

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ИМЕНИ В.А.МУЩЕРОВА Г.ПУГАЧЁВА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»

ПРИНЯТА

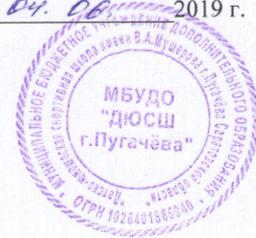
на заседании педагогического совета МБУДО
«ДЮСШ г.Пугачёва»

Протокол № 3 от 04.06. 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор Мамкин В. А. Мамыкин

Приказ № 107 от 04.06. 2019 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
«ВОЛЕЙБОЛ»

Разработчик программы: Витютнева Н.Н., зам. директора по УВР
Срок реализации программы: 8 лет

г. Пугачев -2019 г.

Пояснительная записка

Программа предпрофессиональной подготовки (далее Программа) по виду спорта волейбол МБУДО «ДЮСШ г.Пугачёва» составлена в соответствии с:

- Уставом, утвержденным учредителем,
- Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 23.07.2013),
- Приказом Минспорта России от 15.11.2018 N 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".

Цель программы:

Подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил обучающихся, воспитание социально-активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших способности в виде спорта волейбол;

Программа включает в себя:

- нормативную часть (продолжительность этапов подготовки, минимальный возраст и количество лиц, проходящих предпрофессиональную подготовку для зачисления на уровни подготовки, навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в избранном),
- соотношение объемов тренировочного процесса по предметным областям на уровнях подготовки, планируемые показатели соревновательной деятельности, режимы тренировочной работы;
- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим предпрофессиональную подготовку требования к количественному и качественному составу тренировочных групп;
- методическую часть (программный материал для практических занятий по каждому уровню подготовки);
- систему контроля и зачетные требования (комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и уровням подготовки, комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, по избранному виду спорта, методические указания по организации тестирования)

2.1. Характеристика вида спорта

Волейбол (англ. Volleyball от volley - «залп», «удар с лета», и ball - «мяч») – вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделенной сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника так, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), или игрок защищающейся команды, допустил ошибку. При этом для организации нападения игрокам одной команды дается не более трех касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке). Центральный орган волейбола как международного вида спорта, определяющий свод правил FIVB (англ.) - Международная волейбольная федерация. Волейбол – олимпийский вид спорта с 1964 года. Волейбол - неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет свою специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейболе является прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для

эффективных ударов. Для любителей волейбол - распространенное развлечение и способ отдыха благодаря простоте правил и доступности инвентаря. Существуют многочисленные варианты волейбола, что отпочковались от основного вида, - пляжный волейбол (олимпийский вид с 1996 года), мини-волейбол. Также сидячий волейбол с 1992 года в Барселона внесен в программу параолимпийских игр.

Волейбол, можно рассматривать как высшую форму спортивных игр, включенных в мировую систему спортивных соревнований. Волейбол, широко представлен в программе Олимпийских игр, а также в профессиональном спорте. Большое количество соревновательных технико-тактических действий, их сочетаний и многообразных проявлений в процессе соревновательной деятельности соперничающих команд и отдельных игроков представляет собой захватывающее зрелище, а также делает волейбол средством физического воспитания людей в широком возрастном диапазоне. Соревновательное противостояние волейболистов происходит в пределах установленных правил посредством присущих только волейболу соревновательных действий - приемов игры (техники). При этом обязательным является наличие соперника. В волейболе цель каждого элемента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч) в определенное место площадки соперников и не допустить этого в отношении себя. Это определяет единицу состязания - блок действий типа «защита – «нападение», который включает также действия по разведке, дезинформации, конспирации и т.п.

В индивидуальных спортивных играх (теннис, настольный теннис, бадминтон и др.) спортивный результат полностью зависит от каждого противодействующего спортсмена (игрока). В командных же спортивных играх выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены: как бы хорошо ни играл отдельный спортсмен, если команда проиграла, то проиграл и он, и наоборот, как бы плохо спортсмен ни играл, если команда выиграла, то выиграл и он. Таким образом, спортивная команда является такой же целостной спортивной единицей, как и спортсмен в индивидуальных видах спорта.

Такая специфика командных игр определяет ряд требований к обучающимся, их взглядам, установкам, личностным качествам, характеру действий в состязании. В идеале основной психологической установкой здесь должно быть стремление к полному подчинению собственных действий интересам команды (даже вопреки личному благополучию, может быть, и «во вред себе» в том или ином отношении).

Следовательно, воспитание коллективизма, способности жертвовать собственными интересами ради командной победы, желание видеть и понимать коллективные интересы в каждый данный момент состязания есть важнейшая часть, важнейшая задача процесса подготовки игрока для командных игр.

Практика показывает, что сами условия командной состязательной деятельности способствуют воспитанию данной установки через воздействие коллектива на спортсменов. Часто такое воздействие бывает весьма жестким, сильным, действенным, что развивает у человека соответствующие личные качества. В связи с этим командные игры, условия спортивной жизни в них является действенным средством воспитания - естественно, при соответствующей деятельности тренеров, воспитателей, педагогов и др.

Сложный характер соревновательной игровой деятельности, например, в волейболе создает постоянно изменяющиеся условия, вызывает необходимость оценки ситуации и выбора действий, как правило, в условиях ограниченного времени. Важным фактором является наличие у спортсмена широкого арсенала технико-тактических средств, который бы давал возможность оптимизировать стратегии, обеспечивающие эффективность действий команды по достижению результата в условиях конфликтных ситуаций.

Важная особенность спортивных игр состоит в большом количестве соревновательных действий - приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) обуславливает требование надежности, стабильности навыков и т.д. В волейболе, например, каждая ошибка отражается на результате (выигрыш или проигрыш очка).

В командных играх соревновательную деятельность ведут несколько игроков, и многое зависит от согласованности их действий, от форм организации действий в процессе соревновательной деятельности с целью достижения победы над соперником.

Для волейбола особенностью является ступенчатый характер движения спортивного результата. В видах спорта с единичными соревновательными действиями (например, прыжки, метания) оптимальное сочетание двух факторов - двигательного потенциала и рациональной техники - в принципе даже при однократной попытке приводит к фиксации спортивного результата (высота прыжка, дальность метания). В играх это своеобразная первая ступень - «техничко-физическая», нужна ещё организация действий игроков - индивидуальных, групповых и командных.

Основным критерием эффективности соревновательной деятельности в спортивных играх служит победа над соперником, количество побед определяет место в турнирной таблице всех участников - спортивный результат. В многолетней спортивной практике сложилось так, что спортивный результат - занятое место в соревнованиях - стал критерием оценки уровня спортивного мастерства команды и его членов. Как показывает статистика, такой критерий в игровых видах спорта в полной мере не отражает уровня мастерства спортсмена из-за отсутствия объективных показателей в количественном выражении; при одинаково высоком уровне мастерства всех участвующих в соревновании команд различное положение их в турнирной таблице (первое и последнее место) неизбежно. Теоретически и при заведомо слабых командах будет выявлен чемпион страны, а игроки победившей команды получают право на присвоение высокого спортивного звания. Необходимо установление объективных (количественно выраженных) показателей, на основании которых можно было бы успешно планировать процесс спортивной подготовки и осуществлять контроль за ним. В число объективных показателей в спортивных играх входят:

- элементный набор приёмов игры (аспект техники);
- способность быстро и правильно оценивать ситуацию;
- выбирать и эффективно применять оптимальное для конкретной игровой ситуации атакующее или защитное действие (аспект техники);
- специальные качества и способности, от которых зависит эффективность непосредственного выполнения действия (требования к временным, пространственным и силовым параметрам исполнения);
- энергетический режим работы спортсмена;
- чувственно-двигательный контроль.

Очень важно всё это выразить в количественных величинах. Наличие таких сведений служит основой для определения содержания подготовки волейболистов и управления этим процессом, разработки модельных характеристик, программ, планов, нормативов и др.

Командные и личноно - командные спортивные игры имеют различия по характеру взаимоотношений участников игры: игроки одной команды - партнёры; игроки противоборствующих команд - соперники.

Взаимоотношения игроков одной команды определяются спецификой спортивной игры, структурой соревновательной игровой деятельности с учётом своей команды и игроков соперника. В этой сложной обстановке можно выделить для каждой команды ряд «состязательных структур» на основе «совместной состязательной структуры», образованной соревновательной деятельностью обеих соперничающих команд.

Итак, во время игры в волейбол создаются благоприятные возможности для проявления смекалки, ловкости, силы, быстроты, выносливости, волевых качеств, взаимопомощи и других качеств, свойств личности. Это во многом объясняет то, что волейбол включен в программы по физической культуре для учреждений общего образования, начального среднего и высшего профессионального образования.

Таким образом, волейбол - необыкновенно зрелищная и захватывающая игра. Это - силовая подача в прыжке, мощные нападающие удары у сетки и с задней линии, виртуозные защитные действия при блокировании и в поле, сложные тактические комбинации с участием игроков передней и задней линии.

2.2. Специфика организации обучения, структура системы многолетней подготовки (уровни, периоды), минимальный возраст детей для зачисления на обучение и минимальное количество детей в группах

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ, в ней отражены основные принципы предпрофессиональной подготовки обучающихся:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон тренировочного процесса:

- физической, технической, тактической, психологической, теоретической подготовки; воспитательной работы;
- восстановительных мероприятий;
- педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям. Надо обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного волейболиста вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Программа содержит разделы, в которых освещен материал по видам подготовки (теоретической, физической, технической, тактической, игровой, психологической), средства и формы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений, восстановительные и воспитательные мероприятия.

Программный материал изложен в соответствии с утверждённым режимом тренировочной работы в МБУДО «ДЮСШ г.Пугачёва».

Программа рассчитана на 8 лет комплексного обучения и воспитания детей и подростков в возрасте от 9 до 18 лет.

Срок реализации программы может сокращаться в зависимости от возраста поступления ребенка в МБУДО «ДЮСШ г.Пугачёва» и качества освоения программы (выполнение нормативов и требований ЕВСК).

Основной формой тренировочного процесса являются групповые тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика обучающихся.

Отдельные разделы Программы могут реализовываться с применением информационных и телекоммуникационных технологий при опосредованном (на расстоянии) или частично опосредованном взаимодействии обучающегося и педагогического работника, которые обеспечивают интерактивное взаимодействие удаленных участников через открытые каналы доступа (прежде всего Интернет).

Формами технологий дистанционного обучения являются интернет-уроки, вебинары, on-line-задания, skype-общение, отправка заданий по электронной почте, облачные сервисы и др.

Начало учебного года в ДЮСШ – 1 сентября.

Расписание занятий учебных групп составляется с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей и утверждается директором ДЮСШ.

В данной программе представлено два уровня предпрофессиональной подготовки:

I – базовый уровень,

2- углубленный уровень.

Продолжительность тренировочного занятия и число обучающихся в группе зависит от уровня подготовки и года обучения.

Таблица 1

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное количество обучающихся в группе	Максимальное количество обучающихся в группе
Базовый уровень			
1-й	9	12	25
2-й	10	12	25
3-й	11	12	20
4-й	12	12	20
5-й	13	10	18
6-й	14	10	18
Углубленный уровень			
1-й	15	8	16
2-й	16	8	16

Базовый уровень

На базовый уровень подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие *9-летнего* возраста, желающие заниматься волейболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

На базовый уровень свыше года обучения могут экстерном зачисляться дети, сдавшие контрольные испытания соответствующие данному уровню и достигшие возраста необходимого для зачисления.

На базовом уровне подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники волейбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления на углубленный уровень подготовки.

Углубленный уровень

Этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых обучающихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общей физической и специальной подготовленности. Перевод по годам обучения на этом уровне осуществляется при условии выполнения обучающихся контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Прохождение уровней предпрофессиональной подготовки возможно *и с более раннего возраста* при условии соответствия спортивного результата требованиям уровня предпрофессиональной подготовки. Также возможно прохождения уровней подготовки в *более позднем возрасте*, например, когда волейболом начинают заниматься, лица имеющие соответствующую физическую подготовку и (или) прошедших предпрофессиональную подготовку по другому виду спорта.

Психическое развитие лиц, проходящих предпрофессиональную подготовку, должно соответствовать их возрасту.

Процесс подготовки волейболистов включает следующие организационные формы:

- *групповые тренировочные и теоретические занятия,*
- *медико-восстановительные мероприятия,*
- *спортивно-педагогическое тестирование и медицинский контроль,*
- *участие в соревнованиях и матчевых встречах,*
- *инструкторская и судейская практики.*

Тренировочные занятия. Продолжительность их 90-135 мин, структура – трехчастная.

Вводная часть тренировочного занятия служит для организации обучающихся и подготовки их к последующей работе. В этой части проводят разминку, которая состоит из двух частей – общей и специальной. В первой части проводят упражнения, повышающие общую работоспособность, во второй осуществляется специальная физическая подготовка, помогающая решению основных задач занятия.

Основная часть тренировочного занятия предназначена для специальной подготовки обучающихся. В нее включают упражнения для развития двигательных качеств и освоения и совершенствования технико-тактических приемов.

Заключительная часть способствует постепенному снижению нагрузки, частичному восстановлению и подготовке к последующей деятельности. Эта типовая структура тренировочного занятия может меняться в зависимости от решаемых задач, контингента обучающихся и условий проведения.

Самостоятельные занятия в виде зарядки и самостоятельной тренировки составляют обязательную часть тренировочного процесса. Они используются для устранения слабых мест в физической подготовке и недостатков в технике. Комплекс упражнений подбирается педагогом совместно с обучающимся. О результатах выполнения таких индивидуальных заданий судят по данным контрольных упражнений.

Медико-восстановительные мероприятия являются неотъемлемой составной частью процесса предпрофессиональной подготовки. Они, как правило, носят комплексный характер и включают в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия. В число первых входят:

- 1) творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок;
- 2) применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;
- 3) оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;
- 4) применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка обучающихся и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность.

Спортивно-педагогическое тестирование является неотъемлемой частью эффективного управления подготовкой обучающихся на всех уровнях подготовки. Под ним понимается выполнение обучающимися специальных стандартных двигательных заданий с регистрацией продемонстрированного результата. Тестирование входит в содержание педагогического контроля.

Медицинский контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста обучающихся, уровня их функциональной готовности к выполнению тренировочной и соревновательной нагрузок. Основным мероприятием в данном направлении является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности в лабораторных и естественных условиях, определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на обучающегося.

Медицинский контроль за обучающимися осуществляется силами медицинских работников учреждения и лечебно-профилактическими учреждениями в тесном контакте с тренерско-преподавательским коллективом.

Соревнования являются неотъемлемой составной частью подготовки обучающихся, относятся к числу важнейших и наиболее сложных организационных форм предпрофессиональной подготовки. Они предусматривают определенную последовательность специальных мероприятий:

- установка на игру, разминка (самостоятельная или общая);
- соревнование, разбор выступления, устранение ошибок и слабых мест в подготовке.

Инструкторская и судейская практики являются неотъемлемым компонентом системы подготовки волейболистов. Они направлены на овладение обучающимися умениями и навыками судейства соревнований, организации и руководства занимающимися в процессе выполнения ими двигательных заданий в ходе тренировочных занятий. Эти умения и навыки приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Таблица 2

Режимы тренировочной работы и требования по спортивной подготовленности

Уровни подготовки	Срок обучения	Кол-во часов в неделю	Требования по предпрофессиональной подготовке
Базовый уровень	до 1 года	6	Выполнение нормативов ОФП
	2-й год	6	
	3-й год	8	
	4-й год	8	
	5-й год	10	
	6-й год	10	
Углубленный уровень	1-й год	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП
	2-й год	12	

2.3. Порядок зачисления, отчисления и перевода на следующий уровень подготовки в МБУДО «ДЮСШ г.Пугачёва».

Зачисление и перевод на следующий уровень подготовки в ДЮСШ производится на основании:

- сертификата на дополнительное образование;
- наличия заключения врача о допуске к тренировочным занятиям по избранному виду спорта. При этом заключение врача делается на основании результатов анкетирования и данных о состоянии здоровья из амбулаторно-поликлинических подразделений педиатрической службы лечебно-профилактических учреждений;
- ксерокопии свидетельства о рождении или паспорта;
- ксерокопии документа, удостоверяющего личность родителя (законного представителя);
- ксерокопии СНИЛС ребенка;
- справки об обучении по основной образовательной программе в организации, осуществляющей образовательную деятельность, расположенной на территории Пугачевского муниципального района или
- свидетельства о регистрации ребенка по месту жительства или по месту пребывания, или документ, содержащий сведения о регистрации ребенка по месту жительства или по месту пребывания.

Зачисление на определенный уровень подготовки, перевод учащихся в группу следующего года подготовки производится по приказу директора ДЮСШ на основании решения органа самоуправления (педагогического, тренерского, методического совета) с учетом стажа занятий, выполнения контрольно-переводных нормативов.

Обучающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить подготовку на том же уровне подготовки, но не более одного раза. Отдельные обучающиеся, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения органа самоуправления (тренерского, методического совета).

Отчисление обучающихся из Учреждения производится на основании:

- личного заявления обучающегося, его родителя (законного представителя);
- медицинского заключения о состоянии здоровья обучающегося, препятствующее его дальнейшему обучению;
- установления применения обучающимся допинговых средств и (или) методов, запрещенных к использованию в спорте;
- нарушения спортивной этики и режима спортивной подготовки;
- завершения обучения;
- решения Администрации Учреждения за совершение противоправных действий;
- грубого и неоднократного нарушения обучающимися Устава Учреждения и других локальных актов в части ведения образовательной деятельности.

Отчисление из Учреждения оформляется приказом директора.

2.4 Планируемые результаты освоения программы.

Метапредметные результаты:

У учащихся по окончании обучения будут сформированы навыки:

- планировать свою деятельность под руководством тренера-преподавателя;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- корректировать свои действия;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами
- участвовать в совместной деятельности;
- характеризовать действия, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- сравнивать полученные результаты с ожидаемыми;
- понимать причины успеха, неуспеха своей деятельности;
- оценивать работу товарищей;
- выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач.

Личностные результаты:

У учащихся по окончании обучения будут сформированы навыки:

- применить социальные нормы, правила поведения;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- применять правила индивидуального и коллективного безопасного поведения;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- формировать установку на безопасный, здоровый образ жизни;
- формировать бережное отношение к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты:

У учащихся по окончании обучения будут сформированы навыки:

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план является средством ежегодного планирования тренировочной работы и рассчитан на 46 недель.

Расписание тренировочных занятий (Приложение №1) составляется администрацией школы по представлению тренера-преподавателя с целью установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных школах и других учреждениях.

3.1. Продолжительность и объёмы реализации Программы по предметным областям

Процесс подготовки обучающихся включает два уровня подготовки, каждый из которых имеет свои специфические особенности. Главной отличительной характеристикой служат возраст и уровень подготовленности обучающегося, находящегося на конкретном уровне подготовки.

Многолетняя подготовка обучающихся строится на основе методических положений, которые отражают объективные закономерности тренировки и составляют комплекс задач, решаемых в тренировочном процессе.

Прежде всего, это целевая направленность подготовки волейболистов к максимальным достижениям. Причем этот максимум определяется индивидуально для каждого обучающегося.

Достигается предельный результат только при специализации и индивидуализации всего процесса подготовки. Важным условием при этом является преемственность подготовки игрока на разных уровнях. В волейболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. Нельзя требовать от обучающихся больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства.

Необходимо так строить подготовку, чтобы сохранить равновесие между затратами и восстановлением энергоресурсов обучающихся. Для этого нужна рациональная структура тренировочного процесса и индивидуальный подход к каждому игроку.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и уровня подготовки занимающихся.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп, при этом необходимо соблюдать все перечисленные ниже условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы, рассчитываемый в соответствии с Таблицей -2.

Уровни многолетнего периода подготовки обучающихся:

Базовый уровень предусматривает:

- воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к волейболу;
- развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики волейбола;
- освоение основ техники и тактики (без акцента на специализацию по игровым функциям);
- воспитание соревновательных качеств, применительно к волейболу.

Углубленный уровень направлен на профориентационную и специальную подготовку:

- технико-тактическую;
- физическую;
- соревновательную;
- вводятся элементы специализации по игровым функциям (связующие, нападающие, либеро).

Указанные возрастные границы в известной мере условны, основной показатель - уровень подготовленности. Поэтому обучающиеся с учетом выполнения установленных требований переводятся на следующий уровень и год обучения в более раннем возрасте.

В соответствии с основной направленностью уровней определяются:

- задачи,
- осуществляется подбор средств, методов, тренировочных и соревновательных режимов,
- построение тренировки в годичном цикле и т. д.

При этом необходимо ориентироваться на следующие положения:

- усиление индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов;
- увеличение объема индивидуальной тактической подготовки как важнейшего условия реализации технического потенциала отдельных волейболистов и команды в целом в рамках избранных систем игры и групповой тактики в нападении и защите,
- осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки;
- разработка эффективной системы оценки уровня предпрофессиональной подготовленности обучающихся спортивных школ и качества работы как отдельных тренеров-преподавателей, так и спортивной школы в целом.

Программа содержит материал планирования процесса многолетней подготовки волейболистов:

- дифференцированный по годам обучения;
- материал по основным компонентам многолетней подготовки: физической (общей и специальной), технической, тактической, интегральной, теоретической, психологической;
- по системе оценки уровня подготовленности юных волейболистов на основе конкретных количественных показателей по видам подготовки на уровнях многолетнего тренировочного процесса, а также указания для работы по настоящей программе.

Выполнение задач, поставленных перед группами по волейболу предусматривает:

- проведение практических и теоретических занятий;
- обязательное выполнение учебного плана, приемных, выпускных и переводных контрольных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях и проведение контрольных игр;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей, киноколясок, кинограмм, соревнований квалифицированных волейболистов;
- прохождение инструкторской и судейской практики;
- создание условий для проведения регулярных занятий;
- организацию систематической воспитательной работы, привитие юным обучающимся навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу;
- четкую организацию воспитательного процесса, использование данных науки и передовой практики, как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств обучающихся;

- привлечение родительского актива к регулярному участию в организации воспитательной работы школы.

На **базовом уровне** осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники волейбола. Основным принцип тренировочной работы - универсальность подготовки обучающихся.

Задачи базового уровня подготовки:

1. Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата
2. Привитие стойкого интереса к занятиям спортом, к волейболу.
3. Развитие быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств, укрепление опорно-двигательного аппарата.
4. Развитие специальных качеств и способностей, обуславливающих успешное овладение навыками игры.
5. Обучение основам техники и тактики игры.
6. Приучение к игровой и соревновательной деятельности.
7. Подготовка к выполнению нормативных требований по предметным областям

Содержание подготовки:

1. Подготовка и сдача нормативных требований (соответственно возрасту).
2. Упражнения для развития быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, укрепления опорно-двигательного аппарата, совершенствования жизненно важных двигательных навыков, подвижные игры, эстафеты.
5. Подготовительные упражнения для развития специальных качеств и способностей, облегчающих овладение техникой игры и тактическими действиями.
6. Подводящие упражнения, упражнения по технике и тактике, способствующие овладению рациональной техникой игры и тактическими действиями.
7. Подготовительные к волейболу игры, мини-волейбол, учебные игры с заданиями, контрольные игры.
8. Теоретические занятия, предусмотренные программой.
9. Соревнования по физической подготовке, технике игры, волейболу.
10. Оценка уровня подготовленности учащихся (физического развития, физической, технической, тактической, интегральной подготовленности).

Углубленный уровень формируется на конкурсной основе из обучающихся, прошедших необходимую подготовку на базовом уровне, имеющих медицинское заключение о состоянии здоровья, успешно сдавшие промежуточную аттестацию по предметным областям.

Основным принцип тренировочной работы - универсальность подготовки с элементами игровой специализации (по функциям).

Задачи углубленного уровня:

1. Повышение уровня общей физической подготовленности, функциональных возможностей.
2. Развитие специальных качеств и способностей, необходимых для совершенствования навыков игры.
3. Прочное овладение основами техники и тактики, навыками игры.
4. Определение игровой функции каждого обучающегося и с учетом этого индивидуализация подготовки.
5. Приобретение навыков в организации и проведении соревнований по волейболу, судейства, тренировочных занятий; выполнение спортивных разрядов.

Содержание подготовки:

1. Подготовка и сдача нормативных требований (соответственно возрасту).
2. Упражнения для развития основных двигательных качеств совершенствования навыков естественных движений, расширение двигательного опыта.
3. Занятия другими видами спорта (*гандбол, легкая атлетика, акробатика и т.п.*).

4. Упражнения для развития специальных физических способностей, необходимых при овладении и совершенствовании технических приемов и тактических действий: упражнения с отягощениями, на специальных тренажерах.
5. Подводящие упражнения, упражнения по технике и тактике, способствующие овладению основным технико-тактическим арсеналом волейбола, в том числе с применением, технических средств.
6. Интегральная подготовка, цель которой - научить обучающихся в соревновательной деятельности реализовать игровые навыки и повышать их надежность. Сюда входят упражнения, в которых в единстве решаются вопросы физической и технической, технической и тактической подготовки, игровые упражнения, учебные игры с заданиями, контрольные и соревновательные игры с установкой на игру и последующим ее разбором.
7. Теоретические занятия, предусмотренные программой.
8. Определение игровой функции каждого обучающегося (связующего, нападающего), индивидуализирование занятий с учетом этих функций, специальные задания в учебных и контрольных играх, установки и разбор соревнований.
9. Оценка уровня подготовленности волейболистов (физического развития, физической, технической, тактической, теоретической подготовленности).

Таблица № 3

Примерное распределение часов по годам обучения:

N п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Распределение по годам обучения							
		Базовый уровень						Углубленный уровень	
		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год	1-й год	2-й год
Общий объем часов		276	276	368	368	460	460	552	552
1.	Обязательные предметные области								
1.1.	Теоретические основы ФК и спорта	28	28	37	37	46	46	55	55
1.2.	Общая физическая подготовка	108	106	155	144	217	204		
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка							122	109
1.4.	Вид спорта	80	83	100	110	130	138	160	166
1.5.	Основы профессионального самоопределения							83	90
2.	Вариативные предметные области								
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	50	45	55	50	40	40	55	55

2.2.	Судейская подготовка							40	40
3.	Физкультурные и спортивные мероприятия	8	12	19	25	25	30	35	35
4.	Самостоятельная работа	Предусматривается в тренировочные дни, совпадающие с праздничными днями							
5.	Аттестация	2	2	2	2	2	2	2	2
5.1.	Промежуточная аттестация	2	2	2	2	2	2	2	1
5.2.	Итоговая аттестация								1

Таблица № 4

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств.

Морфофункциональные показатели, физические качества.	Возраст, лет.								
	9	10	11	12	13	14	15	16	
Длина тела				+	+	+	+		
Мышечная масса				+	+	+	+		
Быстрота	+	+	+						
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	+			
Сила				+	+	+			
Выносливость	+	+					+	+	
Анаэробные возможности	+	+	+				+	+	
Гибкость	+	+							
Координационные способности	+	+	+	+					
Равновесие		+	+	+	+	+			

Необходимо в сенситивные периоды акцентированно воздействовать на развитие соответствующих качеств. Однако нельзя забывать об «отстающих» качествах, их развитию также должно уделяться внимание, следует соблюдать соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в основе своей разные физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила). Так, оптимальные периоды у мальчиков и юношей для развития аэробных возможностей будут от 9 до 10 и в 14 лет; для развития анаэробно-гликолитических механизмов будет возраст 11-13 лет и 16 -17 лет; для развития креатино-фосфатного энергетического механизма будет возраст 15-18 лет. У девочек и девушек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на год раньше.

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение как можно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки). Когда обучающихся упражняются в технических приемах, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов и усложняя перемещения игроков. Если в занятия включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует проводить упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью.

Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед обучающимися такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.

3.2. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в избранном

Подбор средств и объем *общей физической подготовки (ОФП)* для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на базовом уровне, когда эффективность средств волейбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и в двусторонней игре), объем подготовки доходит до 50% времени, отводимого на занятия 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 гандбол* и т. д. Большое внимание уделяется подготовке к сдаче нормативов, установленных для данной учебной группы.

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

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

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

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

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

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

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

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

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

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета с футбольными мячами», «Эстафета с баскетбольными мячами», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Обучение виду спорта непосредственно связано с обучением юных волейболистов технике и тактике волейбола. Основным средством ее (кроме средств волейбола) является специальные упражнения (подготовительные).

Особенно большую роль играют эти упражнения на базовом уровне обучения. 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 мячами;
- со скакалкой, резиновыми амортизаторами;
- гантелями;
- с различными специальными приспособлениями, тренажерами.

Вес набивного мяча в подготовительных упражнениях для юношей 9-14 лет и девушек 9-16 лет 1-2 кг, для юношей 15 лет до 3 кг. В упражнениях, подготавливающих к подачам и нападающим ударам, вес мяча 1 кг.

Вес гантелей для юных волейболистов 14-16 лет - 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.

Формирование тактических навыков начинается с развития у обучающихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфических для игровой деятельности. Сюда относятся:

- 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 тактические действия, связанные с этими приемами.

Принцип единства общей и специальной подготовки отражает общую направленность подготовки на всестороннее развитие обучающихся. Чем большими двигательными навыками располагает волейболист, тем благоприятнее предпосылки для формирования и освоения новых движений. Однако не всякая разносторонняя физическая подготовка может положительно влиять на специальную подготовленность и способствовать развитию тренированности. Нужно использовать те упражнения общей подготовки, которые по биомеханическому и физиологическому признаку приближены к волейболу, для чего важно знать особенности игровой деятельности волейболиста.

Объем индивидуальной предпрофессиональной подготовки

Одним из компонентов предпрофессиональной подготовки служат индивидуальные занятия, в ходе которых двигательные задания, рекомендованные тренером, выполняются обучающимся самостоятельно без контроля наставника. Как правило, это комплексы упражнений, для подтягивания слабых сторон подготовленности спортсмена и ориентированные на функциональные обязанности, выполняемые им в составе команды.

В соответствии с поставленными целями и задачами выделяют следующие формы индивидуальной (самостоятельной) подготовки:

- изучение теоретического материала по профилю предпрофессиональной подготовки;
- утренняя гигиеническая гимнастика;

- упражнения в течение дня;
- самостоятельные тренировочные занятия.

Утренняя гигиеническая гимнастика включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения от сна. Ее продолжительность 15-20 минут. В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц на гибкость и дыхательные упражнения.

Самостоятельные тренировочные занятия направлены на подтягивание слабых сторон различных компонентов подготовленности учащихся. Их содержание и продолжительность заблаговременно определяется и корректируется педагогом. Значение таких занятий возрастает с ростом мастерства обучающихся.

Объем индивидуальной подготовки на различных этапах подготовки (в %)

Уровень подготовки	Год подготовки	Объем индивидуальной работы
Базовый	1 год	10
	свыше года	15
Углубленный	1 год	20
	2 год	25

4. Методическая часть

4.1. Содержание и методика работы по предметным областям, уровням подготовки.

Направленность и содержание тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом задач и принципов многолетней подготовки юных волейболистов.

На всех уровнях подготовки главное внимание уделяется обучению технике основных приемов игры, формированию тактических умений и освоению тактических действий.

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

Важно последовательно и целенаправленно формировать устойчивую взаимосвязь между различными сторонами подготовленности (физической и технической, физической и тактической, технической и тактической).

В конечном счете, при построении тренировочных занятий и выбора заданий необходимо ориентироваться на структуру соревновательной деятельности и факторы, определяющие ее эффективность в волейболе. Поэтому продолжительность упражнений, игровых заданий, фрагментов игры, особенности и характер повторения, содержание упражнений должны в той или в иной мере соответствовать пространственно-временным и количественно-качественным параметрам розыгрышей мяча, микро-поединков двух соперничающих команд.

Чем ближе соревнования, тем больше должно быть соответствие тренировочных заданий структуре игрового соревновательного противоборства по расположению игроков в зонах и их тактическому взаимодействию в рамках отдельных микро-поединков.

На основе программного материала по видам подготовки разрабатываются тренировочные задания, которые объединяются в блоки для решения задач тренировки для каждого возраста юных волейболистов и года обучения в спортивной школе.

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная связь.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных волейболистов разнообразными двигательными навыками.

Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики волейбола.

Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными волейболистами преимущественно используются упражнения из *гимнастики, акробатики, легкой атлетики, баскетбола, гандбола, подвижных игр.*

Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен. Общеразвивающие упражнения можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную. *Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, ручной мяч, подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной.* Это особенно характерно для базового обучения, когда эффективность средств волейбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре).

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

Специальная физическая подготовка (на углубленном уровне) направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры.

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц ног и т.д.), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы и т.п.). Важное место занимают специально отобранные игры.

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

Изучение избранного **вида спорта** направлено на овладение основами техники и тактики избранного вида спорта, развития физических способностей в соответствии со спецификой.

Инструкторская и судейская практика проводится на углубленном уровне. Привитие инструкторских и судейских навыков осуществляется в процессе тренировочных занятий, а также на отдельных («специальных») занятиях.

Основы профессионального самоопределения также проводятся на углубленном уровне. Формирование социально-значимых качеств личности, развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде успешно осуществляется в процессе соревновательной деятельности. Ориентация на педагогическую и тренерскую профессии, развитие организаторских качеств происходит в процессе воспитательных мероприятий ДЮСШ.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека. Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно-соревновательную деятельность и жизнь спортивной школы.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с учащимися является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является учащийся, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

В работе с юными обучающимися применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно-полезный труд, общественная деятельность. 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 (практическое приучение).

Важнейшим фактором воспитания юных игроков, условием формирования личности обучающегося является спортивный коллектив. Юные игроки выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, членов бюро секций, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности обучающегося. Принятие личных комплексных планов, в которых обучающиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, спортивных листков, проводить 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 те или иные аморальные поступки, если индивидуальная воспитательная работа тренера при этом не достигает цели.

Традиционным в коллективе должно быть принятие решений об официальном одобрении, награждение спортсменов призами, премиями. Вопрос о награждении не должен решаться одним тренером без обсуждения в коллективе. Такой подход укрепляет веру в справедливость спортивного коллективизма, в дружбу и товарищество, развивает чувство ответственности перед коллективом.

Инициатива в реализации нравственного воспитания юных игроков принадлежит тренеру-педагогу. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом к личным примером увлечь за собой своих воспитанников.

Использование тренером принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе тренировочных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.); сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися своей спортшколы. Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик юных спортсменов и систематического учета воспитательного эффекта.

Воспитательная работа в ДЮСШ ведется согласно *Приложению №2* к программе.

При написании программы учитывались следующие методические положения:

- 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки юных волейболистов 9-18 лет;
- 2) непрерывное совершенствование спортивной техники и тактики;
- 3) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных волейболистов;
- 4) учет при планировании тренировочных и соревновательных нагрузок периодов полового созревания;
- 5) осуществление как одновременного развития физических качеств волейболиста на всех уровнях многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

4.2. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

Общие требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований:

1. Места занятий, соревнований и используемое оборудование должны соответствовать мерам безопасности.
2. К занятиям и участию в соревнованиях допускаются обучающиеся:
 - отнесенные к основной медицинской группе;
 - прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
 - имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий и соревнований.
3. Во время тренировочных занятий обучающимся следует:
 - четко и своевременно выполнять указания и распоряжения тренера-преподавателя;
 - избегать столкновений;
 - соблюдать заданный интервал и дистанцию.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение тренировочного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Не бегать продолжительное время по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
6. Применять упражнения на расслабление и массаж.
7. Освоить упражнения на гибкость и подвижность суставов.
8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

5. Система контроля и зачетные требования

Виды контроля подготовленности

В практике выделяют *пять видов педагогического контроля*, каждый из которых имеет свое функциональное предназначение.

Предварительный контроль служит для получения исходных данных уровня подготовленности обучающихся и определения степени их готовности к предстоящим занятиям. Обычно он проводится в начале игрового сезона. Данные такого контроля позволяют уточнить задачи, наметить средства и методы их решения.

Оперативный контроль предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одной тренировки с целью целесообразного чередования на нем нагрузки и отдыха. Например, динамики результатов, демонстрируемых обучающимися при выполнении

определенного двигательного задания: времени преодоления заданной дистанции, прыжка в длину или высоту и т.п. в ходе определенного числа повторений или временного интервала.

Текущий контроль служит для определения содержания ближайших занятий и величины физической нагрузки на них. С его помощью определяется текущее состояние и уровень подготовленности обучающихся. По его результатам в журнал выставляются соответствующие текущие оценки.

Этапный контроль предназначен для получения информации о кумулятивном (суммарном) эффекте выполненной в течение одно-трех месяцев работе. Данные, полученные в ходе этапного контроля, позволяют определить эффективность выбранных и реализованных средств, методов и величин физических нагрузок.

Итоговый контроль, проводимый в конце игрового сезона, служит для определения степени реализации поставленных задач, выявления позитивных и негативных сторон реализованного тренировочного процесса и его составляющих. Полученные при этом данные являются основой для последующего планирования тренировочной работы с данным контингентом. Сопоставление результатов итогового контроля с нормативными данными позволяет объективно оценить степень подготовленности каждого обучающегося.

В спортивной практике основным методом предварительного, этапного и итогового контроля служит тестирование (промежуточная и итоговая аттестация), т.е. выполнение обучающимися специальных стандартных двигательных заданий с регистрацией продемонстрированного результата.

Промежуточная и итоговая аттестации обучающихся представляют собой форму оценки освоения Программы.

Промежуточная аттестация обучающихся позволяет оценить текущий уровень освоения Программы с возможностью внесения корректив в тренировочный процесс в целях успешного прохождения итоговой аттестации в дальнейшем.

Итоговая аттестация обучающихся позволяет оценить уровень освоения Программы в учебном году с целью перевода обучающихся на очередной год обучения.

Аттестация проводится в форме выполнения обучающимися контрольных упражнений (нормативов), определяющими уровень освоения Программы по основным средствам подготовки.

Аттестация проводится аттестационной комиссией спортивной школы, ежегодно утверждаемой приказом директора.

Порядок проведения промежуточной и итоговой аттестации, регламент работы аттестационной комиссии и ее состав определяются локальным нормативным актом Спортивной школы.

5.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы по общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих предпрофессиональную подготовку.

Система контроля и зачетные требования включает в себя:

- комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы;
- методические указания по организации промежуточной (после каждого этапа (периода) обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации обучающихся;
- требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки.

Нормативы общей физической подготовки

для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

№ п/п	Контрольные упражнения	Девочки	Мальчики
1	Бег 30 м, сек	6,3	5,8
2	Челночный бег 30 м (5x6), сек	13	12,5
3	Прыжок в длину с места, см	150	165

4	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя, м	6,5	10
---	--	-----	----

Примечания. Зачисление осуществляется при сдачи 3 нормативов из 4.

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке по годам обучения (юноши)

№ п/п	Контрольные нормативы	Базовый уровень						Углубленный уровень	
		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год	1-й год	2-й год
1.	Бег 30 м, с	5,5	5,4	5,3	5,0	4,8	4,7	4,6	4,6
2.	Бег 30 м (5х6м), с	12,0	11,5	11,0	-	-	-	-	-
3.	Бег 92 м с изменением направления, «елочка», с				26,0	25,5	24,9	24,2	24,0
4.	Прыжок в длину с места, см	165	170	175	180	185	190	200	210
5.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: -сидя -стоя	5,8 11,0	6,6 11,5	7,0 12,3	7,7 13,0	8,2 13,8	9,0 15,0	9,5 17,0	11,0 17,5

Примечания. Контрольные нормативы считаются успешно сданные (зачет) при сдачи 3 нормативов из 4.

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке по годам обучения (девушки)

№ п/п	Контрольные нормативы	Базовый уровень						Углубленный уровень	
		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год	1-й год	2-й год
1.	Бег 30 м, с	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,6	5,5	5,4
2.	Бег 30 м (5х6м), с	12,2	11,9	11,8	-	-	-	-	-
3.	Бег 92 м с изменением направления, «елочка», с	-	-	-	28,7	28,0	27,4	26,8	26,2
4.	Прыжок в длину с места, см	150	155	160	165	170	175	180	190
5.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: -сидя -стоя	4,0 8,0	5,0 9,0	5,2 9,2	5,7 10,8	6,5 13,5	7,2 14,5	7,5 15,2	7,9 15,5

Примечания. Контрольные нормативы считаются успешно сданные (зачет) при сдаче 3 нормативов из 4.

5.2. Методические указания по организации промежуточной (после каждого года обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации обучающихся

Физическое развитие. Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Физическая подготовка, специальная физическая подготовка

Бег 30м. Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

Бег 30м: 5х6 м. На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Бег 92 м в пределах границ волейбольной площадки. На волейбольной площадке расположить 7 набивных (1 кг) мячей, мяч № 7 на расстоянии 1 м от лицевой линии. Спортсмен располагается за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно (№ 1, 2, 3, 4, 5, 6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией (№ 7). Время фиксируется секундомером.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.

Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчета (а не ступни ног). Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

5.3. Материалы к контролю за результатами освоения Программы.

Теоретическая подготовка (проводится в форме опроса)

Базовый уровень

1. Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола.
2. Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная система, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.
3. Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.
5. Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.
6. Места занятий и инвентарь. Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

Углубленный уровень

1. Физическая культура и спорт в России. Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Усиление роли и значения

физической культуры в повышении уровня общей культуры и продлении творческого долголетия людей. Важнейшие постановления Правительства по вопросам развития физической культуры и спорта в стране и роста достижений российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.

2. Состояние и развитие волейбола. Развитие волейбола среди школьников. Соревнования по волейболу для школьников. Оздоровительная и прикладная направленность волейбола. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России. Международные юношеские соревнования по волейболу. Характеристика сильнейших команд по волейболу в нашей стране и за рубежом. Международные соревнования по волейболу.

3. Сведения о строении и функциях организма человека. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно-сосудистой системы. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена: рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры общественной и личной санитарно-гигиенической профилактики. Режим дня. Режим питания. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Значение массажа и самомассажа. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена. Действие высокой температуры, ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки. Массаж как средство восстановления, понятие о методике его применения. Врачебный контроль и самоконтроль врача и спортсмена. Основы спортивного массажа. Общие понятия о спортивном массаже, основные приемы массажа, массаж перед тренировочным занятием и соревнованием, во время и после соревнований. Доврачебная помощь пострадавшим, приемы искусственного дыхания, их транспортировка.

5. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения. Характеристика нагрузки в волейболе. Соревновательные и тренировочные нагрузки. Основные компоненты нагрузки.

6. Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Документация при проведении соревнований. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

7. Основы техники и тактики игры в волейбол. Понятие о технике игры. Характеристика приемов игры. Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года). Единство техники и тактики игры. Классификация техники и тактики игры в волейбол.

8. Основы методики обучения волейболу. Понятие об обучении технике и тактике игры. Характеристика средств, применяемых в тренировке. Классификация упражнений, применяемых в тренировочном процессе по волейболу. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима.

9. Планирование и контроль тренировочного процесса. Наблюдение на соревнованиях. Контрольные испытания. Индивидуальный план тренировки. Урок как основная форма организации и проведения занятий, организация учащихся.
10. Оборудование и инвентарь. Тренажерные устройства для обучения технике игры. Изготовление специального оборудования для занятий волейболом (держатели мяча, мяч на амортизаторах, приспособления для развития прыгучести, дополнительные сетки и т.д.). Роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса по волейболу. Технические средства, применяемые при обучении игре.

Инструкторская и судейская практика

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится углубленном уровне подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей.

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой.
2. Проведение подготовительной, основной частей занятия по начальному обучению технике игры.
3. Проведение занятий в спортивной школе по обучению навыкам игры в мини-волейбол.
4. Проведение соревнований по мини-волейболу и волейболу в общеобразовательной и в своей спортивной школе. Выполнение обязанностей главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.

6. Перечень информационного обеспечения

6.1. Список литературных источников

1. Банников А.М., Костюков В.В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). – Краснодар, 2001. – 142 с.
2. «Волейбол: примерная программа для дополнительного образования детей ДЮСШ, СДЮСШОР» / Ю.Д. Железняк, А.В. Чичин, Ю.П. Сыромятников, – изд. Москва, Советский спорт, 2009. – 238 с.
3. Марков К.К., Руководство тренера по волейболу. – Иркутск, 1999. – 198 с.
4. Марков К.К. Тренер – педагог и психолог. – Иркутск, 1999. – 156 с.
5. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев, 1999. – 211 с.
6. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. – М., 1982. – 340 с.
7. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев, 1997. – 87 с.
8. Спортивные игры : техника, тактика, методика обучения: Учебник для студ. Высш. Пед.учебн. заведений. / Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. – 2е изд. «Академия», 2004. – 520 с.
9. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М., 1987. – 175 с.
10. Спортивные игры : совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студ. Высш. проф. образования / Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М. Портнова. – 5-е изд, М. «Академия», 2012. – 400 с.
11. Луткова Н.В., Минина Л.Н., Фейгель И.Г., Макаров Ю.М.: Содержание подвижных игр в различных звеньях физического воспитания, спорта и оздоровительной физической культуры. – СПб.: б.и., 2012. – 142 с.
12. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры: Учебник для студ. Учреждений высш. проф. образования / под ред. Ю.М. Макарова. – М.: «Академия», 2013. – 272 с.

