в виде беседования, контрольных вопросов и обсуждения в группе. По окончании обучения обучающиеся проходят тестирование

Образовательной программой предусматривается участие обучающихся (например: в качестве участника, спортивного судьи, зрителя) в физкультурных и спортивных мероприятиях, а также участие обучающихся в иных видах практических занятий.

Общая и специальная физическая подготовка

Физическая подготовка на углубленном становится более целенаправленной. Перед тренерами-преподавателями встает задача правильного подбора соответствующих средств обучения с учетом избранного вида спорта. Данный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности учебных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Учебная деятельность приобретает черты углубленной спортивной специализации.

Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. Увеличивается объем средств силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать силовые и скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в учебной деятельности тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы. При изучении и совершенствовании спортивной техники выполняется имитация отдельных элементов и их связей, выделение граничных поз пловца с остановками и статическими напряжениями в этих позах для лучшего освоения координационной структуры движения.

Подбор средств и объем общей физической подготовки (ОФП) для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином уровне обучения и от условий, в которых проводятся занятия.

Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на ОФП. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетического упражнения, проводятся подвижные игры, игра в ручной мяч и другие. Особое внимание уделяется подготовке к сдаче контрольных нормативов по соответствующим данной группе нормативам. Специальная физическая подготовка (СФП) непосредственно связана с обучением юных волейболистов технике и тактике волейбола. Основным средством её являются специальные упражнения (подготовительные). Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приёмов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещения в ответственных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, к скоростно-силовым усилиям), прыжковую ловкость и специальную гибкость. Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, волейбольными, теннисными, хоккейными мячами, со скакалкой, резиновыми амортизаторами, гантелями, с различными специальными приспособлениями, тренажёрами.

Основы профессионального самоопределения

В основу работы по профессиональному самоопределению входит: формирование и обобщение знаний по планированию профессионального пути у обучающихся, их реалистического самовосприятия и уровня притязаний, представлений о мире профессий и их требованиях, предъявляемых к человеку; формирование навыков самоконтроля, готовности к профессиональному самоопределению.

На данном этапе работы необходимо выявить уровень сформированности личных профессиональных планов; степень профессиональной готовности у обучающихся; ознакомить с правилами выбора профессии с учетом личностных особенностей и требований рынка труда, которые позволят им строить версии о предрасположенности к тем или иным направлениям образовательной деятельности в условиях профильного обучения; уметь анализировать образовательные ситуации, в которых создаются условия для выявления основных ограничителей свободы выбора профиля обучения; предоставить информацию обучающимся о возможностях профессионального образования в современных условиях.

Вид спорта: волейбол

На углубленном уровне обучения большое значение уделяется совершенствованию техники игры в волейбол. При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны. Следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Методика контроля. Как и на всех уровнях обучения, контроль должен быть комплексным. Система контроля на углубленном уровне должна быть тесно связана с системой планирования учебного процесса подготовки юных волейболистов. Она включает основные виды контроля: текущий, итоговый, в условиях соревнований.

В процессе занятий рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль обучающихся за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие.

Педагогический контроль определяет эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных волейболистов. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания на основе контрольных нормативов и обязательных программ.

Медицинский контроль необходим для профилактики заболеваний и оказания первой помощи обучающимся.

Обязательные предметные области

Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»

Цель и основное содержание данной предметной области программы определяются необходимостью приобретения обучающимися определенного минимума знаний для понимания сущности вида спорта «волейбол», тренировочного процесса, требований для его безопасного осуществления.

Тема 1. История развития волейбола в России и за рубежом

История развития волейбола в России. Задачи и перспективы дальнейшего развития игры в волейбол в России. Характеристика состояния современного волейбола и пути его дальнейшего развития. Российские соревнования по волейболу. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования. Лучшие российские спортсмены - волейболисты. Федерация и общественные организации волейбола.

Тема 2. Значение занятий физической культурой и спортом для высокого качества жизни Методика учебного занятия. Применение принципов современной системы спортивной тренировки на занятиях по волейболу. Всесторонняя подготовка – основа высоких спортивных достижений волейболиста.

Тема 3. Этические вопросы спорта

Значение благоприятного психологического климата в коллективе, группе, на занятиях и физкультурно-спортивных мероприятиях. Морально-этическое воспитание обучающихся в соответствии с требованиями современной системы обучения. Способность к решению моральных проблем. Оценка своих поступков. Формирование убеждений, установок, ценностных ориентаций в физкультурно-спортивной деятельности.

Тема 4. Основы общероссийских и международных антидопинговых правил

Запрещенный список ВАДА. Основные группы запрещенных веществ: анаболические стероиды, диуретики, наркотики в том числе каннабиноиды, стимуляторы. Ознакомление со списком препаратов, не запрещенных для использования в спорте, с учетом возрастных показаний. Понятие «допинг и спорт», понятие «чистый спортсмен».

Тема 5. Спортивные разряды (нормы, требования условия)

Критерии для присвоения спортивных разрядов обучающимся. Возрастные параметры для присвоения спортивных разрядов. Специфика присвоения разрядов и званий в Российской Федерации. Период, на который присваивается спортивный разряд обучающемуся. Организации, имеющие право присваивать спортивные разряды обучающимся и спортсменам.

Тема 6. Возрастные особенности детей и подростков, влияние занятий вида спорта «волейбол» на обучающихся

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровоснабжения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Режим учебных занятий различных возрастных групп. Режимы чередования нагрузок и отдыха и их влияния на развитие физических качеств обучающихся. Регулирование психического состояния перед соревнованиями.

Тема 7. Основы спортивного питания

Необходимая суточная норма калорий для детей и подростков разного возраста. Биоэнергетика физических упражнений. Основы рационального спортивного питания. Основные компоненты пищи (классы питательных веществ). Питание в соответствии с особенностями вида спорта. Особенности питания спортсменов игровых видов спорта. Энергетический баланс у спортсменов. Прием жидкости и энергетических веществ в ходе выполнения упражнений.

Перечень тематических разделов и объемы программного материала по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»

№ п/п	Тематические разделы	Углубленный уровень сложности			
		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения
1.	История развития волейбола	8	8	8	8
2.	Значение занятий физической культурой и спортом для жизни	8	8	10	10
3.	Этические вопросы спорта	8	8	8	8
4.	Основы общероссийских и международных антидопинговых правил	8	8	8	8
5.	Спортивные разряды (нормы, требования, условия)	6	6	8	8
6.	Возрастные особенности детей и подростков, влияние занятий вида спорта «волейбол» на обучающихся	6	6	8	8
7.	Основы спортивного питания	6	6	8	8
Итого:		50	50	58	58

Предметная область «Общая и специальная физическая подготовка»

Физическая подготовка подразделяется на **общую и специальную**.

Современный волейбол предъявляет к физическому развитию волейболиста очень высокие требования. Каждый волейболист обязан участвовать как в нападении, так и в защите, что предъявляет огромные требования к его скоростно-силовой подготовке, а многократное вариативное выполнение технических приемов и продолжительность игры требуют особой выносливости.

Общая физическая подготовка должна быть направлена на развитие всех основных физических качеств:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

Упражнения для развития физических качеств, необходимых волейболисту:

Упражнения для развития силы

Упражнения для развития силы волейболистов выполняются с внешним отягощением (штанга, экспандер, мешок с песком, набивной мешок, сопротивление внешней среды – песок, вода, снег; сопротивление партнера). Упражнения для развития силы волейболистов с удержанием собственного веса тела (подтягивания на турнике, лазание по канату, гимнастические упражнения, приседания, отжимания и др.).

Упражнения для развития выносливости

Для развития выносливости в волейболе применяют бег, чередуемый с ходьбой, равномерный бег небольшой интенсивности, езду на велосипеде со средней скоростью, ходьбу на лыжах, плавание. Позднее продолжительность выполнения упражнений на выносливость в равномерном темпе постепенно увеличивается.

В дальнейшем употребляются упражнения в переменном темпе. К примеру, бег, в котором отрезки 200-400 метров, пробегаемые со средней скоростью, чередуются с отрезками 100-200 метров, пробегаемыми в медленном темпе. В беге такого типа можно включать и короткие ускорения. Во время занятия необходимо сочетать развитие выносливости с повышением уровня скорости движения, поскольку если волейболист способен выполнять интенсивную работу быстро, то он дольше сможет выполнять работу с меньшей интенсивностью.

Упражнения для развития скорости:

- упражнения на скорость, развивающие быстроту ответной реакции;
- упражнения на скорость, способствующие овладению наиболее рациональной техникой выполнения движения, при котором в работе участвуют только строго определенные мышечные группы.
- упражнения на скорость, способствующие более быстрому совершению

движений, максимально приближенных по своей структуре к техническим волейбольным приемам.

Главным средством для развития скорости волейболистов является выполнение различных упражнений в быстром темпе. Для чего употребляются повторные ускорения с постепенным увеличением амплитуды движения и наращиванием скорости до максимальной. Для развития скорости очень полезны упражнения, совершаемые в облегченных условиях, к примеру, бег за лидером, бег под уклон и др.

Упражнения для развития гибкости

Гибкость в волейболе развивается упражнениями на растягивание, выполняемые пружинисто, небольшими сериями с постепенным увеличением амплитуды и темпа. Пределом амплитуды совершения движений является появление болевых ощущений. Наиболее быстрого развития гибкости волейболистов можно достичь при ежедневных занятиях и даже при двухразовых занятиях в день. Достигнутый уровень гибкости сохраняется достаточно долго и легко поддерживается небольшим количеством повторений целенаправленных упражнений.

Упражнения для развития ловкости

Для развития ловкости волейболистов используются различные физические упражнения, такие как: спортивные игры (баскетбол, гандбол, футбол, хоккей), отдельные виды легкой атлетики, особенно связанные с преодолением препятствий (кроссы, бег с преодолением барьеров и др.), вольные гимнастические упражнения и упражнения на снарядах. Для развития ловкости очень полезные и акробатические упражнения, заставляющие волейболистов решать сложные координационные задачи как в безопорном, так и в опорном положении. Хорошим средством развития ловкости является упражнения на батуте. Хорошо знакомые упражнения из других видов спорта, а также волейбольные упражнения, выполняемые в непривычных условиях, из необычных начальных положений, также способствуют развитию ловкости. При развитии ловкости в волейболе следует постепенно переходить от простых упражнений к более сложным. Выполнение сложных координационных движений требует не только больших физических усилий, но и значительных нервных напряжений. Именно поэтому упражнения, направленные на развитие ловкости, рационально выполнять в начале основной части занятия, причем в незначительном объеме. Наибольшее внимание развитию ловкости волейболистов с помощью упражнений из иных видов

спорта следует уделять в подготовительном периоде, а в соревновательном периоде она развивается средствами волейбола.

Подвижные игры:

«Попробуй унеси», «Эстафета с бегом и прыжками», «Перетягивание через черту», «Перетягивание каната», «Эстафеты футболистов, баскетболистов», «Борьба за мяч», «Катающаяся мишень», «Эстафета с прыжками и чехардой», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Акробатические упражнения

Группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя и стоя на коленях. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с опорой ногами о стену. Кувырок вперед из упора присев из основной стойки. Длинный кувырок вперед, Кувырок назад из упора присев из основной стойки. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Мост с помощью партнера и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега.

Специальная физическая подготовка

Для волейбола характерна высокая эмоциональная и интеллектуальная насыщенность. Основные виды двигательных актов волейболистов — быстрые перемещения, прыжки, действия при приеме мяча. Их выполнение связано с определенным риском и требует от игроков смелости и самообладания. На занятиях обучающимся приходится овладевать целой системой двигательных навыков, которые складываются из большого количества игровых приемов в защите и нападении. Сложность игровых действий заключается в том, что этот арсенал технических приемов приходится применять в различных сочетаниях и условиях, требующих быстрого переключения с одних форм движений на другие, совершенно иные по режиму, скорости и характеру. Внезапность, молниеносность и точность действий в волейболе вызывают необходимость развития у обучающихся развития скорости реакции, быстроты движений. Необходимо вырабатывать умение предвидеть, предвосхищать возможные игровые моменты, что связано с вероятностным прогнозированием будущих ситуаций. Тактические действия в волейболе крайне многообразны.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие двигательных качеств, способностей, специфических для волейбола, содействует быстрейшему освоению технических приемов. Владение техникой игры в волейбол – процесс сложный и длительный. Обучающимся необходимо убедить, что для достижения вершин мастерства требуется большое трудолюбие, проявление воли, настойчивости,

упорства. Необходимо постоянно обращать внимание на качественную сторону выполнения изучаемых приемов. При совершенствовании технических приемов важно постоянно усложнять условия их выполнения, максимально приближая их к игровым. Во всех возрастных группах особое внимание следует уделять совершенствованию быстроты выполнения отдельных технических приемов, комбинаций из нескольких приемов, а также выполнению приемов без зрительного контроля.

Занятия специальной физической подготовкой волейболистов способствуют развитию специальных качеств спортсмена, быстрейшему и лучшему освоению и овладению отдельными техническими приемами, быстрому достижению спортивной формы.

Средствами специальной физической подготовки в большей степени можно развивать какое-то определенное качество, необходимое волейболисту. К примеру: силу отдельных мышечных групп, быстроту движений, прыгучесть, скорость двигательной реакции, подвижность в суставах в необходимых направлениях и с необходимой амплитудой и др. Благодаря специальным упражнениям, направленным на преимущественное развитие определенных качеств, можно параллельно совершенствовать выполнение отдельных технических приемов волейбола. Для этого чаще всего используются специальные упражнения, сходные по структуре и характеру выполнения с тем или иным техническим приемом или его отдельными элементами. Наиболее эффективны специальные физические упражнения, направленные в большей степени на овладение отдельными техническими приемами. Использование данных упражнений вместе с совершенствованием и изучением технических приемов попутно способствует развитию специальных физических качеств: физическая подготовка волейболистов, развитие силы волейболистов. Выполнение большинства технических элементов в волейболе сложно себе представить без проявления специальной силы. Так, к примеру, выполнение верхней передачи мяча требует определенного уровня развития силы мышц кистей, выполнение подачи – развития силы мышц кисти, мышц туловища и верхнего плечевого пояса, а выполнение такого сложного технического приема, как нападающий удар, требует от волейболиста комплексного развития силы мышц верхнего плечевого пояса, кисти, мышц ног и туловища. Сила ног у волейболиста проявляется в прыжках. К развитию прыгучести волейболистов предъявляются очень большие требования. Прыгучесть – это комплексное проявление силы мышц ног и способности мышц к мгновенному сокращению. Помимо данных качеств требуется большая согласованность всех движений. Именно поэтому развитию прыгучести волейболиста необходимо уделять особое внимание.

Специальная физическая подготовка обучающихся должна включать в себя:

- развитие специальной силы;
- развитие специальной выносливости;
- развитие специальной скорости;
- развитие специальной гибкости;
- развитие специальной ловкости;
- умение расслабляться.

Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий

«Челночный» бег на 5, 6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 6 и 9 м. (общий пробег за одну попытку 30-60 м.). По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением. Бег (приставные, скрестные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов, на каждый сигнал обучающиеся выполняют определенное действие.

Упражнения для развития прыгучести

Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх, то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг). Упражнения с отягощениями. Штанга вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения, приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, (пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах. Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки на одной ноге). Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Запрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на

гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями). Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча). Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку.

Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену.

Многokратные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многokратные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера). Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой. Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многokратное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания). В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча
Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновым (пружинным) амортизатором. Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой и левой). Стоя на амортизаторе, руки внизу – поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками.

Упражнения с набивным мячом (1-2 кг). Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча одной рукой на дальность в опорном положении и в прыжке с места и с разбега, то же броски мяча (1 кг) через сетку (нижний трос не закреплен). Стоя лицом и боком по направлению. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии – в опорном положении и в прыжке, в прыжке с разбега. Бросок набивного, гандбольного мяча через сетку определенным способом на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многokратно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых (пружинных) амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку) в опорном положении. В прыжке, в прыжке с разбега. Подачи мяча слабой рукой.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении
нападающего удара*

Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз – стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча (1 кг) одной рукой в прыжке – в парах и через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 2,5-3м) или на полу (расстояние от 5 до 10 м). Метание выполняется с места, с разбега, в прыжке через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Удары по мячу на амортизаторах – с отягощением на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 80 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу на амортизаторах.

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

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании
Прыжковые упражнения в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание). Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Обучающийся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах.

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча. Двое обучающихся стоят у сетки лицом к ней, на противоположных сторонах площадки, один из них двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений. Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

Специальная психологическая подготовка

В общей системе подготовки волейболиста к достижению высоких спортивных результатов все большее значение приобретает психологическая подготовка. Психологическая подготовка связана с процессом совершенствования психики обучающегося.

Психологическая подготовка - это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у обучающихся свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и успешного выступления в них.

Специальная психологическая подготовка направлена на развитие двигательных качеств, способностей, специфических для волейбола, содействует быстрейшему освоению технических приемов.

Одним из решающих факторов успеха при относительно равных уровнях физической и технико-тактической подготовленности является психологическая

готовность обучающихся к соревнованиям, которая формируется в процессе психологической подготовки человека.

Состояние психологической готовности можно представить, как уравновешенную, устойчивую систему личностных характеристик обучающегося, на фоне которых разворачивается динамика психических процессов, направленных на ориентировку обучающегося в предсоревновательных ситуациях и в условиях соревновательной борьбы, на саморегуляцию собственных действий, мыслей, чувств, поведения, связанных с решением частных соревновательных задач, ведущих к достижению намеченной цели.

Следовательно, психологическая подготовка должна быть направлена на формирование у обучающихся установки на соревновательную деятельность и на создание условий для адаптации к экстремальным условиям такой деятельности.

Психологическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой - позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.).

Овладение техникой игры в волейбол – процесс сложный и длительный. Обучающихся необходимо убедить, что для достижения вершин мастерства требуется большое трудолюбие, проявление воли, настойчивости, упорства. Необходимо постоянно обращать внимание на качественную сторону выполнения изучаемых приемов. При совершенствовании технических приемов важно постоянно усложнять условия их выполнения, максимально приближая их к игровым. Во всех возрастных группах особое внимание следует уделять совершенствованию быстроты выполнения отдельных технических приемов, комбинаций из нескольких приемов, а также выполнению приемов без зрительного контроля.

Психологическая подготовка к конкретному соревнованию предполагает формирование установки на достижение запланированного результата на фоне определенного эмоционального возбуждения, в зависимости от мотивации, величины потребности обучающегося в достижении цели и субъективной оценки вероятности ее достижения. Изменяя эмоциональное возбуждение, регулируя величину потребности, общественную и личную значимость цели, а также субъективную вероятность успеха, можно формировать необходимое состояние психологической готовности обучающихся к предстоящему соревнованию.

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 и т.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.

Психологическая подготовка является, прежде всего, воспитательным процессом, направленным на развитие личности путем формирования соответствующей системы отношений и в виде последовательных воздействий представляет собой один из вариантов управления совершенствованием обучающихся, она является процессом самовоспитания и саморегуляции.

Управление на первых этапах, до периода непосредственной предсоревновательной подготовки, подразумевается, как целенаправленное и систематическое применение методов, направленных на:

- оптимизацию условий учебной и тренировочной деятельности по формированию навыков решения поставленных задач;
- развитие волевых и психических качеств, определяемых способностями к решению этих задач;
- регуляцию психических состояний, сопутствующих решению этих задач.

Такая подготовка непосредственно включается в учебную деятельность обучающихся или проводится в виде специально организованных мероприятий. В процессе общей подготовки совершенствуются и корректируются свойства и черты личности (мотивационная направленность, психологическая устойчивость), психические качества, оптимизируются психические состояния.

В повседневном учебном процессе психологическая подготовка включена в другие виды подготовки (физическую, техническую, тактическую), но должна иметь свои цели и задачи.

О специальных методах психологической подготовки на учебных занятиях можно говорить в тех случаях, когда возникает необходимость предупредить или снизить психическое перенапряжение обучающихся, как следствие чрезмерных тренировочных нагрузок.

Когда психологическая подготовка проводится в период, непосредственно предшествующий ответственному соревнованию, на первый план необходимо вынести формирование готовности обучающихся к высокоэффективной деятельности в нужный момент. Педагог должен ставить перед обучающимися конкретные задачи, такие как: ориентация на социальные ценности, формирование у обучающихся или

команды психических «внутренних опор», преодоление «барьеров», психологическое моделирование условий предстоящей борьбы, форсированная оптимизация «сильных» сторон психологической подготовленности обучающихся, установка и программа действий и т.д.

Для волейбола характерна высокая эмоциональная и интеллектуальная насыщенность. Эмоциональное состояние волейболистов очень влияет на их игровую деятельность. Самообладание и эмоциональная устойчивость помогает волейболисту сохранять точность движений, ясность тактической мысли. Высокий эмоциональный подъем и хорошая морально-волевая подготовка нередко приводят к победе над более сильным соперником. Волевые качества юных волейболистов проявляются в преодолении трудностей обусловленными особенностями игры.

Целеустремленность и настойчивость выражается в активном и неуклонном стремлении повысить спортивное мастерство, в трудолюбии на учебных занятиях.

Выдержка, смелость и самообладание выражаются в преодолении отрицательных эмоциональных состояний, часто связаны с определенным риском при выполнении быстрых передвижений, прыжков, бросков при приеме мяча.

Решительность и дисциплинированность выражаются в способности принимать правильные решения, смело брать на себя ответственность в сложных игровых ситуациях, в способности юных волейболистов вносить в игру творчество и инициативу, в умении подчинить свои действия задачам коллектива на основе сознания необходимости выполнения своего долга. Все эти качества неразрывно связаны и взаимно обусловлены.

Специальная психологическая подготовка волейболистов определяется характером игровых действий и особенностями соревнований. Выполнение большинства приемов игры связано со стремительностью реакции, быстрым переключением с одних форм движений на другие, с правильным ориентированием на площадке.

Сложность игровых действий заключается в том, что весь арсенал приемов приходится применять в различных сочетаниях и условиях, совершенно иных по скорости и характеру. Игра юных волейболистов связана с выполнением ответных действий в условиях острого дефицита времени, и поэтому от них требуется максимальная быстрота реагирования, точность и своевременность восприятий и ответных движений.

Эффективность технико-тактических действий в значительной степени определяется хорошим периферическим зрением юных волейболистов, высоким уровнем развития у них интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания.

Юным волейболистам приходится одновременно воспринимать большое количество объектов, определяющих объем их внимания, мгновенно переключать и распределять его. Например, необходимо следить за полетом мяча с подачи, затем принимать его, одновременно распределяя свое внимание - определяя расстояние к мячу и к партнерам, следить, как передвигаются свои игроки и игроки команды соперников. Им необходимо уметь быстро и точно ориентироваться и оценивать действия партнеров и соперников в игровой обстановке, самостоятельно принимать эффективные тактические решения, разгадывать замыслы соперника и предвидеть результаты. Именно в тактических действиях юных волейболистов и реализуются их творческое мышление, память, представление и воображение.

Одно из важных психологических особенностей двигательной деятельности волейболистов - это умение выполнять точные и дифференцированные пространственные, временные и мышечные восприятия.

Упражнения, связанные с психологической подготовкой юных волейболистов, должны занять одно из главных мест в учебном процессе.

Занятия специальной физической подготовкой обучающихся способствуют развитию специальных качеств, быстрейшему и лучшему освоению и овладению отдельными техническими приемами, быстрому достижению спортивной формы. Следует отметить, что вся специальная психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.

Таблица 10

Перечень тематических разделов и объемы программного материала по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка»

№ п/п	Тематические разделы	Углубленный уровень сложности			
		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения
1.	Общеразвивающие и общеподготовительные упражнения (ОРУ)	10	10	10	10
2.	Скоростно-силовые упражнения для развития силовой выносливости, упражнения для развития координационной способности	10	10	12	12
3.	Специальная психологическая подготовка	8	8	10	10
4.	Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств	8	8	10	10
5.	Упражнения для развития специальной гибкости	6	6	6	6

6.	Упражнения для развития специальной (скоростной выносливости)	8	8	10	10
Итого:		50	50	58	58

Предметная область «Основы профессионального самоопределения»

Методика формирования самоопределения юного волейболиста в выборе вида спортивной деятельности представлена четырьмя этапами: пропедевтическим, деятельностным, стабилизационным и констатирующим, реализуемым в процессе обучения на углубленном уровне образовательной программы.

Углубленный уровень – 1, 2 год обучения.

На **пропедевтическом** этапе, основной целью является приобретение необходимых знаний о спортивной деятельности, о двигательных действиях, присущих видам спорта, о требованиях, предъявляемых к обучающемуся в видах спорта. Задачи этого этапа: создание условий для наиболее эффективной реализации потребностей сферы обучающегося (создание положительной мотивации); выявление способностей обучающегося к совершенствованию в виде спорта «волейбол», формирование знаний о спорте и требованиях, предъявляемых видом спортивной деятельности к обучающемуся.

Основные направления ознакомительного этапа: мотивационное, диагностическое и организационное. Эти направления работы тесно взаимосвязаны, взаимообусловлены и могут осуществляться параллельно.

Мотивационное направление осуществляется с помощью ряда мероприятий, которые включают в себя комплекс упражнений спортивно-игровой направленности (подвижные игры, игры с техническими элементами спорта), способствующие проявлению и поддержанию интереса к виду спорта.

Диагностическое направление связано с выявлением способностей обучающегося к виду спорта «волейбол». Оно включает в себя диагностику уровня физического развития и определение уровня развития физических качеств обучающихся.

Организационное направление проводится в виде комплекса мероприятий, способствующих получению знаний о спортивной деятельности. Данное направление организовано таким образом, что информация, представленная тренером-преподавателем для ознакомления с видом спорта, носит информационно-аналитический характер.

Тренер-преподаватель в своей работе использует аудиовизуальные средства: обучающие программы с использованием компьютерных технологий (мультипликационные фильмы, видеоматериалы по правилам соревнований и т.д.), беседы и тренинги, обучающимся предлагаются домашние задания по нахождению интересных фактов из жизни спортсменов, из истории вида спорта и т.п.

Для родителей организовываются встречи со спортивным психологом, совместная досуговая деятельность, (родители – дети), создаются условия для обеспечения прав родителей на участие в управлении образовательным учреждением (создание родительского совета) и т.п.

На **деятельностном** этапе, основной целью является расширение знаний о видах спортивной деятельности, формирование социальных качеств и устойчивой мотивации. Задачами этапа является: расширение знаний о видах спортивной деятельности; формирование личностных качеств; овладение двигательными умениями и навыками, необходимыми в спортивной деятельности.

Данный этап реализуется за счет спроектированных мероприятий, в процессе.

Для их реализации внедряется: игровой метод, метод анализа, самоанализа, самооценки, самопознания, соревновательный метод.

Углубленный уровень – 3, 4 год обучения.

Основной целью **стабилизационного** этапа является закрепление сформированных знаний о себе, своих способностях и возможностях, о своих физических качествах.

Задачи данного этапа: обогащение знаниями о себе и своих способностях, об уровне освоения двигательных действий; применения полученных знаний, умений и навыков в спортивной деятельности; осознанный выбор вида спортивной деятельности в зависимости от способностей и возможностей с последующей специализацией.

В работу тренера-преподавателя должны быть включены дополнительные мероприятия, помогающие обучающимся решать ситуативные задачи, обеспечивая необходимый объем знаний о спортивном движении в целом и об избранном виде спорта в частности. Осуществляется анализ и самоанализ действий обучающихся в ходе учебной и соревновательной деятельности.

На **констатирующем** этапе осуществляется определение обучающимся вида спортивной деятельности в соответствии с выявленными способностями и возможностями для совершенствования в избранном виде спорта.

Задача данного этапа для обучающихся: на основе сформированных знаний о себе, своих возможностях и способностях, определиться с выбором спортивной деятельности.

С помощью вышеописанной методики реализуется модель и педагогические условия самоопределения обучающихся.

Профессиональное самоопределение – это процесс и результат формирования отношения личности к себе, как субъекту будущей профессиональной деятельности, что позволит подготовить человека в будущем к перемене профессии, адаптации к жизни и профессиональной деятельности в условиях рыночной экономики.

Работа по привитию педагогических навыков проводится в группах углубленного уровня сложности 1,2,3,4 годов обучения, согласно учебному плану. Работа проводится в форме бесед, защиты проекта, практических занятий.

Тренерская (инструкторская) практика включает:

- составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.
- составление планов-конспектов учебных занятий по ОФП и СФП, виду спорта.
- проведение учебных занятий.

Таблица 11

Перечень тематических разделов и объемы программного материала по предметной области «Основы профессионального самоопределения»

№ п/п	Тематические разделы	Углубленный уровень сложности			
		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения
1.	Разработка конспекта-занятия	20	20	24	24
2.	Проведение учебных занятий	40	40	46	46
3.	Анализ учебного занятия	20	20	24	24
4.	Проектная деятельность	21	21	24	24
	Итого	101	101	118	118

Предметная область «Вид спорта»

Техническая подготовка

Техника игры — это комплекс специальных приемов, необходимых волейболисту для успешного участия в игре. На каждом этапе своего развития она является средством ведения спортивной борьбы, дающим возможность игроку в рамках, правил решать конкретные тактические задачи в различных игровых ситуациях. Для достижения успеха в быстро меняющихся игровых условиях волейболист должен владеть широким кругом технических приемов и способов, эффективно использовать их в игре — это определяется понятием «техническое мастерство спортсмена».

Критериями высшего технического мастерства являются:

- разносторонность, определяемая широким кругом технических приемов (и их вариантов), которые умеет выполнять волейболист;

- эффективность, как уровень высокой результативности технических приемов, основанных на умении использовать свои возможности в конкретных условиях игровой деятельности;

- стабильность, характеризуемая устойчивостью техники к действию различных сбивающих факторов и постоянством достижения высоких результатов во всех условиях деятельности.

Уровень технического мастерства игрока во многом определяет тактические схемы ведения игры и успех игры команды в целом.

Техника совершенствуется как изолированно, так и в сочетании с тактикой, так как решение задач последней осуществляется посредством технических приемов.

Приоритетным в технической подготовке является: совершенствование вариантов технических приемов, которые выполняются наиболее эффективно; совершенствование специфических приемов для выполнения определенных функций в команде.

Совершенствование техники должно проходить в условиях, приближенных к игре, — при сопротивлении условного соперника, в состоянии утомления и значительного эмоционального напряжения.

Для совершенствования техники применяются упражнения, позволяющие совершенствовать отдельные технические приемы и комбинированные упражнения, в которых выполняются одновременно два или несколько приемов (например: нападающий удар — блок, подача — прием, передача — нападающий удар и т.д.).

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка играет ведущую роль в становлении мастерства. Поэтому важно, чтобы при выполнении любого технического приема решались и определенные тактические задачи. Тактическая подготовка начинается с выполнения упражнений, включающих взаимодействие с партнерами. По мере совершенствования тактического мастерства упражнения и условия их выполнения усложняются. Тактическое мышление необходимо развивать постоянно, в процессе каждого учебного занятия. Игровые упражнения, а также игры полными и неполными составами являются основой тактической подготовки.

Под тактикой игры следует понимать целесообразные, согласованные действия игроков команды, направленные на достижение победы. Тактика состоит из средств и способов ведения игры, которые используются с учетом конкретных задач, возникающих в процессе соревнований.

Важное место в тактике занимают индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Первые связаны с предугадыванием игровых ситуаций, выбором места, игровой активностью и выполнением технико-тактических действий, а вторые с применением общекомандных систем игры и комбинаций.

Средства тактики объединяют все действия игрока без мяча и с мячом, то есть все технические приемы и их разновидности.

Тактическими способами ведения игры называются согласованные действия нескольких игроков (тактические комбинации) или всей команды (системы игры).

Каждая система игры характеризуется расстановкой игроков на площадке и распределением обязанностей между ними.

Тактическое действие должно строиться в соответствии с тактическими знаниями, уровнем технического мастерства, физических способностей и волевых проявлений.

Волейболист всегда должен стремиться к выбору наиболее адекватного решения соревновательной ситуации, которое может быть осуществлено с помощью имеющегося арсенала тактических средств. Самое сложное – принятие правильного решения в минимальные отрезки времени.

Главным средством нанесения неожиданного нападающего удара служат различные тактические комбинации, однако, когда игроки лишены возможности проводить их, используются различные тактические приемы для затруднения действий блокирующих. Рассмотрим основные способы таких действий — удары с краев сетки и удары с низких передач (они широко применяются и при тактических комбинациях).

Тактическая система игры характеризуется расположением игроков команды на площадке, распределением функций между ними и применением средств техники.

Каждая система нападения имеет множество тактических комбинаций, осуществляемых посредством приема и передач мяча и завершаемых нападающими ударами.

Система игры со второй передачи на двух нападающих

Система игры в нападении на двух нападающих применяется тогда, когда в команде есть один или два связующих игрока, слабо играющих в нападении. Так, при расположении связующего игрока на передней линии в зонах 2, 3 и 4 розыгрыш всех тактических комбинаций осуществляется через игрока, располагающегося под сеткой.

Несмотря на кажущуюся простоту расстановок и ограниченность тактических комбинаций при системе игры в нападении на двух нападающих, при соответствующих условиях, а именно при разнообразных передачах, эта система нападения часто бывает не менее эффективной, чем другие.

Интегральная подготовка – это процесс и результат выработки координационных взаимосвязей всех сторон подготовки обучающихся в целостный эффект соревновательной деятельности.

Таким образом, в интегральной подготовке в избранном виде спорта осуществляется взаимосвязь, комплексное проявление всех сторон подготовки обучающихся (физической, технико-тактической, психологической, теоретической и т.д.). Интегральная подготовка – это то, что в практике называют игровой подготовкой.

Многократное повторение обучающимися различных методов соревновательных упражнений, способствует росту спортивного мастерства волейболистов. Здесь важно добиться реализации всего изученного – т.е. слить воедино технико-тактическое мастерство, физические и психологические качества.

Поэтому ведущими средствами интегральной подготовки служат совмещенные упражнения на стыке 2-х и более видов подготовки:

- физической и технической (специально подготовленные упр.)
- технической и тактической (специально подготовительные упр.)
- физической – технической – тактической (соревновательные упражнения, игры полным, уменьшенным составом) контрольные игры, соревнования.

Высшей формой интегральной подготовки являются соревнования (отборочные, контрольные и официальные).

У-1 год обучения

Техническая подготовка

Техника нападения

1. *Перемещения и стойки*: чередование способов перемещения на максимальной скорости; сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами нападения; перемещения различными способами на максимальной скорости в сочетании с остановками, прыжками, стойками.

2. *Передачи мяча*: передача мяча сверху двумя руками на точность («маяки» и т.п.) с собственного подбрасывания (варьируя высоту), посланного передачей: а) первая передача постоянная (2-3 м), вторая - постепенно увеличивая расстояние (3-10 м);

б) первая - постепенно увеличивая расстояние, вторая - постоянная;

в) первая и вторая - увеличивая расстояние мяча, посылаемого ударом одной руки; из глубины площадки для нападающего удара в зонах 2-4, 4-2, 6-4 на расстояние 6 м; в зонах 5-2, 1-4 на расстояние 7-8 м; стоя спиной в направлении передачи: встречная передача (после передачи над собой и поворота на 180° (в зонах 2-4 6-4, расстояние 3-4 м), в тройках в зонах: 6-3-2, 6-3-4, 5-3-2, 1-3-4, из глубины площадки - с собственного подбрасывания в зонах 6-2, 6-4 (расстояние 2-3 м); с набрасывания партнера и затем с передачи; с последующим падением и перекатом на спину.

3. Чередование способов передачи мяча: сверху, сверху с падением, в прыжке; отбивание кулаком; передачи, различные по расстоянию и высоте.

4. *Поддача мяча*: верхняя прямая подача (подряд 20 попыток), с различной силой; через сетку в три продольные зоны: 6-3,1-2,5-4, ближе к боковым и лицевой линиям; соревнование на точность попадания в зоны; верхняя боковая подача с соблюдением правил; подачи (подряд 5 попыток); подачи в правую и левую половины площадки; силовая подача в прыжке.

5. *Нападающие удары*: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4,3,2; с различных передач - коротких по расстоянию, средних и высоких по высоте; средних по расстоянию - средних и высоких по высоте; длинных по расстоянию, средних по высоте; из зон 4 и 2 с передачи из зоны 6; при противодействии блокирующих, стоящих на подставке; из зон 4 и 2 с передачи назад за голову; удар с переводом вправо с поворотом туловища вправо; удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, стоя спиной в направлении передачи; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3; удар из зон 2,4 «мимо блока» (имитирует блок игрок, стоя на подставке); чередование ударов вправо, влево.

Техника защиты:

Прием мяча: сверху двумя руками, нижней и верхней прямой подач, от удара одной рукой в парах и через сетку (стоя на подставке); прием снизу двумя руками нижней подачи, первая передача на точность; верхней прямой подачи и первая передача в зону нападения; нападающего удара; верхней боковой подачи; от передачи через сетку в прыжке; снизу одной рукой правой, левой в парах, у сетки, от сетки, сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину, от передачи мяча через сетку, передача в прыжке через сетку; прием подачи; нападающего удара; прием снизу двумя руками с падением и перекатом в сторону на бедро в парах.

Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений, падений и стоек с техническими приемами игры в защите; перемещения на максимальной скорости и чередование их способов, сочетание с падениями, остановками и выполнением приема мяча.

Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4,2, 3), из двух зон в известном направлении, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов из одной зоны в двух направлениях, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов с переводом вправо (в зонах 3,4,2), стоя на подставке.

Тактическая подготовка

Тактика нападения:

1. *Индивидуальные действия*: чередование нападающего удара на силу и точность, выбор места для выполнения второй передачи у сетки и из глубины площадки для нападающего удара, для выполнения подачи и нападающего удара (при чередовании способов); чередование способов подач; подачи верхние на игроков,

слабо владеющих навыками приема мяча; вышедших после замены; выбор способа отбивания мяча через сетку нападающим ударом, передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (стоя лицом и спиной к нему); чередование передачи и ударов с первой передачи.

2. *Групповые действия*: тактические комбинации со скрестным перемещением игроков в зонах, взаимодействие игроков передней линии при второй передаче - игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зон 4 и 2 в условиях различных по характеру первых и вторых передач; игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 в условиях длинных первых передач; взаимодействие игроков передней и задней линий при первой передаче - игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (при приеме мяча в дальней части площадки от подачи и нападающего удара); тактические комбинации с участием в нападении игроков задней линии.

3. *Командные действия*: тактика игры в нападении со второй передачи выходящим к сетке игроком задней линии: из зоны, из-за игрока, система игры через игрока передней линии, прием подачи (при чередовании способов) и первая передача в зону 3, вторая передача, стоя лицом и спиной (чередование) к нападающему; прием верхней боковой подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной, сочетание систем игры в нападении с применением изученных групповых действий.

Тактика защиты:

1. *Индивидуальные действия*: выбор места при приеме подач различными способами, нападающих ударов и обманных передач через сетку в прыжке (чередование); при страховке партнера, принимающего мяч, блокирующего, нападающего; выбор способа приема различных способов подач; выбор способа перемещения и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами и обманных действий; выбор действия: прием в защите или страховка на задней линии в зоне 6 при игре «углом назад», нападающие удары из зон 4,2,3.

2. *Групповые действия*: взаимодействие игроков задней линии - игроков зон 1,6,5 между собой при приеме трудных мячей от подач, нападающих ударов, обманных действий; взаимодействие игроков передней линии:

а) двух игроков, не участвующих в блокировании, с блокирующим;

б) двух игроков при блокировании (выход в зону, где будет произведен удар).

3. *Командные действия*: расположение игроков при приеме подач различными способами в дальние и ближние зоны, вторую передачу выполняет игрок зоны 3 и 2; расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 4; то же, но в зонах 3 и 2 (чередование этих двух вариантов); система игры «углом вперед» и «углом назад»,

варианты организации защитных действий со сменой мест и специализацией игроков в зонах.

Интегральная подготовка

1. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов.

2. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов - на основе программы для данного года обучения.

3. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного их выполнения (в объеме программы).

4. Упражнения на переключения в выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты: подача - прием, нападающий удар - блокирование, передача - прием. Поточное выполнение технических приемов.

5. Упражнения на переключения в выполнении тактических действий в нападении, защите, защите и нападении - отдельно по индивидуальным, групповым и командным.

6. Учебные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке.

7. Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач, а также для лучшей подготовки к соревнованиям.

8. Календарные игры. Установки па игру, разбор игр - преемственность в соревнованиях заданий в играх посредством установки.

Совершенствование всех изученных приемов в конкретных игровых ситуациях.

У-2 год обучения

Техническая подготовка

Техника нападения

1. *Перемещения и стойки*: чередование способов перемещения на максимальной скорости; сочетание перемещений и стоек с изученными техническими приемами нападения; перемещения на максимальной скорости, ускорения и остановки, сочетание стоек, способов перемещений с остановками, прыжками.

2. *Передача мяча*: передача мяча сверху двумя руками на точность («маяки» и т.п.) с собственного подбрасывания (варьируя высоту), посланного передачей: а) первая передача постоянная (2-3 м), вторая - постепенно увеличивая расстояние (3-10 м);

б) первая постепенно увеличивая расстояние вторая постоянная;

в) первая и вторая - увеличивая расстояние мяча, посылаемого ударом одной руки; из глубины площадки для нападающего удара в зонах 2-4,4-2,6-4 па расстояние

6 м; в зонах 5-2,1-4 на расстояние 7-8 м; стоя спиной в направлении передачи: встречная передача (после передачи над собой и поворота на 180° (в зонах 2-4 6-4, расстояние 3-4 м), в тройках в зонах: 6-3-2, 6-3-4, 5-3-2, 1-3-4, из глубины площадки - с собственного подбрасывания в зонах 6-2,6-4 (расстояние 2-3 м); с набрасывания партнера и затем с передачи; с последующим падением и перекатом на спину.

Передача сверху двумя руками в прыжке (вверх назад): с собственного подбрасывания - с места и после перемещения; с набрасывания партнера - с места и после перемещения; на точность в пределах границ площадки.

Чередование способов передачи мяча: сверху, сверху с падением, в прыжке; отбивание кулаком; передачи, различные по расстоянию и высоте.

4. *Подача мяча*: верхняя прямая подача (подряд 20 попыток), с различной силой; через сетку в три продольные зоны: 6-3,1-2,5-4, ближе к боковым и лицевой линиям; соревнование на точность попадания в зоны; верхняя боковая подача с соблюдением правил; подачи (подряд 5 попыток); подачи в правую и левую половины площадки; соревнование на большее количество выполненных подач правильно; чередование нижней и верхней прямой подач на точность; последовательное выполнение подач различными способами.

5. *Нападающие удары*: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4,3,2; с различных передач - коротких по расстоянию, средних и высоких по высоте; средних по расстоянию - средних и высоких по высоте; длинных по расстоянию, средних по высоте; из зон 4 и 2 с передачи из зоны 6; при противодействии блокирующих, стоящих на подставке; из зон 4 и 2 с передачи назад за голову; удар с переводом вправо с поворотом туловища вправо; удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, стоя спиной в направлении передачи; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3; удар из зон 2,4 «мимо блока» (имитирует блок игрок, стоя на подставке); имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация нападающего удара в разбеге и передача подвешенного мяча; то же в зонах 4 и 2 с передачи из зоны 3; удар с переводом влево с поворотом туловища влево по мячу на амортизаторах, по мячу в держателе, наброшенному партнером; удар из зон 3,4с высоких и средних передач, прямой нападающий удар слабейшей рукой из зон 2,3,4 по мячу, наброшенному партнером, из зон 2,3с передачи из соседней зоны (3-2,4-3); нападающие удары с удаленных от сетки передач.

Техника защиты:

1. *Перемещения и стойки*: сочетание способов перемещений, падений и стоек с техническими приемами игры в защите; перемещения на максимальной скорости и чередование их способов, сочетание с падениями, остановками и выполнением приема мяча.

2. *Прием мяча*: сверху двумя руками, нижней и верхней прямой подач, от удара одной рукой в парах и через сетку (стоя на подставке); прием снизу двумя руками нижней подачи, первая передача на точность; верхней прямой подачи и первая передача в зону нападения; нападающего удара; верхней боковой подачи; от передачи через сетку в прыжке; снизу одной рукой правой, левой в парах, у сетки, от сетки, сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину, от передачи мяча через сетку, передача в прыжке через сетку; прием подачи; нападающего удара; прием снизу двумя руками с падением и перекатом в сторону на бедро в парах; прием снизу подачи, нападающего удара; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой) в парах (по заданию), у сетки, от сетки; прием подачи, нападавшего удара; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.

3. *Блокирование*: одиночное прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4,2, 3), из двух зон в известном направлении, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов из одной зоны в двух направлениях, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов с переводом вправо (в зонах 3,4,2), стоя на подставке, в прыжке, групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу из зон 4,2,3 стоя на подставке и в прыжке с площадки.

Тактическая подготовка

Тактика нападения:

1. *Индивидуальные действия*: выбор места для выполнения второй передачи у сетки и из глубины площадки для нападающего удара, для выполнения подачи и нападающего удара (при чередовании способов); чередование способов подач; подачи верхние на игроков, слабо владеющих навыками приема мяча; вышедших после замены; выбор способа отбивания мяча через сетку нападающим ударом, передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (стоя лицом и спиной к нему); имитация второй передачи и «обман» (передача через сетку) в прыжке; имитация прямого нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку; чередование способов нападающего удара: направлений удара, ударов на силу и точность, обманные удары с остановкой в разбеге и прыжке с места; нападающий удар по блоку, через слабого блокирующего, выше блока с учетом ситуации.

2. *Групповые действия*: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче - игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зон 4 и 2 в условиях различных по характеру первых и вторых передач; игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 в условиях длинных первых передач; взаимодействие игроков передней и задней линий при первой передаче - игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (при приеме мяча в дальней части площадки от подачи и нападающего удара); игроков зон 6,1 и 5

с игроком зоны 2 при приеме верхних подач для второй передачи, в доигровках - для нападающего удара или передачи в прыжке; сочетание различных по характеру передач с применением скрестных перемещений игроков в зонах, игроков в зонах 3,2,4 с игроками зон 1,6,5 при второй передаче на удар с задней линии (в сочетании с другими вариантами).

3. *Командные действия*: система игры через игрока передней линии, прием подачи (при чередовании способов) и первая передача в зону 3, вторая передача, стоя лицом и спиной (чередование) к нападающему; прием верхней боковой подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной; первая передача для нападающего удара, когда мяч соперник направляет через сетку без удара; система игры со второй передачи игрока задней линии, выходящего к сетке, чередование систем и вариантов применения групповых командных действий, присущих той или иной системе игры.

Тактика защиты:

1. *Индивидуальные действия*: выбор места при приеме подач различными способами, нападающих ударов и обманных передач через сетку в прыжке (чередование); при страховке партнера, принимающего мяч, блокирующего, нападающего; выбор способа приема различных способов подач; выбор способа перемещения и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами и обманных действий; выбор способа приема мяча в доигровке и при обманных приемах нападения; зонное блокирование, при блокировании ударов с высоких передач («ловящее» или «зонное» блокирование по установке).

2. *Групповые действия*: взаимодействие игроков задней линии - игроков зон 1,6,5 между собой при приеме трудных мячей от подач, нападающих ударов, обманных действий; взаимодействие игроков передней линии:

- а) двух игроков, не участвующих в блокировании, с блокирующим;
- б) двух игроков при блокировании (выход в зону, где будет произведен удар),
- в) не участвующего в блокировании с блокирующими; взаимодействие игроков задней и передней линий: а) игрока зоны 6 с блокирующим (в зоне 3,4,2), с блокирующими зон 3-2; 3-4; игрока зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) игроков зон 1 и 5 с не участвующими в блокировании.

3. *Командные действия*: расположение игроков при приеме подач различными способами в дальние и ближние зоны, вторую передачу выполняет игрок зоны 3 и 2; расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 4; то же, но в зонах 3 и 2 (чередование этих двух вариантов); системы игры: расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом вперед» (чередование групповых действий в соответствии

с программой для данного года обучения); переключение от защитных действий к нападающим - со второй передачи через игрока передней линии.

Интегральная подготовка

1. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов.

2. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов - на основе программы для данного года обучения.

3. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов и тактических действий в единстве посредством многократного их выполнения (в объеме программы).

4. Упражнения на переключения в выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты: подача - прием, нападающий удар - блокирование, передача - прием. Поточное выполнение технических приемов.

5. Упражнения на переключения в выполнении тактических действий в нападении, защите, защите и нападении - отдельно по индивидуальным, групповым и командным.

6. Учебные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке.

7. Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач, а также для лучшей подготовки к соревнованиям.

8. Календарные игры. Установки па игру, разбор игр - преемственность в соревнованиях заданий в играх посредством установки.

У-3, У-4 год обучения

Техническая подготовка

Техника нападения

Перемещения и стойки: надежность и скорость перемещения различными способами; сочетание способов перемещений между собой и с приемами игры в нападении и защите; перемещения на максимальной скорости и чередование их способов, сочетание с падениями, остановками и выполнением приема мяча.

Передача мяча: вторая передача из различных положений игрока по направлению передачи, в различных сочетаниях по высоте и расстоянию (у сетки, из глубины площадки); передача мяча одной рукой в прыжке вперед и назад, после замаха для удара другой рукой; выполнение высокой передачи в удобном направлении для удара.

Подача мяча: совершенное овладение различным способам подачи (верхняя прямая подача, подача в прыжке, укороченная подача, подача в зоны 1,5,6, подача планирующая, подача на слабого игрока и т.п., надежное выполнение разных

способов подач, подачи в правую и левую половины площадки; соревнование на большее количество выполненных подач правильно; чередование нижней и верхней прямой подач на точность; последовательное выполнение подач различными способами, выполнение подач с различной силой.

Нападающий удар: высокая надежность навыков основных способов нападающих ударов сильнейшей рукой; прямой нападающий удар слабой рукой из зон 2,3,4 по мячу, наброшенному партнером, из зон 2,3с передачи из соседней зоны (3-2,4-3); нападающие удары с удаленных от сетки передач; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3; удар из зон 2,4 «мимо блока»; удар с переводом влево с поворотом туловища влево по мячу на амортизаторах, по мячу в держателе, наброшенному партнером; удар из зон 3,4 с высоких и средних передач; выполнение нападающего удара со второй линии, нападающий удар с различных по высоте передач.

Техника защиты

Прием мяча: стабильное выполнение приема мяча от нападающих действий подачи, обманного удара, нападающего удара; выполнение арсенала защитных действий в рамках индивидуальных и групповых тактических действий; прием подачи; нападающего удара; прием снизу двумя руками с падением и перекатом в сторону на бедро в парах; прием снизу подачи, нападающего удара; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой) в парах (по заданию), у сетки, от сетки; прием подачи, нападавшего удара; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.

Блокирование: сочетание одиночного и группового блокирования в условиях выполнения широкого арсенала нападающих ударов; групповое блокирование в рамках групповых тактических действий; блокирование ударов с переводом вправо (в зонах 3,4,2), групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу из зон 4,2,3; блокирование ударов из одной зоны в двух направлениях.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия: затруднение приемов подачи; выполнение второй передачи с целью обеспечения высокой эффективности нападения; чередование способов нападающих ударов; применение отвлекающих действий; чередование нападающих ударов на силу и точность; чередование подач в дальние и ближние зоны, на силу и нацеленные в разные зоны площадки; выполнение второй передачи нападающему, сильнейшему на линии (различные по высоте и расстоянию); выполнение нападающего удара через «слабого» блокирующего, по блоку, выше блока; выполнение нападающего удара после остановки в разбеге и прыжке с места.

2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков внутри линии и между линиями при приеме подачи (первая передача, вторая передача); нападение с первой передачи; выполнение сложных тактических комбинаций с применением низких передач, скрестного перемещения игроков; выполнение тактических комбинаций с участием в нападении игроков задней линии; взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 2 при второй передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при скрестном перемещении в зонах - из центра на край сетки (при второй передаче); игрока зоны 3 с игроком зоны 4 в условиях чередования передач, различных по высоте и расстоянию, стоя лицом и спиной в направлении передачи; взаимодействие игроков зон 6 и 5 с игроком, выходящим к сетке из зоны 1. Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 при приеме подач на силу и нацеленных, приеме нападающих ударов; игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 4 (при приеме подачи - для второй передачи, в доигровке - для удара; игроков зон 4,3 и 2 с игроком зоны 1, выходящим к сетке (при первой передаче); игрока, выходящего из зоны 1 при второй передаче с игроками зон 4, 3 и 2.

3. *Командные действия:* система игры через игрока передней линии с применением нападающих ударов с первой передачи - прием подачи и первая передача: а) в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом и спиной к ним; б) в зону 4 и 2 (чередование), вторая передача в зоны 3 и 2 (3 и 4); в) в зону 2, вторая - назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3; система игры через выходящего: прием подачи, первая передача игроку зоны 1, вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (в зоны 3 и 4) и спиной (в зону 2); система игры через игрока передней линии с передач в прыжке после имитации нападающего удара; система игры со второй передачи игрока задней линии, выходящего к сетке; чередование систем и вариантов, применение групповых действий, присущих той или иной системе.

Тактика защиты

Индивидуальные действия: выбор места и способа приема мяча от различных по характеру нападающих действий; определение зоны нападающего удара, своевременный выход и постановка блока (зонного и ловящего); выбор места и способа приема мяча при страховке блокирующих, нападающих, принимающих «трудные» мячи; индивидуальное блокирование при различном характере передач, скоторых выполняется нападающий удар: на выбор действия: прием в защите или страховка на задней линии в зоне 6 при игре «углом назад», нападающие удары из зон 4,2,3.зкие, из глубины площадки;

Групповые действия: взаимодействие игроков внутри линии и между линиями при блокировании; взаимодействие игроков внутри линии и между линиями при

страховке блокирующих, защитников (в рамках системы игры в защите «углом вперед» и «углом назад») на передней линии: а) зон 3 и 2,3 и 4 при групповом блокировании (удары по ходу); б) игрока зоны 3, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 2 и 4; игроков задней линии -страховка игроков, принимающих «трудные» мячи в пределах площадки и выходящих после приема за ее границы; игроков задней и передней линии: а) зоны 6 с блокирующими (в рамках системы «углом вперед»); б) зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) зон 5 и 1 с блокирующими.

Командные действия: варианты расположения игроков при системе игры в нападении через игрока передней линии (нападение с первой передачи и откидки); варианты расположения игроков при приеме подач, при системе игры в нападении через игрока, выходящего с задней линии, со второй передачи (при комплектовании команд 4+2 и 5+1); системы игры в защите - расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом назад», с применением групповых действий в условиях чередования нападающих действий; переключение в вариантах построения системы «углом вперед» и «углом назад» в соответствии с характером нападающих действий, защитные действия со сменой мест специализации игроков в зонах; прием подачи - расположение игроков при приеме подачи различными способами (в условиях чередования в дальние и ближние зоны), когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3, 2 (игрок зоны 3 оттянут назад); игрок зоны 2 (4) стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2 (4), после приема игрок зоны 2 (4) идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 2 (4); передача в зону 2, стоя спиной к нападающему; расположение игроков при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок зоны 1 из-за игрока; «углом назад» в соответствии с характером нападающих действий.

Интегральная подготовка

1. Упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приемов и развитие специальных качеств в единстве.

2. Упражнения, направленные на совершенствование навыков тактических действий и технических приемов в единстве.

3. Упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приемов, тактических действий и развитие специальных способностей в единстве.

4. Учебные игры. Система заданий в игре, отражающая программный материал. Задания дифференцируются по тактике, технике, в целом для команды, для группы игроков, по игровым функциям для отдельных игроков.

5. Контрольные игры. Активно используются, как неотъемлемый компонент учебного процесса, а также при подготовке к соревнованиям.

6. Календарные игры. Решение задач соревновательной подготовки.

Перечень тематических разделов и объемы программного материала по предметной области «Вид спорта»

№ п/п	Тематические разделы	Углубленный уровень сложности			
		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения
1.	Техническая подготовка	16	16	18	18
2.	Тактическая подготовка	14	14	16	16
3.	Интегральная подготовка	14	14	16	16
4.	Комплексы специальных физических упражнений	15	15	16	16
5.	Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях	30	30	38	38
6.	Основы судейства	12	12	14	14
Итого:		101	101	118	118

3.3. Вариативная часть программы

В программе включены вариативные предметные области, которые предусматривают возможность расширения и углубления подготовки обучающихся, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков. При изучении обязательных и вариативных предметных областей уровней образовательной программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

Изучение вариативных предметных областей совмещается с изучением обязательных предметных областей и частично путем проведения занятий разными педагогическими работниками или одним педагогическим работником.

Эффективность подготовки волейболистов обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой, тактикой и физической подготовкой обучающихся. Для этого широко используются упражнения из различных видов спорта, спортивные и подвижные игры.

Различные виды спорта и подвижные игры

Большую роль в формировании физических качеств, необходимых для волейболиста играют различные виды спорта и подвижные игры, необходимые для развития быстроты, ловкости, координации движений и общей выносливости. Бег – один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений – служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая

в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Для развития общей выносливости (дыхательных возможностей) обучающиеся могут заниматься бегом, лыжным спортом. На первых этапах занятий совершенствование общей выносливости достигается постепенным втягиванием организма во все больший объем работы, выражающийся в удлинении дистанции бега при сохранении равномерного темпа. Дальнейшее развитие этого качества обеспечивается постепенным переходом к более интенсивной работе при сокращении ее продолжительности. В начале занятия длительность такой работы может составлять 20-25 мин. Постепенно ее увеличивают и доводят до 45-60 мин.

Спортивные игры – разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки – развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить занятия. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому обучающемуся.

Баскетбол развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; снятие эмоционального напряжения.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения

мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, заслоны, блоки.

Для достижения мастерства в волейболе важен уровень физического развития всех физических качеств: силы, ловкости, гибкости, быстроты, выносливости. Подвижные игры и игровые упражнения на занятиях по волейболу являются наиболее действенным средством развития всех выше перечисленных качеств. Ведь главная особенность игры в том, что она всегда принимается с радостью, проходит на высоком эмоциональном уровне. Немаловажным моментом подвижных игр является борьба за победу, а уже само стремление к победе вызывает совершенствование и в технике и в тактике.

Игровые упражнения и их разновидности:

Игры – упражнения – это специально подобранные простые или достаточно сложные движения, выполняемые в игровой форме.

Существует две разновидности игровых упражнений: игры-испытания и игры-поединки.

Игры-испытания – это выполнение одним или несколькими детьми определенных заданий, с соблюдением некоторых правил, без вмешательства одного играющего в действия других. Играющим предоставляется полная самостоятельность в выборе приемов выполнения поставленной задачи. Можно придумать множество таких упражнений: кто быстрее добегит до какого-либо предмета, у кого большее число точных попаданий в цель и т.д.

Игры-поединки отличаются от испытаний тем, что каждый играющий одним участникам оказывает помощь, а другим, наоборот, затрудняет выполнение поставленного задания. К этим играм относятся простейшие единоборства и групповые соревновательные упражнения, например, перетягивание стоя или сидя на полу, выталкивания из круга, «бой петухов» и др.

Разновидностью игровых упражнений являются физкультурные аттракционы. Это отдельные упражнения разной сложности, имеющие зрелищный и развлекательный характер. Их выполнение должно требовать от играющих напряженного внимания, сообразительности, координации движений, проявления быстроты, силы, гибкости и других психофизических качеств. Одни упражнения предусматривают однократное выполнение трудной задачи, другие – повторение возможно большего числа раз, а третьи – нахождение наиболее остроумного решения.

Игры для совершенствования тактических действий:

«Бой петухов»

Играющие делятся на две команды. Каждая команда строится в одну шеренгу. Обе команды располагаются лицом друг к другу на расстоянии 6-8 м. В коридоре между шеренгами чертят круг диаметром 2.5-3 м. В середину круга по очереди встают

по одному игроку от каждой команды. Они становятся на противоположных концах круга на одной ноге, руки закладывают за спину. По команде игроки, прыгая на одной ноге, стараются вытолкнуть друг друга из круга без помощи рук. Игрок, коснувшийся пола другой ногой или применивший толчок руками, считается побеждённым. Победа каждого игрока даёт командное очко. Команда, набравшая большее количество очков, побеждает.

«Волки» и «зайцы»

Между двумя гимнастическими скамейками, расположенными на расстоянии 3-4 м. одна от другой, размещаются 8-10 занимающихся - «Зайцы», за скамейками по двое занимающихся-«волки». По сигналу «Зайцы» начинают подпрыгивать, передвигаясь между скамейками и запрыгивая на них. «Волки» стремятся коснуться «зайцев» в тот момент, когда те находятся на скамейке. Если «волк» коснулся «зайца», то они меняются ролями. Побеждает тот, кто большее количество раз запрыгнул на скамейку и меньше других был в роли «волка».

«Тяни в круг»

Играющие встают с внешней стороны круга, крепко держась за руки. По сигналу они двигаются вправо или влево, затем по сигналу останавливаются и стараются втянуть за черту круга своих соседей, не разъединяя рук. Кто попадет в круг хотя бы одной ногой, тот выходит из игры. Затем игра продолжается. Игроки, не втянутые в круг, считаются победителями.

«Кто дальше»

Играющие разбиваются на несколько команд и выстраиваются в колонны. Перед стоящими впереди игроками каждой команды чертится линия, за которую нельзя переступить ногой. Первые номера имеют по набивному мячу. Они толкают мяч, не переступая черты. На месте падения мяча судьи, выделенные от каждой команды, проводят черту. Следующие игроки выполняют толчки, не переступая этой черты и т.д. Побеждает команда, у которой последняя черта на месте падения мяча оказывается на большем расстоянии от линии первоначального толчка.

«Гонка «тачек»

Играющие распределяются на две команды с четным количеством игроков. В каждой команде один игрок принимает положение лежа в упоре, ноги разведены на ширину плеч (положение «тачка»). Партнер берет игрока за ноги. По сигналу игроки продвигаются вперед от одной боковой линии к другой. Как только первая пара команды пересечет боковую линию, за ней начинает бег вторая пара и т.д. Гонка «тачек» продолжается в обратном направлении, но игроки предварительно меняются ролями. Побеждает команда, раньше закончившая гонку.

«Не задень мяч»

Трое или четверо играющих становятся вокруг набивного мяча, лежащего на полу. Игроки кладут руки на плечи рядом стоящих партнеров. По сигналу они начинают толкать друг друга так, чтобы кто-нибудь коснулся мяча ногой. Тот, кто коснется мяча, выбывает из игры. Игра заканчивается, когда определяется сильнейший.

«Перетягивание каната»

Канат кладут параллельно командам на одинаковом расстоянии от них. Команды поворачиваются к канату спиной и выполняют различные движения руками до сигнала. Когда прозвучит свисток, все поворачиваются и устремляются к канату. Задача игроков – захватить канат (любым способом) и унести за линию своего «дома» (от исходного положения). В ходе игры разворачивается борьба. Правила разрешают игрокам брать игрокам канат за середину, за концы и другие части. Команда победит, если весь канат окажется за линией её «дома».

«Падающая палка»

Играющие рассчитываются по порядку номеров и, запомнив свои номера, становятся в круг. Водящий ставит в центр круга палку, придерживая её рукой. Выкрикнув чей-либо номер, он опускает руку и бежит из круга. Игрок, чей номер был вызван, должен выбежать и успеть схватить палку до её падения. Если ему удалось это сделать, он возвращается на своё место, а прежний водящий продолжает водить. Если игрок не успеет удержать падающую палку, он меняется местами с водящим.

«Стрелки»

Играют две команды: «стрелки» и «бегуны». «Стрелки», разделившись пополам, располагаются на боковых линиях волейбольной площадки, а «бегуны» – на одной из концов площадки. Вдоль площадки посередине проводится черта – путь «бегунов». По сигналу один из «бегунов» бежит по этой черте на другой конец площадки, а «стрелки» бросают с двух сторон по волейбольному мячу. Если им удаются попасть в бегущего, то команда «стрелков» выигрывает одно очко. Далее бежит следующий – так до конца, после чего игроки меняются ролями. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

«Передача мячей»

Играющие становятся в круг. Двум игрокам, стоящим один напротив другого, даётся по волейбольному мячу. Игроки по сигналу стараются быстрее передать мяч рядом стоящим партнёрам, чтобы один мяч перегнал другой.

«Охотники»

«Звери» свободно ходят по площадке. Три или четыре «охотника» стоят в разных местах, имея в руках по маленькому мягкому мячику. По сигналу все звери останавливаются и каждый «охотник» бросает в них свой мяч. Те, в кого попали

мячом, заменяют «охотников». Разрешается стоя на месте, увертываться от мячей. Пропускать какое либо из препятствий не разрешается.

«Западня»

Играющие образуют 2 круга – внутренний и внешний. Под музыку или песню они движутся в разные стороны. По сигналу руководителя игроки останавливаются. Стоящие во внутреннем круге берутся за руки и поднимают их вверх, образуя «ворота». Все остальные бегают под «воротами» в разных направлениях. По второму сигналу «ворота» закрываются (руки опускаются вниз). Все те, кто в этот момент оказался внутри круга, считаются пойманными. Пойманные переходят во внутренний круг, и игра продолжается. Когда во внешнем круге остается мало ребят, они, взявшись за руки, образуют внутренний круг, меняясь ролями с теми, кто находился в нем раньше.

«Лабиринт»

Участники игры делятся на 4 группы по 6 игроков или на 5 групп по 5 игроков, становятся в шеренги и держатся за руки. В образовавшихся коридорах водящий старается поймать убегающего игрока. По сигналу руководителя играющие опускают руки, делают четверть оборота и опять берутся за руки, образуя новые коридоры. Таким образом, руководитель может помогать то убегающему, то догоняющему. Благодаря частым свисткам создаются все новые ситуации.

«Вызывай смену»

Играющие размещаются по кругу, каждый знает свой номер. Выбирается двое водящих, из которых один убегает, другой догоняет его. И убегающий, и догоняющий могут вбежать в круг и вызвать себе смену – назвав любой номер. Вызванный игрок продолжает бег (убегает или догоняет), а вызвавший становится на его место.

«Ловля цепочкой»

Волейбольная площадка, ограниченная линиями, служит местом, где располагаются играющие. Выбирается водящий, который перед игрой встает за пределами площадки. Он начинает игру, преследуя игроков, свободно бегающих в поле. Догнав и осалив игрока, водящий берет его за руку, и вдвоём они начинают преследовать других игроков. Третий играющий присоединяется к ним (встаёт в середину) и ловля продолжается. Каждый раз пойманным считается игрок, которого окружили ловцы, причём крайние игроки должны сомкнуть руки. Победителями считается два последних не пойманных участника.

Судейская подготовка

На углубленном уровне одной из задач является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов, а также участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся углубленного уровня должны овладеть принятой в волейболе терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебного занятия: разминка, основная и заключительная части; овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путём изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Для воспитания начальных инструкторских навыков обучающиеся поочередно назначаются в качестве дежурного по группе на каждый день занятий. Для этого тренер-преподаватель должен давать специальные задания отдельным обучающимся по наблюдению за выполнением упражнений группой, выявлению недостатков и ошибок, правильному показу выполнения упражнений. Такую работу необходимо проводить планомерно и организованно, чтобы охватить инструкторской подготовкой всех обучающихся в группе.

Практический материал

1. Вести наблюдения за учащимися, выполняющими технические приемы в двусторонней игре, и на соревнованиях.
2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала, данного года обучения).
3. Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей, секретаря и судей на линиях, ведение технического счета.
4. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения.
5. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.
7. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой.
8. Проведение соревнований по мини-волейболу и волейболу. Выполнение обязанностей главного судьи и секретаря. Составление календаря игр.

Развитие творческого мышления

По мере повышения уровня спортивных достижений все более отчетливо возрастают требования к умственной деятельности обучающихся, неотъемлемым компонентом которой являются креативные способности.

Своеобразие творческой деятельности в учебном процессе заключается в том, что обучающийся проявляет себя, как активно познающий и действующий субъект. Для поддержания общности в группе, команде необходимо ставить общие (коллективные) цели. Таким образом, личные цели обучающегося должны сочетаться с коллективными. Совместная творческая активность - важнейший механизм развития, как личности, так и общества.

Проявлению творческой активности на углубленном уровне обучения по образовательной программе способствуют соответствующие условия:

✓ *элементы новизны и занимательности на учебных занятиях*

Однообразие учебных занятий вызывает привыкание и потерю интереса к выбранной деятельности. Поэтому, в заключительной части занятия обучающимся можно предложить эстафету, упражнения и условия выполнения которой заранее должны придумать сами обучающиеся.

✓ *интеллектуальный поиск*

Например, тренер-преподаватель может дать задание по нахождению информации, связанной с определенным этапом учебного процесса.

✓ *конструктивное развитие творческого замысла (критика и самосовершенствование)*

В процессе обсуждения коллективных решений должны приниматься наилучшие варианты, дорабатываться и вноситься корректировки.

Для развития творческого мышления у обучающихся на занятиях могут использоваться разнообразные игры с заданиями, выполнение атакующих действий после конкретно поставленной задачи (три обязательных нападающих удара, нападающий удар по конкретным зонам площадки, выполнение одиночного блокирования); выполнение игровых и технических элементов используя различные мячи теннисный, футбольный, баскетбольный, плюшевый, хлорвиниловый, надувной шарик, фитбол большого размера. Выполнение технических элементов только левой рукой, головой.

Выполняются индивидуальные, парные и малогрупповые упражнения, связанные с тактикой игры с мячами разными по весу, объему (надувной шарик, хлорвиниловый мяч, поролоновый мяч, мед. бол 1 кг, баскетбольный мяч, футбольный мяч). Выполнение тактических задач на время с преодолением различного рода препятствий и дополнительных упражнений.

Акробатические упражнения

Для развития гибкости, координации движений, быстроты, общей выносливости на занятиях рекомендуется включать разнообразные акробатические упражнения: перекаты в группировке, кувырки вперед в группировке из упора присев, из основной стойки, после разбега; кувырки вперед, назад и в стороны в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты в стороны и вперед; длинный кувырок вперед, длинный кувырок вперед через препятствие, кувырки назад. Стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках у гимнастической стенки с помощью партнера. Перекаты и перевороты в стороны. Прыжки в поролоновую яму. Прыжки со скакалкой, с двойным вращением, с подтягиванием колен к груди, вращая скакалку вперед, назад. Лазание по канату (в два и три приема). Упражнения на батуте: прыжки с поворотами на 90° , 180° , 360° , 720° , с подтягиванием колен к груди, с приземлением на колени.

Специальные навыки

При изучении и совершенствовании спортивной техники выполняется имитация отдельных элементов и их связок, выделение граничных поз волейболиста с остановками и статическими напряжениями в этих позах для лучшего освоения координационной структуры движения.

Развитие специальных навыков волейболистов средствами физической подготовки включает в себя выполнение упражнений, позволяющих развивать профессионально необходимые физические качества по виду спорта «волейбол».

Практические занятия. Комплекс упражнений.

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный бег на 5, 6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки с выполнением по сигналу определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360° , прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования.

Упражнения для развития прыгучести (приседание и резкое выпрямление ног с взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Упражнения с отягощениями (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга). Прыжки с набивными мячами на одной и обеих ногах с преодолением препятствий, с доставанием подвешенного мяча.

Прыжки опорные, со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Прыжки через рвы, канавы.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча: сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, передвижение на руках в упоре лежа, многократные броски

набивного мяча от груди двумя руками и ловля. Броски набивного мяча от груди двумя руками, многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его, упражнения с гантелями для кистей рук, упражнения с кистевым эспандером, многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или посылаемого мячеметом).

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач: круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой, упражнения с резиновыми амортизаторами, упражнения с набивным мячом: броски мяча двумя руками из-за головы, одной рукой над головой, броски набивного мяча (1 кг) через сетку, броски гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов: броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз, стоя на месте и в прыжке, броски набивного мяча, имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг), метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера (посылаемого мячеметом) у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании: прыжковые упражнения, упражнения с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах, многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах.

Национальный региональный компонент

Для расширения знаний обучающихся об особенностях развития вида спорта «волейбол» в регионе Российской Федерации, необходимо предусмотреть следующие мероприятия: теоретические занятия, лекции, беседы, круглые столы, интеллектуальные викторины, просмотр кинофильмов, встречи с известными спортсменами региона Российской Федерации.

Примерная тематика национального регионального компонента на занятиях:

1. Беседы об особенностях развития волейбола в субъекте Российской Федерации.
2. Выдающиеся волейболисты субъекта в современном олимпийском движении.
3. Спортивные традиции по волейболу в субъекте Российской Федерации.

4. Волейболисты - призеры и победители различных крупных соревнований субъекта Российской Федерации.
5. Традиции ДЮСШ, образовательной организации физкультурно-спортивной направленности. Национальная атрибутика и символ команд по волейболу.
6. Развитие волейбола в субъекте и успехи волейболистов.
7. Волейболисты нашего города.
8. Создание спортивной лиги по волейболу в субъекте и сотрудничество с Федерацией по волейболу.

Спортивное и специальное оборудование

Игровое поле

Игровое поле включает игровую площадку и свободную зону. Оно должно быть прямоугольным и симметричным.

Размеры свободной зоны: расстояние от боковых линий 3-5 м и от лицевых — 5-8 м. Высота свободного пространства над игровым полем — 12.5 м. Игровая поверхность должна быть плоской, горизонтальной и однообразной. Она не должна представлять никакой опасности травмирования игроков.

Для официальных соревнований разрешается только деревянное или синтетическое покрытие. В залах поверхность игровых площадок должна быть светлого цвета.

Для официальных соревнований белый цвет линий является обязательным. Цвета игровой площадки и свободной зоны должны отличаться друг от друга. На открытых площадках разрешен уклон 5 мм на 1 м для дренажа. Линии площадки, изготовленные из твердых материалов, запрещены. Ширина всех линий 5 см. Линии должны быть светлыми и отличаться по цвету от пола и любых других линий. Две боковые и две лицевые линии ограничивают игровую площадку. Боковые и лицевые линии входят в размеры игровой площадки.

Ось средней линии разделяет игровую площадку на две равные площадки размером 9×9 м каждая. Эта линия проведена под сеткой от одной боковой линии до середины другой.

На каждой площадке линия атаки наносится в 3-х метрах сзади от средней линии и продолжена 5-ю линиями (15 см) с интервалами 5 см за боковыми линиями.

Зоны и места

На каждой площадке передняя зона ограничена осью средней линии и краем линии атаки, проведенной на расстоянии трех метров от этой оси (ширина линии входит в зону).

Передняя зона простирается за боковыми линиями до конца свободной зоны.

Зона подачи – это участок шириной 9 м позади каждой лицевой линии.

Она ограничена по бокам двумя короткими линиями длиной 15 см. каждая, нанесенными на расстоянии 20 см от лицевой линии, позади ее, как продолжение боковых линий. Обе короткие линии включены в ширину зоны подачи. В глубину зона подачи простирается до конца свободной зоны.

Зона замены – это часть свободной зоны, ограниченная продолжением обеих линий атаки до столика секретаря.

Место разминки размером приблизительно 3х3 расположены за пределами свободной зоны в обоих углах со стороны скамеек команд.

Места для удаленных игроков, должны быть оборудованы двумя стульями и располагаться в свободной зоне за продолжением лицевой линии. Они могут быть ограничены красной линией шириной 5 см.

Температура в зале не должна превышать 25 градусов и минимальная – не ниже 16 градусов.

Освещение игрового поля должно быть не менее 1000-1500 люкс (измеряемое по высоте одного метра от поверхности игрового поля). Освещенность игрового поля измеряется на расстоянии 1 м от поверхности площадки и должна быть не менее 500 люкс.

Сетка и стойки

Сетка устанавливается вертикально над осью средней линии. Верхний край сетки устанавливается на высоте 2.43 для мужчин и 2.24 для женщин.

Высота сетки измеряется в середине игровой площадки. Высота сетки (над двумя боковыми линиями) должна быть совершенно одинаковой и не должна превышать установленную высоту более чем на 2 см.

Структура сетки – сетка шириной 1 метр и длиной 9.5 метров состоит из черных ячеек в форме квадрата со стороной 10 см.

Верхний край сетки обшивается горизонтальной лентой шириной 5 см. На концах ленты имеются отверстия, через которые пропущен шнур, привязывающий ленту к стойкам для ее натяжения. Внутри ленты находится гибкий трос для крепления сетки к стойкам и натяжения. Внизу сетки (без горизонтальной ленты) находится шнур, пропущенный через ячейки, для крепления ее к стойкам и натяжения.

Ограничительные ленты – две белые ленты, прикрепляются вертикально к сетке и располагаются прямо над каждой боковой линией. Их ширина 5 см. и длина 1 м, они считаются частью сетки.

Антенны считаются частью сетки и ограничивают по бокам плоскость перехода. Антенна представляет собой гибкий стержень длиной 1.8 м и диаметром 10 мм, сделанный из стекловолокна или подобного ему материала. Две антенны

прикрепляются с внешнего края ограничительных лент и расположены на противоположных сторонах сетки. Каждая антенна возвышается над сеткой на 80 см. и окрашена полосами контрастных цветов шириной 10 см, предпочтительно красного и белого.

Стойки, поддерживающие сетку, устанавливаются на расстоянии 0.5 -1.0 м за боковыми линиями Высота стоек 2.55, предпочтительнее, чтобы они были регулируемы. Стойки должны быть круглыми и гладкими, без опасных для игроков или мешающих игре приспособлений. Они устанавливаются на поверхности без растяжек.

Мячи

Стандарты – мяч должен быть сферическим, с покрытием, сделанным из эластичной или синтетической кожи и внутренней камерой, сделанной из резины или подобного ей материала.

Цвет мяча должен быть однотонным и светлым или комбинированным.

Материал из синтетической кожи и цветовые комбинации мячей, используемых в официальных международных соревнованиях, должны соответствовать стандартам ФИВБ.

Окружность мяча 65-67 см и вес 260-280 г. Внутреннее давление мяча должно быть от 0.30 до 0.325 кг/см² (от 294.3 до 318.82 мбар или гПа).

Все мячи, используемые в матче, должны иметь одинаковые стандарты окружности, веса, давления, типа, цвета и т.д.

Специфические особенности волейбола требуют создания специальных условий для успешного обучения игре. Этому призвано способствовать использование вспомогательного оборудования и инвентаря. Вспомогательное оборудование и инвентарь в значительной мере облегчают организацию занятий и повышают плотность занятия, создают возможность внести разнообразие в занятия. А это в свою очередь повышает эмоциональность занятий, помогает воспитывать у обучающихся прочный интерес к волейболу и является одним из важнейших условий успешной работы.

По характеру воздействий все необходимое оборудование и инвентарь можно разделить на две группы: для технико-тактической и для физической подготовки. Основу первой группы составляют подвесные мячи и различного рода приспособления и устройства, фиксирующие необходимое положение мяча для воздействия на него при изучении приемов игры. Во второй группе наиболее важными являются средства, устройства и приспособления для развития скоростно-силовых качеств и прыгучести (набивные мячи, штанга, гантели, прыжковые тумбы и др.).

Оборудование мест для занятий

В спортивном зале должны быть оборудованы приспособления для укрепления удлиненной сетки (в длину зала). В углах, противоположных месту подачи, закрепляются мячи на резиновых амортизаторах. Если зал большого размера, его необходимо разделить на две половины и установить две сетки. Над сеткой должны быть приспособления для установки подвесных мячей (для обучения отбивания мяча кулаком и блокированию). На стенах зала (лучше за пределами площадки) должны быть мишени. В углу или другом месте устанавливается «Экран прыгучести», переносные кольца.

На открытом воздухе следует оборудовать не менее двух площадок. Мячи на амортизаторах можно укрепить между деревьями или столбами (от мяча к земле прикрепляется шнур для предотвращения длительных колебаний мяча).

Перечень инвентаря: волейбольные мячи — один на двух обучающихся на учебных занятиях; набивные мячи весом 1,2 кг и 3 кг, количество — один на двоих-троих. Кроме набивных мячей, нужны и другие виды отягощений. В первую очередь — мешочки удлиненной формы, наполненные песком, весом от 3 до 10 кг., гири весом 10—20 кг.

Для специальных упражнений нужны теннисные и резиновые мячи, подвесные мячи, держатели мяча, разборные тумбы для напрыгивания и прыжков в глубину.

Оборудование и инвентарь для технико-тактической подготовки

Мишени на стене. Используют несколько разновидностей мишеней

обычные, в виде концентрических окружностей и цифровые. Расстояние между кругами 20 см (диаметр мяча), ширина линии 1 см. Цифры от 1 до 10—12 могут быть расположены хаотично или в определенном порядке. Мишени необходимы для развития меткости игровых действий, периферического зрения, техники владения мячом. Их можно выполнять в мишень после поворота налево (направо) на 90°. Расстояние от центра мишеней до пола 3—4 м.

Переносные и подвесные кольца. Их иногда называют маяками метких передач. Применяют две разновидности колец: переносные — для совершенствования меткости скоростных передач и подвесные — для совершенствования меткости навесных передач. Переносные кольца диаметром 80—100 см располагают вертикально на расстоянии 3,5—4,0 м от пола. Подвесные кольца диаметром 50—80 см устанавливают горизонтально в непосредственной близости от сетки (в зонах 4,2) или непосредственно на сетке (или тросе). Конструкция колец весьма проста. Так, для переносных колец используют станину от гимнастических брусев. На станине вертикально крепят трубы. В трубу вставляют другую трубу меньшего диаметра, изогнутую сверху. Она будет подвижной, что позволяет закреплять ее на нужной высоте зажимом. На верхнем конце изогнутой трубы (или

сверху и снизу) закрепляют металлическое кольцо (кольца). С помощью зажима кольцо может быть установлено и в вертикальной плоскости.

Мяч на амортизаторах. Он устанавливается в углу зала. К мячу пришиваются (приклеиваются) кожаные петли, к которым крепятся резиновые растяжки. В качестве растяжек используются резиновые медицинские бинты. На свободных концах растяжек укреплены карабины, с помощью которых снаряд устанавливается на нужной высоте на рамах с петлями.

Чтобы исключить длительное колебание мяча после удара, от мяча вниз к полу привязывают прочный шнур. Тренажер используют для развития координации движений при атакующем ударе.

Держатели мяча. Эти тренажеры служат для освоения ударных движений при подачах и атакующих ударах. Их два вида — замковый и пружинный. Их можно устанавливать непосредственно у сетки, что значительно приближает условия выполнения атакующих ударов к условиям выполнения приемов в игре. В замковом держателе к концу шеста с помощью карабина крепится кожаный ремень с замком (защелкой *a*). Замок надевается на шнуровку мяча или специальную петлю, пришитую к мячу. При ударе мяч свободно летит в заданном направлении. Замок изготавливается из стальной проволоки. В пружинном держателе мяч удерживается с двух сторон стальными дужками-пружинами.

Оборудование и инвентарь для общей и специальной физической подготовки

Набивные мячи. Вес 1—2 кг, используются для развития основных и специальных физических качеств. Они являются незаменимым средством развития скоростно-силовых качеств и позволяют выполнять упражнения приближенно к структуре приемов игры, что имеет существенное значение в формировании биомеханического аппарата волейболиста

Скакалки. Упражнения с ними содействуют развитию прыгучести, координации движений и прыжковой выносливости. Позволяют выполнять большое число прыжков на высоком эмоциональном фоне.

Прыжковые тумбы. Используются для развития прыгучести: серийные запрыгивания и спрыгивания с последующим прыжком вверх с доставанием подвесных мячей. Прыжковые тумбы можно использовать в качестве подставок при изучении блокирования.

Кистевые тренажеры. С помощью кронштейна на стене горизонтально крепится деревянная рейка или металлическая труба диаметром 3—4 см, к которой подвешен трос с грузом на другом конце. Груз поднимают вверх, вращая рейку кистями, затем медленно опускают на пол или на специальную мягкую подставку. Другой тренажер удерживают в руках на весу. Вес груза меняется. Тренажеры предназначены для развития силы кистей рук.

Экран прыгучести (по В. М. Абалакову). Используется для развития прыгучести и оценки высоты прыжка. Лента темного цвета (дерматин, клеенка) устанавливается под углом 30° к вертикали при помощи длинного шнура, идущего от потолка к стене через три крюка. Расстояния между линиями по краю ленты 11 см 6 мм, а при установлении ленты по отношению к поверхности площадки это расстояние будет равно 10 см. Для удобства лента подвешивается таким образом, чтобы линии были параллельны поверхности площадки. Устройство может быть стационарным с большим диапазоном показателей (нет необходимости передвигать ленту, учитываются только точки касания рукой стоя и в прыжке).

Высота прыжка измеряется следующим образом: вначале обучающийся поднимает руку, а лента устанавливается так, чтобы нулевое деление было у кончиков пальцев, затем выпрыгивает с места или с разбега, дотрагивается до одного из делений — отмечается деление, которого он коснулся. Достоинство этого приспособления в том, что, во-первых, оно отражает специфику волейбола и, во-вторых, срочная информация о достигнутом результате вызывает живой интерес обучающихся, являясь хорошим стимулом для тренировки прыгучести. Устройство может быть стационарным, большей длины. Результат учитывается по разности между конечным (в прыжке) и исходным (стоя с поднятой рукой) показателями.

Мяч за сеткой. Предназначен для освоения навыка активного воздействия кистями рук на мяч при блокировании на стороне соперника. Устройство представляет собой часть сетки (1—2 м) с мячами на пружине, которые устанавливаются на различной высоте и расстоянии мяча от сетки.

Прыжковая лестница. Применяется для развития прыгучести и координации движений. Два шнура длиной 4—5 м соединяет резинками на ширине 50 см через каждые 40 см.

Один конец лестницы закрепляется за гимнастическую стенку, другой удерживает обучающийся. Выполняются серийные прыжки толчком двумя ногами на оптимальной высоте, которая регулируется самими обучающимися.

Штанга, гири весом 16, 24, 32 кг, разборные гантели. Используются для развития силы, прыгучести и прыжковой выносливости. Выпрыгивание с гантелями вверх из глубокого приседа; с гирей стоя на двух гимнастических скамейках (гира удерживается на вытянутых руках впереди и при приседании опускается между скамеек) и другие упражнения выполняются учащимися с большим интересом.

Кроме перечисленного, также необходим и другой инвентарь: теннисные мячи (обычные и утяжеленные), резиновые (литые), баскетбольные. Баскетбольные способствуют развитию специальных физических качеств в единстве с освоением техники (метод сопряженных воздействий).

Соревновательная деятельность

Обязательным компонентом подготовки юных волейболистов являются соревнования.

Соревновательная подготовка ставит перед собой цель: научить уверенно применять изученные технические приемы и тактические действия в сложных условиях соревновательной деятельности, в полной мере используя свои физические кондиции. Этому способствует индивидуальная подготовка в процессе соревнований по физической, технической, игровой подготовке.

Соревнования по физической, технической, подготовке регулярно проводят в образовательной деятельности на занятиях, используя игровой и соревновательный методы, применяя тестирующие упражнения. Во время их выполнения фиксируется показательный результат. Используются часы, предназначенные на контрольные испытания.

Предусматриваются соревнования между учебными группами, товарищеские и контрольные игры, муниципальные, региональные. Соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовки обучающихся. В них проверяется эффективность работы прошедшего года обучения, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей обучающихся, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. По результатам соревнований происходит отбор участников основных соревнований, комплектация сборных команд.

3.4. Методы выявления и отбора одаренных детей

Система отбора перспективных обучающихся неразрывно связана с многолетней подготовкой в процессе обучения, она начинается с раннего школьного возраста и заканчивается отбором в сборные команды.

Для достижения высоких спортивных результатов необходимо обладать определенными задатками, которые выражаются в потенциальных возможностях обучающихся. Эти задатки при правильной методике и нормальном режиме учебных занятий могут раскрываться и проявляться в высоких спортивных достижениях.

Одаренность — это системное, развивающееся в течение жизни качество психики, которое определяет возможность достижения человеком более высоких по сравнению с другими людьми, незаурядных результатов в одном или нескольких видах деятельности.

Общая характеристика спортивной одаренности

Одаренность — явление не только многообразное, но и противоречивое. Одаренность крепким здоровьем, выносливостью еще не означает, что человек наделен специальными задатками (высоким ростом, или прочностью костной ткани,

или эластичностью связок и т. д.), соответствующими определенному виду спорта. Нередко то, что считается необходимым для одной спортивной деятельности, противопоказано другой (например, огромная мышечная масса тяжелоатлета — спринтеру). Врожденные индивидуальные качества, отвечающие требованиям какого-либо вида спорта, определяются уже не как спортивная одаренность вообще, а как конституциональная профессиональная пригодность к этому виду спорта. Но и выдающиеся физические задатки сами по себе не гарантируют еще наличия способностей, обусловленных психической одаренностью. Благодаря способностям быстро приобретаются искусные навыки эффективных спортивных действий — спортивная техника.

Двигательные задатки складываются из морфологических, функциональных и психологических признаков. Эти задатки предполагают возможным отбор способных обучающихся, у которых ярко выражены конституциональные особенности и физические способности, необходимые для волейбола.

С учетом специфики одаренности в детском возрасте наиболее адекватной формой идентификации признаков одаренности того или другого конкретного обучающегося является психолого-педагогический мониторинг.

Для наиболее эффективной и плодотворной деятельности с обучающимися в этом направлении, необходимо учитывать основные принципы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью.

В основу идеи физкультурного образования детей с признаками спортивной одаренности положено семь принципов, разработанных в соответствии с отечественными традициями обучения одаренных детей:

Принцип учета потенциальных возможностей ребенка. В педагогическом и социальном плане более важным является не те физические возможности, которые демонстрирует ребенок на сегодняшний день, а то, что следует ожидать от него в будущем.

Принцип комплексного оценивания. Вывод об одаренности ребенка может быть сделан на основе оценки целого спектра способностей (умственных, творческих, двигательных).

Принцип долговременности. Обследование детей должно быть длительным, а его организация — поэтапной.

Принцип участия различных специалистов. В диагностическом обследовании одаренных детей должны участвовать педагоги, психологи, врачи, кроме того, родители и дети. Только сопоставление всех полученных данных может дать объективную картину.

Принцип использования тренинговых методов и заданий.

Тренинговые методики (в отличие от диагностических методик) в обучении детей со спортивной одаренностью призваны решать, прежде всего, задачи физического развития ребенка, а также способствуют снятию психологических барьеров между исследователем и испытуемым.

Принцип участия детей в оценке собственной спортивной одаренности. Реализация этого принципа в работе с детьми может включать в себя рефлексию и анализ ребенком собственного двигательного опыта, оценку выполненных им двигательных заданий.

Спортивный отбор — это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта). Спортивный отбор — длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки обучающегося обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических и др.).

Спортивная ориентация — система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации обучающегося в определенном виде спорта. Спортивная ориентация исходит из оценки возможностей конкретного человека, на основе которой производится выбор наиболее подходящей для него спортивной деятельности.

Выбрать для каждого обучающегося вид спортивной деятельности — задача спортивной ориентации; отобрать наиболее пригодных, исходя из требований вида спорта, — задача спортивного отбора.

Спортивные способности во многом зависят от наследственно обусловленных задатков, которые отличаются стабильностью, консервативностью. Поэтому при прогнозировании спортивных способностей следует обращать внимание, прежде всего, на те относительно мало изменчивые признаки, которые обуславливают успешность будущей спортивной деятельности.

Методы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов.

Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и

способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе занятий. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в учебные группы спортивных школ. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности обучающихся. В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать обучающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями.

На основе *медико-биологических методов* выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются обучающиеся.

С помощью *психологических методов* определяются особенности психики обучающихся, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость обучающихся при решении задач, поставленных перед командой.

В настоящее время в волейболе наметилась определенная тенденция по отбору обучающихся, при которой особое внимание обращается на рост и проявление скоростно-силовых качеств.

Скоростно-силовые качества у волейболистов наиболее ярко проявляются в способности высоко прыгать. При этом имеющиеся задатки в проявлениях этого комплексного качества позволяют в значительной мере прогнозировать их дальнейшее развитие и совершенствование.

Динамичность движений в волейболе, умение быстро, свободно и точно дифференцировать мышечные усилия в предельно короткое время - необходимое условие для совершенствования двигательных функций волейболиста.

Поэтому одним из важных средств правильного отбора обучающихся должны быть определенные тесты, адекватные игровой деятельности волейболиста. Выявленные у юных волейболистов задатки являются фундаментом для успешного

совершенствования двигательных способностей и достижения спортивного мастерства.

В качестве тестов целесообразно применять такие данные морфологических, функциональных и психологических показателей, которые в наибольшей степени отражают проявления двигательной деятельности волейболиста. В частности, ими могут служить: способность быстро реагировать на световой раздражитель (в пределах 0,20—0,25 секунд в возрасте 10—12 лет), умение быстро пробегать дистанцию 15—20 м и высоко прыгать

Функциональными показателями, необходимыми для успешного совершенствования в волейболе, являются: быстрое восстановление частоты сердечного ритма после стандартных проб и в особенности после повторного выполнения специальных нестандартных проб, а также высокие показатели жизненной емкости легких.

Психологический аспект спортивной одаренности, так же как и физические задатки, не проявляется как некий монолит. Сенсомоторная одаренность и связанные с нею скорость, точность, координация движений могут сочетаться с плохой памятью, слабоорганизованным вниманием, неоперативным мышлением. Психическая конституциональная пригодность в разных видах спорта разная. Комплексно выраженная спортивная одаренность без развитых личностных качеств (упорство, трудолюбие, умение рационально организовать деятельность или отрегулировать свое состояние) не обеспечит достижения высоких результатов.

В волейболе отбор практически осуществляется с помощью двух методов: игрового и тестового.

Игровой метод Использование игрового метода для определения уровня одаренности кандидатов осуществляется непосредственно в процессе двусторонних игр. Причем характер этих игр может быть самым различным, зависящим от количества участвующих (6х6, 5х5, 4х4, 3х3), от размеров площадки и от выполнения различных установок (разнообразные действия с мячом, персональные задания, целевые установки и т.д.).

Одаренность детей оценивается с помощью экспертного метода. Чем больше тренеров-преподавателей (экспертов) будут участвовать в наблюдении за игровой деятельностью детей и чем выше их квалификация, тем прогнозирование будет достовернее. Некоторые качества и свойства личности обучающихся можно обнаружить с помощью экспертного метода непосредственно в процессе игры. При этом желательно, чтобы кандидат сыграл несколько игр с разными партнерами. Оценка уровня игрового мышления складывается из таких показателей, как быстрота ориентировки и выбора решения, эффективность принятых решений и способность предугадывать развитие и ход игровых ситуаций. С помощью

наблюдений можно оценить основные свойства нервной системы детей. На основании анализа наблюдений можно судить о силе, подвижности, динамичности и уравновешенности нервной системы кандидата. Для изучения волевых качеств также можно использовать игровой метод (помимо тестового). Наиболее значимыми волевыми качествами волейболистов являются инициативность, самостоятельность, настойчивость и упорство. Тренер-преподаватель должен применять такие игровые ситуации, в которых бы указанные качества проявлялись в большей степени. Желательно наблюдать за поведением обучающихся на занятиях и в процессе сдачи контрольных нормативов.

Тестовый метод Дополнительно к экспертной оценке игровых действий используют различные контрольные упражнения и тесты. При этом целесообразно применять комплекс методов исследования. К ним можно отнести:

- педагогические наблюдения, позволяющие судить о задатках и одаренности юных игроков;
- врачебные обследования, дающие информацию о состоянии здоровья детей и сдвигах в функциональном состоянии систем организма;
- контрольные испытания, характеризующие уровень развития физических качеств кандидатов (прежде всего таких, как скорость, ловкость, выносливость и ее различные виды, прыгучесть, гибкость и др.);
- методы оценки специальных способностей (техника нападающего удара, подачи, блокирования, паса), умение выполнять тактические действия, устойчивость к сбивающим факторам);
- тесты, учитывающие наследственные факторы и способности к обучаемости.

Для успешного проведения отбора также необходимо:

- изучить содержание и специфику игры с целью четкого представления о двигательной и игровой деятельности волейболистов;
- выявить требования, предъявляемые к организму, личности обучающегося в связи с участием в учебном процессе и игровой деятельности;
- применять современные, научно обоснованные методы объективной оценки возможностей.

Очень важным моментом является также определение уровня притязаний юных игроков, связанного с динамикой их интереса к занятиям волейболом.

При проведении тестирования желательно всех кандидатов разделить на две группы. В первую включить детей, уже занимающихся волейболом, во вторую - новичков. Это позволит более целенаправленно и эффективно провести отбор.

На основе анализа результатов обследования окончательно решается вопрос об одаренности и индивидуальной спортивной ориентации обучающегося и переводе

его при наличии условий и возможности на освоение программ спортивной подготовки.

Обучающиеся, не проявившие спортивную одаренность продолжают обучение с ориентацией не на спортивную, а на профессиональную деятельность, подготовку к поступлению на обучение в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования.

В образовательной организации тренеры-преподаватели должны проводить мониторинг достижений обучающихся, вести личные карточки, отслеживать динамику физических способностей посредством принятия контрольных нормативов. Информация о достижениях обучающихся должна быть размещена на сайте образовательной организации.

3.5. Техника безопасности в процессе реализации образовательной программы

Общие требования безопасности

1. К занятиям по волейболу допускаются лица от 14 до 18 лет, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

2. При проведении занятий по волейболу должны соблюдаться расписание учебных занятий, правила поведения, установленные режимы занятий и отдыха.

3. При проведении занятий по волейболу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- при нахождении в зоне удара;
- при наличии посторонних предметов на поле;
- при слабо укрепленной сетке;
- при игре без надлежащей формы;
- выполнение упражнений без разминки;
- травмы при грубой игре и невыполнение требований тренера-преподавателя.

4. При проведении занятий по волейболу должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

5. Обучающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

6. Занятия проводятся на организованных для волейбола местах (открытая площадка, спортивный зал), которые должны соответствовать техническим и санитарно-гигиеническим требованиям.

7. В холодную, ветреную (более 5-7 м/сек) и дождливую погоду занятия с мячом на открытых площадках не проводятся.
8. Период от последнего приема пищи до занятия должен составлять не менее чем 45 минут.
9. Для предупреждения травм необходимо использовать средства защиты: наколенники, налокотники, фиксирующие повязки.
10. Тренеру-преподавателю, педагогу дополнительного образования необходимо строго соблюдать методику обучения, а обучающимся, технику выполнения сложных технических элементов игры.
11. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, педагогу дополнительного образования, который сообщает об этом администрации учреждения.
12. При неисправности инвентаря и оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю, педагогу дополнительного образования.
13. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.
14. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка, и при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

Требования безопасности перед началом занятий

Обучающимся:

1. Прийти в раздевалку за 15 минут до начала занятия.
2. Надеть спортивную форму, защитные средства, специальную обувь с нескользкой подошвой.
3. Перед началом занятием внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности при игре в волейбол.
4. При необходимости травмированные участки тела (палец, запястье, голеностопный сустав) зафиксировать специальными средствами (голеностоп, фиксатор запястья, налокотник, пластырь, тейп и др.).
5. Организовано по разрешению тренера-преподавателя (педагога дополнительного образования) зайти в спортивный зал.
6. В сопровождении тренера-преподавателя (педагога дополнительного образования) прийти на спортивную площадку.

Тренеру-преподавателю, педагогу дополнительного образования

1. Тщательно проверить отсутствие на площадке посторонних предметов, состояние, готовность спортивного зала, прочность волейбольной сетки и инвентаря,

2. Подготовить план конспект занятия, инвентарь и оборудование необходимый для учебного занятия.
3. Организованно привести обучающихся на спортивную площадку, спортивный зал.
4. Провести физическую разминку обучающихся.
5. Перед началом занятий тренер-преподаватель, педагог дополнительного образования должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

Требования безопасности во время занятий

Обучающимся:

1. Заранее одеть средства защиты (наколенники, налокотники).
2. Под руководством педагога дополнительного образования (тренера-преподавателя) или по его распоряжению самостоятельно провести разминку всех групп мышц;
3. Во время выполнения упражнений соблюдать дисциплину, дистанцию, рекомендации педагога дополнительного образования (тренера-преподавателя): по дозировке, амплитуде движения, скорости выполнения упражнений;
4. При выполнении прыжковых упражнений, перемещений за мячом и без мяча, во время выполнения технических элементов с мячом в падении применять приемы самостраховки;
5. Во время подвижных и вспомогательных игр соблюдать правила игр и игровую дисциплину, особенно во время игр высокой двигательной интенсивности;
6. Все упражнения выполнять только по команде тренера-преподавателя (педагога дополнительного образования);
7. Подавать волейбольный мяч или другой спортивный инвентарь другому обучающемуся, сопернику, партнеру, по команде, педагогу дополнительного образования (тренеру-преподавателю) ногой нельзя;
8. Не выполнять задания и упражнения с мячом мокрыми руками и на мокрой поверхности покрытия пола, площадки;
9. При возникновении спорных и/или конфликтных ситуациях не проявлять агрессивных действий, пресекать различную агрессию со стороны других обучающихся;
10. Спорные игровые ситуации разбирать и решать в рамках предусмотренных правилами игры волейбол
11. Во время занятий на открытой спортивной площадке и температуре воздуха +10⁰С одевать спортивный костюм.

Тренеру-преподавателю, педагогу дополнительного образования

1. Не допускать к занятиям обучающихся с плохим самочувствием, постоянно следить за общим состоянием здоровья обучающихся в группе.
2. Не проводить занятия на мокром покрытии спортивного зала и/или спортивной площадки;
3. Вспомогательный спортивный инвентарь и оборудование должны соответствовать возрастным, и гендерным особенностям обучающихся;
4. Во время занятий руководствоваться основными принципами теории и методики организации и проведения занятий по физической культуре и видам спорта;
5. Учитывать уровни подготовленности обучающихся при формировании пар на занятии.
6. Регулировать дозированную нагрузку и периоды отдыха;
7. Не допускать присутствия на занятии посторонних лиц, без допуска администрации образовательной организации.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

Обучающимся:

1. При плохом самочувствии прекратить выполнение упражнений и сообщить об этом тренеру-преподавателю (педагогу дополнительного образования);
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру-преподавателю (педагогу дополнительного образования);
3. Все обучающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.
4. В случае внезапно изменившихся погодных условий, организовано вместе с тренером-преподавателем (педагогом дополнительного образования) пройти в помещение образовательной организации;
5. В случае возникновения чрезвычайной ситуации, организовано по команде тренера-преподавателя (педагога дополнительного образования) выполнять все инструктивные предписания, связанные с данной ситуацией по сохранению жизни и здоровья.

Тренеру-преподавателю (педагогу дополнительного образования):

1. При проявлении у обучающихся первых признаков утомления необходимо снизить физическую нагрузку, провести восстанавливающие мероприятия;
2. Все обучающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь;
3. В случае внезапного изменения погодных условий (дождь, сильный ветер, ураган и т.п.), прекратить занятия на открытой площадке, обучающихся завести в здание образовательной организации;
4. При получении обучающимся травмы немедленно оказать ему первую доврачебную помощь, сообщить о случившемся администрации и родителям (законным представителям); вызвать скорую медицинскую помощь и отправить

пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение с сопровождением сотрудника образовательной организации;

5. В случае возникновения чрезвычайной ситуации, прекратить занятие, организовано покинуть помещение, площадку, следуя предписаниям инструкции связанные с данной ситуацией для сохранения жизни и здоровья обучающихся.

Требования безопасности по окончании занятий

Обучающимся:

1. По команде педагога дополнительного образования (тренера-преподавателя) убрать спортивный инвентарь, легкое оборудование в места для его хранения;
2. Пройти в раздевалку, снять спортивную форму и спортивную обувь;
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом;
4. Спокойно покинуть место проведения занятий.

Тренеру-преподавателю (педагогу дополнительного образования):

1. Убрать спортивный инвентарь, оборудование в места для его хранения;
2. Выключить электроприборы, закрыть окна, фрамуги;
3. Проверить в раздевалках и душевых воду, электроприборы, при необходимости перекрыть воду выключить электроприборы;
6. Обо всех неполадках обнаруженных во время занятия сообщить дежурному администратору и сделать запись в соответствующем журнале.
7. При необходимости проводить обучающихся к выходу из образовательной организации.

Общие требования безопасности в условиях соревнований

1. К спортивным соревнованиям допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
2. Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.
3. Спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих виду соревнования, сезону и погоде.
4. При проведении спортивных соревнований должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим
5. О каждом несчастном случае с участниками спортивных соревнований немедленно сообщить руководителю соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение
6. При неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить соревнования и сообщить об этом руководителю соревнований.

7. Во время спортивных соревнований участники должны быть в спортивной одежде и спортивной обуви, соблюдать правила личной гигиены.

Требования безопасности перед началом соревнований

1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой
2. Проверить исправность и надежность установки спортивного инвентаря и оборудования
3. Провести разминку

Требования безопасности во время соревнований

1. Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований.
2. Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнований.
3. Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.
4. При падениях, случайных столкновениях необходимо применять самостраховку во избежание получения травмы.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить соревнования и сообщить об этом судье соревнований. Соревнования продолжать только после устранения неисправности или замене спортивного инвентаря и оборудования.
2. При плохом самочувствии участника соревнований сообщить об этом судье соревнований и прекратить его участие в спортивных соревнованиях.
3. При получении травмы участником соревнований немедленно сообщить об этом судье соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

Требования безопасности по окончании соревнований

1. Проверить по списку наличие всех участников соревнований.
2. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование.
3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь, принять душ, тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий, дисциплине в группе обучающихся.

Вся ответственность за безопасность обучающихся возлагается на тренера-преподавателя (педагога дополнительного образования), непосредственно проводящих занятия с группой.

На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся образовательной организации с правилами безопасности при проведении занятий.

Тренер-преподаватель (педагог дополнительного образования) обязан:

1. Производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.
2. Не допускать увеличения числа обучающихся в каждой группе сверх установленной нормы.
3. Подавать докладную записку администрации образовательной организации о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Основными причинами травматизма являются:

Организационные недостатки при проведении занятий и соревнований. Это нарушения инструкций и положений о проведении занятий, соревнований, неквалифицированное составление программы соревнований, нарушение их правил; перегрузка программы и календаря соревнований; неправильное комплектование групп (по уровню подготовленности, возрасту, полу), многочисленность групп обучающихся в зале, на площадке; проведение занятий в отсутствие тренера-преподавателя, педагога дополнительного образования.

Ошибки в методике проведения занятий, которые связаны с нарушением дидактических принципов обучения (регулярность занятий, постепенность увеличения нагрузки, последовательность), отсутствие индивидуального подхода, недостаточный учет состояния здоровья, половых и возрастных особенностей, физической и технической подготовленности обучающихся.

Часто причиной травмы является пренебрежительное отношение к вводной части занятия - разминке; неправильное обучение технике физических упражнений, отсутствие необходимой страховки, само страховки, неправильное ее применение, частое применение максимальных или форсированных нагрузок. Кроме этого, причинами травм являются недостатки учебного планирования, которое не может обеспечить полноценную общефизическую подготовку и преемственность в формировании и совершенствовании у обучающихся двигательных навыков и психофизических качеств.

Недостаточное материально-техническое оснащение занятий: малые спортивные залы, тесные тренажерные комнаты, отсутствие зон безопасности на спортивных площадках, жесткое покрытие легкоатлетических дорожек и секторов, неровность футбольных и гандбольных полей, отсутствие табельного инвентаря и оборудования (жесткие маты). Причиной травм может явиться плохое снаряжение обучающихся (одежда, обувь, защитные приспособления), его несоответствие особенностям вида спорта. Вероятность получения травм возрастает при плохой подготовке мест и инвентаря для проведения занятий и соревнований (плохое крепление снарядов, не

выявленные дефекты снарядов,).

Неудовлетворительное санитарно-гигиеническое состояние залов и площадок: плохая вентиляция, недостаточное освещение мест занятий, запыленность, неправильно спроектированные и построенные спортивные площадки (лучи солнечного света бьют в глаза).

Низкий уровень воспитательной работы, который приводит к нарушению дисциплины, невнимательности, поспешности, несерьезному отношению к страховке. Зачастую этому способствуют либерализм или низкая квалификация судей, тренеров-преподавателей, педагогов дополнительного образования.

Отсутствие медицинского контроля и нарушение врачебных требований. Причинами травм, иногда даже со смертельным исходом, могут стать допуск к занятиям и участию в соревнованиях обучающихся без прохождения врачебного осмотра, невыполнение тренером-преподавателем, педагогом дополнительного образования и обучающимся врачебных рекомендаций по срокам возобновления занятий после заболевания и травм, по ограничению интенсивности нагрузок, комплектованию групп в зависимости от степени подготовленности.

Как видно из вышеизложенного, причины травм и несчастных случаев — это нарушения правил, обязательных при проведении учебных занятий и соревнований. В основе борьбы с травматизмом и заболеваниями лежит строгое выполнение этих требований организаторами, тренерами-преподавателями, педагогами дополнительного образования, обучающимися.

Профилактика спортивного травматизма заключается в устранении факторов, приводящих к повреждениям, и заключается в следующем:

- осуществление постоянного контроля состояния мест занятий в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями;
- изучение обучающимися инструкций по охране труда и мерам безопасности на занятиях;
- обязательное включение в каждое занятие упражнений по самостраховке, страховке и оказанию помощи при выполнении различных упражнений и технических действий;
- тщательное проведение разминки;
- тщательное планирование занятий (последовательность заданий, определение величины тренировочных нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся и т.д.);
- осуществление постоянного контроля состояния обучающихся;
- снижение нагрузки в случае утомления, первыми признаками которого являются бледность, блеск глаз, перевозбуждение, нарушение координации движений, ухудшение внимания, апатия, сонливость и др.;
- обязательное регулярное медицинское обследование обучающихся;

- соблюдение строгого режима и правил здорового образа жизни;
- соблюдение всех педагогических принципов организации и построения учебных занятий (доступность, постепенность, прочность, наглядность, активность, индивидуальность и др.);
- оптимально сочетание нагрузки и отдыха;
- постоянная воспитательная работа с обучающимися (строгая дисциплина на занятиях, товарищеская взаимопомощь, требовательность к себе и к своим товарищам, максимальная собранность на занятиях, своевременное пресечение грубости, запрещённых приёмов, воспитание уважения к противнику и т.п.).

4. Воспитательная и профориентационная работа

Воспитательная работа

Важным условием успешной работы с обучающимися является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности обучающегося.

Главной задачей на занятиях с обучающимися является воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно физкультурно-спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности обучающихся должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств.

Основную воспитательную работу должен выполнять тренер-преподаватель, который не должен ограничивать свои воспитательные функции лишь руководством поведения обучающихся во время учебных занятий и соревнований.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил на занятиях и участие в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала занятий воспитывать спортивно-трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением учебных заданий, связанных с возрастающими нагрузками.

В процессе занятий важное значение имеет интеллектуальное воспитание, основной задачей которого является овладение обучающимися специальными знаниями во всех предметных областях. В целях эффективности воспитания тренеру-

преподавателю необходимо так организовывать учебный процесс, чтобы постоянно ставить перед обучающимися задачи оцутимого двигательного и интеллектуального совершенствования.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение обучающегося – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности педагога и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам обучающегося.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности обучающегося. В коллективе обучающиеся развиваются всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: обучающегося к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

Педагог в процессе многолетней подготовки должен учитывать все факторы воздействия на обучающихся и находить свое место в воспитательном процессе. Постепенно, особенно с ростом спортивных результатов, влияние тренера-преподавателя на юных волейболистов становится все больше и в этот период он может решать самые сложные проблемы воспитания. Поэтому личностные качества педагога, его положительный пример играют немаловажную роль в формировании личностных качеств обучающихся.

Основными направлениями в воспитательной деятельности должны стать:
-государственно-патриотическое воспитание (формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России и ее демократическим основам: патриотизм, верность Отечеству);

-нравственное воспитание (формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения, вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение, доброту);

-воспитание профессиональных качеств (волевых, физических);

-воспитание толерантного отношения (воспитывает уважение к обучающимся других национальностей);

-социально-этическое и правовое воспитание (формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека, воспитание законопослушности);

-социально-психологическое (формирует положительный морально-психологический климат в спортивном коллективе).

Основными задачами воспитания обучающихся будут являться:

- мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям как Отечество, честь, совесть);
- приобщение обучающихся к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;
- преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у обучающихся, как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретных соревнованиях);
- развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде;
- формирование убеждений в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера-преподавателя.

Воспитательная работа в организациях дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности обучающихся;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности процесс. Вся деятельность педагога, и в ходе учебных занятий, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях — это все есть воспитательная работа.

В работе с обучающимися, должен применяться широкий круг средств и методов воспитания.

В качестве *средств* используются наглядные пособия, общественно полезный труд, общественная деятельность. учебные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, лекции, беседы, мастер-классы с известными российскими и иностранными спортсменами и тренерами, организуется посещение музеев спортивной славы, цирков, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, кинофильмов на спортивную тему, произведений искусств, анкетирование, опрос обучающихся и членов их семей.

В качестве *методов* нравственного воспитания применяются: формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения,

использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (обучение).

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательной деятельности, особенностей их влияния на личность обучающегося, задач образовательной деятельности и уровня обучения. Воспитательное воздействие органически входит в жизнь образовательной организации.

Важнейшим фактором воспитания обучающихся, условием формирования личности, является коллектив. Обучающиеся выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности самого обучающегося. Формулировка поставленных перед собой задач, стимулирует обучающегося на чувство ответственности за свою учебу и на реализацию спортивных достижений. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, спортивных листков, организовывать походы, тематические вечера, вечера отдыха и праздники, конкурсы самодеятельности.

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций. Традиционным, например, должно быть обсуждение в коллективе поведения обучающегося.

Осуждение или похвала коллектива - одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Как правило, коллективно должны обсуждаться только аморальные поступки, если индивидуальная воспитательная работа педагога при этом не достигает цели.

Использование педагогом принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе учебных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение и т.п.); сочетание воспитательного воздействия в процессе занятия с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с обучающимися своей образовательной организации.

В воспитательной работе тренера-преподавателя необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно

оцениваться тренером-преподавателем с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей обучающихся, поощряться или осуждаться.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание обучающегося. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с обучающимися и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Чаще всего добиваются победы на соревнованиях различного ранга обучающиеся, обладающие волей, настойчивостью и целеустремленностью.

Немаловажную роль в воспитании обучающихся имеет значение практического усвоения принципов FairPlay «справедливой (честной) игры», представляющих свод этических и моральных законов, основанных на внутреннем убеждении индивидуума о благородстве и справедливости в спорте.

Необходимо знакомить обучающихся с основными принципами ФэйрПлей:

- воспринимать соперника или соревнующуюся команду, как партнера по единому сообществу, союзника по совместным усилиям в достижении высоконравственного безупречного и эстетически привлекательного результата;
- в соревнованиях и в жизни руководствоваться, прежде всего, собственной совестью, то есть внутренней убежденностью в том, что является добром или злом, сформулированными для себя нравственными обязанностями, сознанием личной нравственной ответственности за свое поведение;
- в различных ситуациях осуществлять нравственный самоконтроль и требовать от себя осознанного и определенного морального выбора действий и поступков в пользу глобально признанных социальных ценностей – справедливости, добра, истины.

Опираясь на основные принципы ФэйрПлей, при проведении любых соревнований (сорязаний, конкурсов и т.п.) у обучающихся необходимо формировать основные убеждения и мотивации, способствующие в дальнейшем справедливо и честно вести себя в соревновательной деятельности. Это:

- отказ от любой формы насилия в отношениях соперника;
- оказание помощи сопернику или другому лицу, находящемуся в опасности или испытывающему затруднения в обычной соревновательной или жизненной ситуации;
- воздержание от использования преимущества, которое не является результатом собственных успешных соревновательных действий;
- поведение в соответствии с правилами соревнований и сотрудничество с судьями, включая реакцию на их решения;

- восприятие с достоинством окончательного решения, принятого судьями, относительно как победы, так и поражения;
- нахождение возможности в рамках правил соревнований исправить в пользу своего соперника последствия решения судьи, понимаемого справедливым участником соревнований как ошибочное.

Такие поведенческие установки в коллективе обучающихся будут способствовать в дальнейшем справедливому и честному поведению во время игры и во время проведения спортивно-массовых и физкультурных мероприятий.

Планирование воспитательной работы в образовательной организации должно осуществляться в трех основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы тренера-преподавателя, педагога дополнительного образования. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности обучающихся, реальных условий деятельности образовательной организации.

Годовой план воспитательной работы образовательной организации должен содержать следующие разделы:

общая характеристика состояния воспитательной работы в спортивном коллективе, в этом разделе излагаются общие сведения об обучающихся, об уровне их мировоззренческих представлений; об отношении обучающихся к учебе; об отношении к труду, общественно полезной работе; о нравственном развитии; эстетическом воспитании; уровне подготовленности по основным разделам учебных занятий и соревнований;

воспитательные задачи: в данном разделе формулируются основные задачи воспитания в предстоящем учебном году;

основное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности занятий с обучающимися):

организационно-педагогическая работа - определяются сроки выборов ученического самоуправления, планируется организационно-методическая работа с активом; намечаются меры по контролю за соблюдением режима дня обучающихся и др.;

формирование основ мировоззрения социальной активности - определяется тематика лекций, докладов, вечеров, бесед; намечаются мероприятия по проведению работы вне образовательной организации;

нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики - планируются доклады, намечаются формы, методы и средства воспитания нравственного поведения обучающихся;

физическое воспитание - предусматривается система мероприятий по дальнейшему расширению знаний в области физической культуры и спорта, формированию потребности в занятиях физической культурой и спортом;

работа с родителями и связь с общественностью - указываются формы и методы работы, включая всех участников образовательных отношений

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество старших.

Основные организационно-воспитательные мероприятия, проводимые в образовательной организации:

- анкетирование обучающихся и родителей;
- встречи с выдающимися спортсменами-волейболистами;
- посещение спортивных праздников и соревнований городского, окружного и региональных уровней;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся.

Основные критерии и показатели оценки состояния воспитательной работы:

- степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы;
- соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;
- соответствие действий и поступков обучающихся целям воспитания;
- соответствие характера отношений и нравственной атмосферы в коллективе целям и задачам воспитательной работы.

Профориентационная работа

Профориентационная работа с обучающимися должна проводиться с целью создания условий для их осознанного профессионального самоопределения, посредством популяризации и распространения знаний в области профессий физкультурно-спортивной направленности, профессиональной пригодности, профессионально важных качеств человека и профессиональной карьеры, строится на основе личностного восприятия мира профессии.

Профессиональная ориентация – это система учебно-воспитательной работы, направленная на усвоение обучающимися необходимого объема знаний о социально-экономических и психофизических характеристиках профессий.

Цели профориентационной работы

- ✓ оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности;
- ✓ выработка у обучающихся сознательного отношения к труду, профессиональное самоопределение в условиях свободы выбора сферы деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

Основными задачами по профориентационной работе с обучающимися являются:

- ✓ формирование положительного отношения к физической культуре и спорту, трудотренера-преподавателя;
- ✓ выявление первоначальных профессиональных намерений, склонностей и интересов у обучающихся;
- ✓ воспитание основ нравственного, идейного и трудового характера при выборе обучающимися профессионального жизненного пути;
- ✓ анализ возможностей и способностей обучающихся (формирование потребности в основании и оценке качеств и возможностей личности).

Для решения этих задач педагог в своей деятельности может использовать разнообразные формы и методы организации учебно-воспитательной работы, соответствующие возрастным особенностям обучающихся. Профессиональная ориентация включает в себя следующие компоненты: профессиональное просвещение, развитие профессиональных интересов и склонностей.

Профориентационная работа в образовательной организации может осуществляться в различных формах: беседах, тематических вечерах, лекториях, круглых столах, мастер-классов, собраний, экскурсий в институты физической культуры, посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, встречах с ветеранами спорта, заслуженными тренерами, учителями физической культуры, лучшими спортсменами города, страны, просмотров кинофильмов, телепередач о спорте, беседах о значении физической культуры и др.

Критерии и показатели эффективности профориентационной работы

- ✓ *Информирование о профессиях и путях ее получения.*

Без ясного представления о содержании и условиях труда в избираемой профессии обучающийся не сможет сделать обоснованного выбора. Показателем достаточности информации будет являться ясное представление обучающимся требований профессии к человеку, конкретного места ее получения, потребностей общества в данных специалистах;

- ✓ *Потребность в обоснованном выборе профессии.*

Показателем сформированности потребности в обоснованном выборе профессии - будет являться самостоятельно проявляемая обучающимися активность

по получению необходимой информации о той или иной профессии, желание (не обязательно реализуемое, но проявляемое), пробы своих сил в конкретных областях деятельности, самостоятельное составление своего профессионального плана;

✓ Уверенность обучающихся в социальной значимости труда-сформированное отношение к труду, как к жизненной ценности;

✓ Степень самопознания обучающегося.

От того насколько глубоко он сможет изучить свои профессионально важные качества, во многом будет зависеть обоснованность его выбора.

План воспитательной и профориентационной работы с обучающимися должен содержать:

✓ групповую и индивидуальную работу с обучающимися;

✓ профессиональную ориентацию обучающихся;

✓ научную, творческую, исследовательскую работу;

✓ проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий.

5. Система контроля и зачетные требования

Текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация

Для определения достигнутых результатов в физическом развитии и перевода обучающихся на следующий год обучения существует система контрольно-тестовых упражнений, которые последовательно охватывают весь период обучения по предпрофессиональной программе углубленного уровня. Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе тренера-преподавателя. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей. В образовательной деятельности существуют следующие виды контроля: текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация.

Текущий контроль

Текущий контроль успеваемости проводится с целью определения показателей учебной соревновательной деятельности, определения исходного уровня состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей обучающихся.

Основными задачами проведения текущего контроля являются:

- осуществление контроля за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычек неукоснительно выполнять рекомендации врача;

- определение уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;
- осуществление контроля, определяющего эффективность подготовки обучающихся на всех годах обучения.

Текущий контроль успеваемости осуществляется:

- во время проведения учебных занятий тренерами-преподавателями;
- с целью административного контроля – инструкторами-методистами, заместителем директора по учебной воспитательной работе.

В качестве результатов текущего контроля анализируются следующие показатели:

- уровень посещаемости учебных занятий;
- соответствие количества практических и теоретических занятий, соревновательных дней учебному плану;
- уровень освоения материала образовательной программы, выраженный в выполняемых объемах учебной работы в период обучения. Контроль освоения обучающимися материала образовательных программ осуществляется систематически тренерами-преподавателями.

Основными формами текущего контроля успеваемости являются:

- контрольные учебные занятия;
- соревнования;
- контрольные тесты по ОФП;
- теоретическое тестирование.

Промежуточная аттестация - форма оценки освоения Программы. Промежуточная аттестация обучающихся позволяет оценить текущий уровень (за один учебный год) освоения Программы, с возможностью внесения корректив в учебный процесс, в целях успешного прохождения итоговой аттестации в дальнейшем. Проведение аттестации можно провести в течение 2-3 учебных занятий. На первом осуществляется контроль имеющегося у обучающихся уровня физической подготовленности. На последующем (последующих) занятиях реализуется программа контроля специальной подготовленности обучающихся.

Все контрольные двигательные задания выполняются обучающимися после 20-30-минутной разминки, в соответствующей спортивной экипировке. Двигательные способности оцениваются в следующей последовательности: скоростные; скоростно-силовые; координационные; гибкость; силовые; к общей выносливости.

Тесты, связанные с преодолением коротких дистанций, прыжками в длину с места, броском набивного мяча на дальность, челночным бегом могут выполняться

каждым обучающимся до трех раз на отдельном занятии с интервалом отдыха между попытками, достаточным для полного восстановления.

Двигательные задания, отражающие степень развития силовых способностей и общей выносливости, выполняются обучающимися не более одного раза в течение одного занятия.

Интервалы отдыха между двигательными заданиями различной направленности должны быть достаточными для демонстрации максимального результата.

Скоростные и координационные задания могут выполняться парами, обучающимися примерно одинакового уровня подготовленности.

Контроль специальной подготовленности обучающихся осуществляется в следующей последовательности:

- верхняя передача мяча;
- нападающий удар;
- подача;
- блокирование одиночного удара.

На выполнение каждого тестового задания предоставляются две контрольные попытки.

Регистрируется лучший результат.

По окончании 1-2 (3,4) годов обучения, обучающиеся проходят промежуточную аттестацию, по окончании 2 (3,4) года обучения, обучающиеся проходят итоговую аттестацию.

Итоговая аттестация позволяет оценить уровень освоения полного курса Программы.

Аттестация проводится в форме выполнения обучающимися контрольно-тестовых упражнений.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе учебного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала. Контроль учебного процесса ведется на основе оценки учебной нагрузки.

Управление учебным процессом охватывает три стадии:

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование учебного процесса.

На каждом году обучения в рамках годичного цикла периодически необходимо:

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, об учебных нагрузках и т. п.;

- сопоставлять информацию о применяемых учебных нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревновательной деятельности и мониторинге физических кондиций.

В процессе такого сопоставления определяется, какая учебная нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

- проверяются и оцениваются результаты усвоения учебного материала во время тренировочных мероприятий;

- объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного года обучения.

Формой контроля по освоению обучающимися упражнений по общей физической и технической подготовке является мониторинг по общей физической и технико-тактической подготовке. Инструментом мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории и гендерной принадлежности обучающихся.

Промежуточная аттестация, проводится в конце учебного полугодия (декабрь, май) каждого года обучения. По итогам мониторинга второго полугодия обучающийся переводится на следующий год обучения. Промежуточная аттестация проводится каждый учебный год.

В конце четвертого года (май месяц) обучения проводится итоговая аттестация.

При переводе с одного года обучения на другой, а также в конце последнего года обучения учитываются достижения и результаты обучающихся, показанные на соревновательной деятельности.

Для обучающихся входящих в состав сборных команд региона, города (федерального статуса), России, итоговая аттестация может осуществляться ранее указанных сроков окончания обучения. В зачет могут засчитываться результаты и достижения соревновательной деятельности за последние два года обучения.

За высокие спортивные достижения и результаты, показанные за период обучения, по решению педагогического совета образовательной организации обучающиеся, члены сборных команд региона и России могут быть освобождены от итоговой аттестации.

По окончании обучения по программе, выпускники получают документ установленного образца образовательной организации.

При проведении итоговой аттестации, необходимо руководствоваться Положением по итоговой аттестации образовательной организации, на базе которой проходил обучение выпускник.

Результаты мониторинга заносятся в протокол и обрабатываются в электронном виде.

Контрольно - тестовые упражнения для обучающихся первого, второго, третьего и четвертого годов обучения углубленного уровня сложности

По предметной области «Общая и специальная физическая подготовка»:

юноши и девушки 14-18 лет:

1. Бег 30 м. с места;
2. Бег 92 м. с изменением направления «елочка»;
3. Прыжок в длину с места;
4. Прыжок вверх с места толчком с двух ног, со взмахом руками;
5. Метание набивного мяча 1 кг. из-за головы двумя руками (стоя)

По предметной области «вид спорта»:

юноши и девушки 14-18 лет:

1. Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4;
2. Вторая передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению);
3. Подача на точность - верхняя прямая по зонам 5,6,1;
4. Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 5 и 6 (с низкой передачи);
5. Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (с передачи за голову);
6. Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность;
7. Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4,3,2;
8. Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 (2) и нападающий удар.

Примерные протоколы промежуточной аттестации обучающихся первого, второго, третьего и четвертого годов обучения по обязательным предметным областям «общая и специальная физическая подготовка» и «вид спорта» представлены в таблицах 13, 14.

Таблица 13

Протокол текущей аттестации № 1

контрольно - тестовых упражнений по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка»

группа № _____ год обучения _____ кол-во человек в группе _____
Дата проведения тестирования « _____ » _____ 20 ____ г

№ п/п	Фамилия, имя	Полных лет	Скорость				Скоростно-силовые качества								
			Бег 30 м. (сек.)		Бег 92 с изменением направления «елочка» (сек)		Бросок набивного мяча 1 кг. из-за головы двумя руками стоя (м)		Прыжок вверх с места толчком двух ног, со взмахом руками (см)		Прыжок в длину с места (см)				
			результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень			

Тренер -преподаватель _____ / _____ /

Таблица 14

Протокол текущей аттестации № 2
контрольно- тестовых упражнений по предметной области «Вид спорта»

группа № _____ год обучения _____ кол-во человек в группе _____
 Дата проведения тестирования « _____ » _____ 20 _____ г

№ п/п	Фамилия, имя	Полных лет	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4 (юн, дев)		Вторая передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению) (юн, дев)		Поддача на точность в:- верхняя прямая по зонам 5,6,1 (юн, дев)		Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 5 и 6 с низкой передачи) (юн, дев)		Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (с передачи за голову) (юн, дев)		Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность (юн, дев)		Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4,3,2 (юн, дев)		Командные действия : прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 (2) и нападающий удар (юн, дев)	
			результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень

Тренер-преподаватель _____ / _____ /

**Шкала оценки уровня физической и технической подготовленности обучающихся
первого и второго, третьего и четвертого года обучения
Предметная область «Общая и специальная физическая подготовка»**

Возраст	Уровень	Бег 30 м. (сек.)		Бег 92 с изменением направления «елочка» (сек)		Бросок набивного мяча 1 кг.из-за головы двумя руками стоя (м)		Прыжок вверх с места толчком двух ног, со взмахом руками (см)		Прыжок в длину с места (см)	
		юнош и	девуш ки	юнош и	девушки	юнош и	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
14-15 (1 г.о.)	<i>Высокий</i>	4,9	5,6	26,6	28,6	12	11	46,0	43,0	185	175
	<i>Средний</i>	5,1	5,7	26,8	28,8	11	10	45,0	42,0	180	170
	<i>Низкий</i>	5,3	5,8	27,0	29,0	10	9	44,0	41,0	177	167
15-16 (2 г.о.)	<i>Высокий</i>	4,8	5,5	26,2	28,2	14	12	48,0	45,0	192	181
	<i>Средний</i>	5,0	5,6	26,4	28,4	13	11	47,0	44,0	188	178
	<i>Низкий</i>	5,2	5,7	26,6	28,6	12	10	46,0	43,0	177	175
16-17 (3 г.о.)	<i>Высокий</i>	4,7	5,4	25,8	27,8	15	13	50,0	47,0	198	187
	<i>Средний</i>	4,9	5,5	26,0	28,0	14	12	49,0	46,0	195	184
	<i>Низкий</i>	5,1	5,6	26,2	28,2	13	11	48,0	45,0	192	181
17-18 (4 г.о.)	<i>Высокий</i>	4,6	5,3	25,4	27,4	17	14	54,0	49,0	210	195
	<i>Средний</i>	4,8	5,4	25,6	27,6	16	13	52,0	48,0	205	190
	<i>Низкий</i>	5,0	5,5	25,8	27,8	15	12	50,0	47,0	198	187

**Шкала оценки уровня физической и технической подготовленности обучающихся
первого и второго, третьего и четвертого года обучения
Предметная область «Вид спорта»**

возраст	уровень	<i>Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4 (кол-во раз) (юноши, девушки)</i>		<i>Вторая передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению) (кол-во раз) (юноши, девушки)</i>		<i>Подача на точность:- верхняя прямая по зонам 5,6,1 (кол-во раз) (юноши, девушки)</i>		<i>Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 5 и 6 с низкой передачи) (кол-во раз) (юноши, девушки)</i>		<i>Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (с передачи за голову) (кол-во раз) (юноши, девушки)</i>		<i>Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность (кол-во раз) (юноши, девушки)</i>		<i>Блокирование одиночного нападающих ударов из зон 4,3,2 (кол-во раз) (юноши, девушки)</i>		<i>Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 (2) и напад. удар (кол-во раз) (юноши, девушки)</i>	
		<i>Связ.</i>	<i>Нап.</i>	<i>Связ.</i>	<i>Нап.</i>	<i>Связ.</i>	<i>Нап.</i>	<i>Связ.</i>	<i>Нап.</i>	<i>Связ.</i>	<i>Нап.</i>	<i>Связ.</i>	<i>Нап.</i>	<i>Связ.</i>	<i>Нап.</i>	<i>Связ.</i>	<i>Нап.</i>
14-15 (1 г.о.)	<i>Высокий</i>	5	4	3	2	5	5	3	4	2	3	5	5	4	5	6	6
	<i>Средний</i>	4	3	2	1	4	4	2	2	1	2	4	4	3	4	5	5
	<i>Низкий</i>	3	2	1	0	3	3	1	1	0	1	3	3	2	3	4	4
15-16 (2 г.о.)	<i>Высокий</i>	5	4	4	3	5	5	3	4	3	4	5	6	4	5	6	6
	<i>Средний</i>	4	3	3	2	4	4	2	3	2	3	4	5	3	4	5	5
	<i>Низкий</i>	3	2	2	1	3	3	1	2	1	2	3	3	2	3	4	4
16-17 (3 г.о.)	<i>Высокий</i>	6	5	5	3	6	6	4	5	4	5	6	7	5	6	7	7
	<i>Средний</i>	5	4	4	2	5	5	3	4	3	4	5	6	4	5	6	6
	<i>Низкий</i>	4	3	2	1	3	3	2	2	2	2	4	4	3	3	5	5
17-18 (4 г.о.)	<i>Высокий</i>	7	6	6	4	7	7	4	5	4	5	7	8	5	6	7	7
	<i>Средний</i>	6	5	4	3	6	6	3	4	3	4	5	6	4	5	6	6
	<i>Низкий</i>	4	3	3	2	4	4	2	2	2	2	4	5	3	3	5	5

5.1. Перечень тестов (вопросов) по текущему контролю освоения теоретической части Программы для углубленного уровня усвоения теоретической части программы (при прохождении итоговой аттестации)

1. История развития волейбола.
2. Страна и дата происхождения волейбола.
3. Год включения волейбола в программу Олимпийских игр.
4. Количество стран-членов Международной Федерации волейбольных ассоциаций.
5. Самые известные спортсмены- волейболисты в России и за рубежом.
6. Известные волейболисты субъекта, региона.
7. Достижения волейбольных команд России на мировой арене.
8. Понятие «Физическая культура».
9. Принципы системы физического воспитания в РФ.
10. Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни.
11. Возрастные особенности детей и подростков, влияние занятий волейболом на организм обучающихся.
12. Психологическая подготовка юных волейболистов.
13. «Олимпийская система проведения соревнований». Принципы и правила.
14. Система проведения Чемпионата России по волейболу.
15. Влияние физической и технической подготовки на тактику команды.
16. Упражнения, направленные на развитие скорости.
17. Упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств.
18. Выносливость. Значение этого качества в подготовке юных волейболистов.
19. Ловкость, гибкость, координация движений – качества необходимые юным волейболистам.
20. Значение разминки в подготовке организма волейболиста к игре.
21. Особенности режима питания юных волейболистов.
22. Оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.
23. Врачебный контроль и самоконтроль.
24. Правила техники безопасности во время занятий и на соревнованиях, в аварийных ситуациях.
25. Требования к спортивной экипировке и спортивному инвентарю у волейболистов.

26. Организация проведения соревнований игр по волейболу (положение, календарь игр, таблица розыгрыша и тд.).
27. Количество судей, обслуживающих матч по волейболу. Функции второго судьи и линейных судей.
28. Критерии допуска к соревнованиям.
29. Виды соревнований.
30. Правила игры в волейбол.
31. Какие взыскания судья может накладывать на игроков и за какие нарушения?
32. Режим дня во время соревнований.
33. Формы организации занятий. Основные средства учебного занятия.
34. Основы техники и тактики игры в волейбол. Анализ техники и тактики сильнейших волейболистов.
35. Методы физической подготовки волейболистов. Методы совершенствования навыков технических приемов и тактических действий.
36. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр.
37. Взаимосвязь тренировочных мероприятий, соревнований и восстановительных мероприятий.
38. Понятие о процессе спортивной подготовки.
39. Система игры «углом вперед» и «углом назад».
40. Основные функции и амплуа игроков команды- связующего, нападающего (диагонального, центрального) игрока, защитника «либеро».
41. Основные принципы игры в нападении из зон, 2, 3, 4. Нападение со второй линии. Правила нападения из различных зон.
42. Одиночное и групповое блокирование. Правила блокирования в игре.
43. Что такое «командные действия» в игре? Организация защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад».
44. Что такое интегральная подготовка?
45. Расстановка и нумерация игроков команды.
46. Количество игроков на площадке, По какому принципу осуществляется переход игроков.
47. Как называется технический прием в волейболе, с помощью которого мяч вводится в игру?
48. Что такое тактическая комбинация. Виды тактических комбинаций.
49. Основные принципы игры в нападении.
50. Основные принципы игры в защите.
51. Специфика игры в пляжный волейбол.
52. Основные системы организма и их функции.

53. Группы мышц, на которые ложится наибольшая нагрузка при занятиях волейболом.

54. Название документа, регламентирующего нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий.

55. Минимальный возраст для присвоения разрядов и званий.

56. Виды соревнований, на которых возможно выполнение разрядов обучающимися.

57. Правильное питание при работе над различными физическими качествами и группами мышц.

58. Ежедневная норма потребления белков, жиров, углеводов, калорий.

59. Этические вопросы спорта. Понятие «Честная игра». Основные принципы ФейрПлей. Формирование убежденческих установок о благородстве и справедливости в спорте.

5.2. Антидопинговые мероприятия

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих образовательную деятельность физкультурно-спортивной направленности, спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Максимальной эффективностью при проведении профилактической работы среди обучающихся обладает процесс формирования знаний об антидопинговых правилах и внедрение этих правил в учебный процесс.

Задачи антидопинговой пропаганды:

- способствовать осознанию обучающихся актуальности проблемы допинга в спорте;

- способствовать проявлениям у обучающихся нравственных качеств «ФэйрПлэй», овладения знаниями и навыками противостояния применению допинга в повышении работоспособности, составления индивидуальной фармакологической карты обучающегося;

- обучить основам Всемирного антидопингового кодекса и соблюдению антидопинговых правил в процессе спортивной подготовки;

- обучить знаниям и сформировать навыки проведения спортивных мероприятий по пропаганде идеалов олимпийского движения, здорового образа жизни;

- обеспечить организацию систематического диспансерного обследования обучающихся.

Всероссийская Федерация Волейбола (ВФВ) активно борется с допингом на всех уровнях. В области борьбы с применением запрещенных препаратов тесно сотрудничает с РУСАДА и ВАДА.

Допингом в спорте признается нарушение одного или нескольких Правил. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой из организма спортсмена.

Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм. Спортсмены несут ответственность за любую запрещенную субстанцию, или ее метаболиты, или маркеры, обнаруженные во взятых у них пробах.

Тестирование несовершеннолетних проводится на общих основаниях, установленных Международным стандартом по тестированию и расследованиям. Согласие родителей и законных представителей несовершеннолетнего на допинг-контроль считается полученным в силу их согласия на участие несовершеннолетнего в спорте.

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих образовательную деятельность физкультурно-спортивной направленности, спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими обучение на занятиях, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга обучающихся, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;
- установление постоянного взаимодействия тренера-преподавателя с родителями несовершеннолетних обучающихся и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

5.3. Требования к экипировке, оборудованию и спортивному инвентарю, необходимому для реализации программного материала

Таблица 17

Экипировка

№ п/п	Наименование экипировки	Кол-во обучающихся (чел.)	Год обучения / расчетная ед. шт./пар			
			1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения
1.	Костюм ветрозащитный	1	1	1	1	1
2.	Костюм спортивный парадный	1	0	0	1	1
3.	Кроссовки для волейбола	1	1	2	2	2
4.	Кроссовки легкоатлетические	1	1	1	1	1
5.	Майка	1	2	3	4	4
6.	Носки	1	2	2	2	2
7.	Сумка спортивная	1	0	0	0	1
8.	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	1	1	1	2	2
9.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	1	1	1	2	2
10.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	1	0	1	2	2
11.	Футболка	1	2	2	3	3
12.	Шапка спортивная	1	1	1	1	1
13.	Шорты (трусы) спортивные	1	2	2	3	3
14.	Шорты эластичные (тайсы)	1	1	1	2	2

Таблица 18

Оборудование и спортивный инвентарь

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Сетка волейбольная со стойками	комплект	2
2.	Мяч волейбольный	штук	25
3.	Протектор для волейбольных стоек	штук	4
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1.	Барьер легкоатлетический	штук	20
2.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
3.	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	штук	16
4.	Корзина для мячей	штук	2
5.	Мяч теннисный	штук	10
6.	Мяч футбольный	штук	2
7.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
8.	Скакалка гимнастическая	штук	25
9.	Скамейка гимнастическая	штук	4
10.	Утяжелитель для ног	комплект	25
11.	Утяжелитель для рук	комплект	25
12.	Эспандер резиновый ленточный	штук	25

6. Кадровое обеспечение

Педагогическая деятельность по реализации образовательной программы осуществляется педагогическими работниками и другими работниками, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных образовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающим квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

С учетом специфики некоторых видов спорта предусматривается возможность участия в реализации образовательной программы педагогических работников и других работников, имеющих высшее образование по инженерным и военным специальностям, при условии прохождения ими профессиональной переподготовки.

В соответствии с Профессиональным стандартом должность «тренер-преподаватель» используется при реализации дополнительных предпрофессиональных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта, должность «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» используется при реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта. Тренер-преподаватель может осуществлять свою деятельность с обучающимися по общеразвивающим и предпрофессиональным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта, педагог дополнительного образования только по общеразвивающим программам.

Педагогические работники, имеющие высшее образование, должны составлять не менее 25% от общего числа педагогических работников, обеспечивающих реализацию образовательной программы. До 10% от общего числа педагогических работников, которые должны иметь высшее образование, может быть заменено педагогическими работниками дополнительного образования, тренерами-преподавателями, и специалистами, имеющими среднее профессиональное образование и стаж практической работы в соответствующей профессиональной сфере более 10 последних лет.

7. Перечень информационного обеспечения

Литература

1. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. - М., 1982 (ГНП), 1983 (УТГ), 1985 (ГСС).
2. Волейбол Теория и методика тренировки. Под ред. А.В. Беляева, Л.В. Булыкина М., 2011.
3. Волейбол Подготовка команды к соревнованиям. Под ред. Ю.Н. Клещеева М, 2009.
4. Волейбол Попытка причинного истолкования приемов игры и процесса подготовки волейболистов. Под ред. В.В. Рыцарева, Москва «Физкультура и спорт», 2009.
5. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
6. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В. А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Железняк Ю.Д., Чачин А. В. Программа волейбол.- М., 2008.
9. Марков К.К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
11. Спортивные игры / Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М., 2000.
12. Методика обучения игре в волейбол; Человек - Москва, 2009.
13. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. «Примерные программы для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР. Волейбол» - М, 2009.
14. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. – М., Спорт академ пресс, 2000 г.
15. Официальные волейбольные правила 2013-2016.
16. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999 г.
17. Беляев А. В., Булыкина Л. В. Волейбол: теория и методика тренировки; ТВТ Дивизион - Москва, 2011.
18. Кунянский В. А. Волейбол. О некоторых аспектах игры и судейства; ТВТ Дивизион - Москва, 2009.
19. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол; Просвещение - Москва, 2012.

Перечень интернет-ресурсов

1. <https://www.youtube.com/watch?v=13JTgN4GDRg>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=utzBvIucD28>
3. <https://www.youtube.com/watch?v=p91YqF9qvio>

4. <https://www.youtube.com/watch?v=78YbppnFLJY>
5. https://www.youtube.com/watch?v=jjEKi_pWNpQ
6. <https://www.youtube.com/watch?v=qdmVC-43eAM>
7. <https://www.youtube.com/watch?v=eZcMhRQ8BIQ>
8. <https://infourok.ru/statya-oborudovanie-i-inventar-na-zanyatiyah-po-voleybolu-3877359.html>
9. <https://pavdussh.ru/images/DOC/Documents/uchebnaya-programma/predprofessionalnaya/11-dopolnitelnaya-predprofessionalnaya-programma-po-volejbolu/sushic/programma.pdf>
10. https://dushakrasno.edumsko.ru/uploads/42100/42011/section/997569/Programma_po_voleibolu_2020.pdf
11. <http://sporthmrn.ru/wp-content/uploads/Volejbol.pdf>
12. <http://doc.bkobr.ru/index.php/component/k2/item/2942-dopolnitelnaya-predprofessionalnaya-obrazovatel'naya-programma-po-volejbolu>
13. <http://www.olymp-gshum.edu21.cap.ru/Home/6262/2017/voleib.pdf>
14. <http://sport9.sochi-schools.ru/wp-content/uploads/2019/04/Dopolnitelnaya-predprofessionalnaya-programma-Volejbol.pdf>