

**АННОТАЦИЯ:**

Дополнительная предпрофессиональная программа по командным игровым видам спорта включает программу обучения по избранному виду спорта – ***волейбол***и учитывает Федеральный стандарт спортивной подготовки по данному виду спорта, утвержденный приказом Министерства спорта России от 30 августа 2013 года № 680, с изменениями, утвержденными приказом Министерства спорта России от 15 июля 2015 года № 741, и другие нормативные документы Министерства образования и науки Российской Федерации (РФ), Министерства спорта РФ, касающиеся разработки общеобразовательных программ, и санитарно-эпидемиологические правила и нормативы (СанПиН).

Программа является нормативным документом, регламентирующим работу тренеров-преподавателей по волейболу, и основным документом при организации и проведении занятий в учреждении. Программа предусматривает формирование высокого уровня физической и функциональной подготовленности обучающихся, освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок, совершенствование техники и тактики, соревновательного опыта. В программе представлены средства общей и специальной физической, технической, тактической, психологической подготовки, инструкторской и судейской практики обучающихся, восстановительные мероприятия, представлены контрольные нормативы.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | Нормативно-правовое обеспечение программы………………………… 5    **I. Уровневая дифференциация программы……………………………6**  **II. Комплекс основных характеристик программы:…………………6**  Пояснительная записка…………………………………………………….6  Содержание программы: |  | | 2.1. Учебный план …………………………………………………………9 | | 2.2. Нормативная часть программы ……………………………………..10 | | 2.3. Методическая часть программы:……………………………………14  *- Содержание образования на базовом уровне*………………………….15  *- Содержание образования на углубленном уровне*…………………….28  *- Охрана труда и техника безопасности*………………………………..53  *- Антидопинговые мероприятия*…………………………………………54  *- Восстановительные мероприятия*……………………………………..55  *- Психологическая подготовка*…………………………………………...59  *- Рекомендации по ОФП и СФП*………………………………………….66  *- Методы и особенности отбора одаренных детей*……………………69  *- Воспитательная и профориентационная работа*……………………72  *- Перечень тренировочных сборов*……………………………………….75  *- Влияние физических качеств и телосложения на результативность*75  2.4. Планируемые результаты…………………………………………….77 | | **III**. **Комплекс организационно-педагогических условий:**  3.1. Календарный учебный график………………………………………77  3.2. Условия реализации программы………………………………………..78  3.3.Формы аттестации…………………………………………………….80  3.4. Оценочные материалы……………………………………………….81  3.5. Аттестация. Система контроля и зачетные требования……………81  3.6. Методическое обеспечение программы…………………………….90 | | Перечень информационного обеспечения………………………………95 | | Приложения:……………………………………………………………….96 |   **Нормативно-правовое обеспечение программы**   * Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29. 12. 2012 года № 273-ФЗ (далее – ФЗ № 273 «Об образовании в РФ»); * Закон «Об образовании в Кемеровской области» в редакции от 03. 07. 2013 года № 86-ОЗ; * Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04. 12. 2007 года № 329-ФЗ (далее - № 329-ФЗ); * Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении по рядка организации и осуществления образовательной деятельности по до долнительным общеобразовательным программам»; * Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04. 09. 2014 года № 1726-р); * Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04. 07. 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»; * Письмо Минспорта России и Минпросвещения России от 10.09.2019 № ИСХ-ПВ-10/9327 «О направлении методического письма-разъяснения к приказу Минспорта РФ от 15. 11. 2018 года № 939»; * Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15. 11. 2018 года № 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»; * Федеральный стандарт спортивной подготовки по волейболу, утвержденный приказом Министерства спорта России от 30 августа 2013 года № 680, с изменениями, утвержденными приказом Министерства спорта России от 15 июля 2015 года № 741; * Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско - юношеская спортивная школа № 3». |  |
|  |  |

**I. Уровневая дифференциация программы**

**Уровни сложности**представляемой предпрофессиональной программы – ***базовый и углубленный*,**так как цель и задачи программы предусматривают освоение основ физической культуры и избранного вида спорта - волейбола, у обучающихся формируются знания, умения и навыки по этому виду спорта, способствующие профессиональной ориентации и самоопределению, успешной адаптации к жизни в обществе.

**II. Комплекс основных характеристик программы**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

***Направленность программы*** – физкультурно-спортивная.

***Актуальность программы*** обусловлена решением проблемы укрепления здоровья детей и молодежи, популярностью волейбола среди людей различного возраста, воспитанием и развитием важнейших физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, личностных и морально-волевых качеств: смелости, настойчивости, решительности, целеустремленности, трудолюбия, дисциплинированности, коллективизма, коммуникативности.

***Характеристика вида спорта.*** Отличительная особенность этого вида спорта заключается в том, что волейбол — это командный вид спорта, индивидуализация в котором осуществляется по нескольким  критериям: возраст обучающихся, пол, игровое амплуа, антропометрические признаки, биологическое созревание. Волейбол - неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию. Волейбол можно рассматривать как высшую форму спортивных игр, включенных в мировую систему спортивных соревнований. Волейбол широко представлен в программе олимпийский 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. Отличительные особенности волейбола обусловлены также спецификой присущих ему игровых и соревновательных действий.

## *Основная цель программы:* формирование физически развитой и нравственной личности спортсмена-волейболиста.

## *Основные задачи программы:*

## - выявлять перспективных спортсменов для занятий волейболом;

## - формировать спортивную мотивацию и укреплять здоровье спортсменов;

**-** развивать физические, личностные и морально-волевые качества спортсменов;

- овладевать арсеналом техники и тактики волейбола;

- приобретать соревновательный опыт.

В основу программы положены ***ведущие идеи и принципы образования***:

- гуманизма - отношение тренера к обучающимся как к ответственным субъектам собственного развития; осуществление целостного подхода к обучению, воспитанию и развитию обучающегося;

- природосообразности – соответствие содержания образования возрастным особенностям обучающихся, формирование у них ответственности за развитие самих себя и социально-приемлемых интересов и потребностей;

- культуросообразности – воспитание на общечеловеческих ценностях в соответствии с нормами национальной культуры и региональными традициями; воспитание разносторонней личности, руководствующейся в своей деятельности высокими нравственными принципами жизни;

- комплексности - тесная взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля и др.);

- преемственности - последовательность изложения программного материала по уровням (этапам) обучения и соответствия его нормативным требованиям;

- вариативности - разнообразие средств и величин нагрузок, направленных на решение определенных задач;

- эффективности социального взаимодействия – осуществление воспитания личности обучающегося в системе образования средствами физкультуры и спорта, что в целом формирует навыки социальной адаптации и самореализации в будущем.

- единства общей и специальной физической подготовки спортсмена. Общая физическая подготовка создает базу, на основе которой обучающиеся совершенствуются в избранном виде спорта: расширяются функциональные возможности организма, разносторонне развиваются физические и морально-волевые качества. Специальная подготовка обеспечивает воспитание физических качеств и формирование навыков и умений, специфичных для баскетбола.

***Программа адресована*** обучающимся 9-18 лет, для которых она является средством разностороннего физического и личностного развития, укрепления здоровья, приобретения навыков двигательной деятельности и достижений в избранном виде спорта. Количество детей в группе определено федеральным стандартом спортивной подготовки по волейболу: для базового уровня –14 человек, для углубленного – 12.

***Объем и срок освоения программы:***  система многолетней подготовки включает два уровня сложности программы – ***базовый*** (этап начальной подготовки) продолжительностью 3 года и ***углубленный*** - тренировочный этап (этап спортивной специализации), продолжительностью 5 лет, общий срок обучения по программе – **8 лет.**

Количество часов в год для *базового* уровня: 1-ый год обучения – 252 часа, 2 и 3 годы обучения – 336 часов; для *углубленного* уровня: 1-ый год обучения –420 часов, 2 и 3 годы обучения –504 часа; 4 и 5 годы обучения – 756 часов, количество учебных недель – 42.

***Основными формами*** обучения являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль физической и технической подготовленности.

***Режим занятий:*** количество часов в неделю для ***базового*** уровня: первый год обучения – 6; второй и третий годы обучения –8; для ***углубленного***уровня: первый год обучения –10; второй и третий годы обучения –12; четвертый и пятый годы обучения – 18; продолжительность одного занятия для ***базового*** уровня: первый год обучения – 2 часа; свыше года - 3 часа; для ***углубленного***уровня – 3-4 часа.

***Структура системы многолетней подготовки*** включает два этапа: этап начальной подготовки продолжительностью ***3 года*** и тренировочный этап (этап спортивной специализации) продолжительностью ***5 лет***. Срок обучения по программе – **8 лет.**

Выполнение ***требований к результатам реализации программы*** дает основание для зачисления обучающегося на следующий уровень (этап) спортивной подготовки, это:

***Базовый уровень*** *(этап начальной подготовки):*- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом и волейболом в частности;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники волейбола, наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях;

- всестороннее гармоничное развитие физических, морально-волевых и личностных качеств;

- укрепление здоровья;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий волейболом.

***Углубленный уровень*** *( тренировочный этап - этап спортивной специализации):*

- формирование и совершенствование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки;

- стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;

- формирование общей и специальной психологической подготовки;

- формирование и совершенствование морально-волевых и личностных качеств;

- укрепление здоровья.

**2.1. Учебный план «ВОЛЕЙБОЛ» (42 недели в год)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Предметные**  **области** | **Уровни сложности программы** | | | | | | | | | | | |
| **Базовый**  (этап начальной  подготовки) | | | | **Углубленный**  (тренировочный этап) | | | | | | | |
| Год обучения/кол-во часов в неделю | | | | Год обучения/кол-во часов  в неделю | | | | | | | |
| 1 год/  6 час | 2 год/  8 час | 3 год/  8 час | | 1 год/  10 час | | 2 год/  12 час | | 3 год/  12 час | | 4 год/  18 час | 5 год/  18 час |
| 1. Теория и методика физической культуры и спорта | 10 | 12 | 12 | | 18 | | 21 | | 21 | | 20 | 20 |
| 2. Общая физическая подготовка | 69 | 84 | 84 | | 87 | | 104 | | 69 | | 79 | 79 |
| 3. Специальная физическая подготовка | 33 | 46 | 46 | | 65 | | 78 | | 74 | | 119 | 119 |
| 4. Техническая подготовка | 43 | 63 | 63 | | 86 | | 100 | | 104 | | 156 | 156 |
| 5. Тактическая подготовка | 24 | 48 | 48 | | 62 | | 73 | | 108 | | 162 | 162 |
| 6. Психологическая подготовка | В сетку часов не входит | | | | | | | | | | | |
| 7. Технико – тактическая (интегральная подготовка) | 32 | 30 | 30 | 26 | | 43 | | 34 | | 66 | | 66 |
| 8. Инструкторская и судейская практика | - | 5 | 5 | 10 | | 10 | | 15 | | 22 | | 22 |
| 9.Тренировочные мероприятия (сборы) | 18 | 24 | 24 | 30 | | 36 | | 36 | | 54 | | 54 |
| 10. Медицинское обследование и восстановительные мероприятия | 5 | 5 | 5 | 10 | | 10 | | 10 | | 28 | | 28 |
| 11. Аттестация. Контрольные испытания | 6 | 6 | 6 | 6 | | 8 | | 8 | | 10 | | 10 |
| 12. Участие в соревнованиях | 12 | 13 | 13 | 20 | | 21 | | 25 | | 40 | | 40 |
| Всего: | **252** | **336** | **336** | **420** | | **504** | | **504** | | **756** | | **756** |

**2.2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Образовательные области***  *(виды спортивной подготовки)* | ***Базовый уровень***  *(этап начальной*  *подготовки)* | | ***Углубленный уровень***  *(тренировочный этап – этап спортивной специализации)* | |
| до года | свыше года | до двух лет | свыше двух лет |
| Общая физическая подготовка (%) | 28-30 | 25-28 | 18-20 | 8-12 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 9-11 | 10-12 | 10-14 | 12-14 |
| Техническая подготовка (%) | 20-22 | 22-23 | 23-24 | 24-25 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, восстановительные мероприятия (%) | 12-15 | 15-20 | 22-25 | 25-30 |
| Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%) | 12-15 | 10-14 | 8-10 | 8-10 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%) | 8-12 | 10-12 | 10-14 | 13-15 |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Уровни сложности программы***  *(этапы спортивной подготовки)* | ***Продолжительность этапов (в годах)*** | ***Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)*** | ***Наполняемость групп (человек)*** |
| ***Базовый***  *(этап начальной подготовки)* | 3 | 9 | 14 |
| ***Углубленный***  *(тренировочный этап)* | 5 | 12 | 12 |

***Планируемые показатели соревновательной деятельности***

***по виду спорта волейбол***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Виды***  ***спортивных соревнований*** | ***Базовый уровень***  *(этап начальной*  *подготовки)* | | ***Углубленный уровень***  *(тренировочный этап - этап*  *спортивной специализации)* | |
| до года | свыше года | до двух лет | свыше двух лет |
| Контрольные | 1-3 | 1-3 | 3-5 | 3-5 |
| Отборочные | - | - | 1-3 | 1-3 |
| Основные | 1 | 1 | 3 | 3 |
| Всего игр | 20 | 20-25 | 40-50 | 50-60 |

***Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки***

***(42 недели в год)***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Объем тренировочной нагрузки*** | ***Базовый уровень***  *(этап начальной*  *подготовки)* | | ***Углубленный уровень***  *(тренировочный этап – этап*  *спортивной специализации*) | |
|  | до года | свыше года | до двух лет | свыше двух лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 10-12 | 12-18 |
| Количество тренировок в неделю | 3-4 | 3-4 | 4-6 | 6-7 |
| Общее количество часов в год | 252 | 336 | 420-504 | 504-756 |
| Общее количество тренировок в год | 126-168 | 126-168 | 168-252 | 252-294 |

***Структура годичного цикла тренировочного процесса***

***(название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)***

Цикличность является универсальной формой организации тренировочного процесса. Циклы представляют собой повторяющуюся последовательность занятий, этапов, периодов. Каждый последующий цикл является повторением предыдущего, но отличается обновленным содержанием, некоторым изменением средств и методов, возрастанием нагрузки. Циклы бывают трех категорий: малые (микроциклы), средние (мезоциклы) и большие (макроциклы).

Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки особенно в первый год занятий. Большой годичный макроцикл содержит 4 цикла. Каждый цикл завершается соревнованиями, а подготовка к ним планируется в 3 этапа.

В связи с этим для каждого этапа подготовки в программе дается направленность занятий в микроциклах, которые в соответствии с этапами и по содержанию средств подготовки условно названы обще-подготовительными, специально - подготовительными, предсоревновательными и соревновательными.

В общеподготовительных микроциклах преобладает обучение новому материалу и физическая подготовка. В специально-подготовительных - увеличивается объем упражнений технико-тактического совершенствования и игровой направленности, в предсоревновательных задачи физической подготовки решаются только специализированными гандбольными средствами.

***Подготовительный период:***

*Общеподготовительный этап* состоит из двух мезоциклов: втягивающего (1-2 недели) и базового развивающего (3-4, 22-24, 34-36, 36-42 недели).

Направленность занятий в недельном микроцикле базового развивающего мезоцикла:

|  |  |
| --- | --- |
| 1 день | физическая подготовка  технико-тактическая подготовка |
| 2 день | физическая подготовка  технико-тактическая подготовка  восстановительные мероприятия |
| 3 день | физическая подготовка  игровая подготовка |
| 4 день | индивидуальная подготовка  восстановительные мероприятия |
| 5 день | физическая подготовка  технико-тактическая подготовка |
| 6 день | физическая подготовка  игровая подготовка  восстановительные мероприятия |
| 7 день | отдых |

*Специально-подготовительный этап* (5-6, 9-10, 15-17, 25-27, 34-36, 36-42 недели) состоит из шести базовых развивающих мезоциклов.

|  |  |
| --- | --- |
| 1 день | физическая подготовка  технико-тактическая подготовка |
| 2 день | физическая подготовка  технико-тактическая подготовка |
| 3 день | физическая подготовка  игровая подготовка |
| 4 день | индивидуальная подготовка  восстановительные мероприятия и теоритическая подготовка |
| 5 день | физическая подготовка  технико-тактическая подготовка |
| 6 день | технико-тактическая подготовка  календарная или контрольная игра  восстановительные мероприятия и теория |
| 7 день | отдых |

*Предсоревновательный этап* включает контрольно-подготовительный мезоцикл (11-12, 18-19, 28-30, 34-36, 36-42 недели), в котором необходимо сочетать собственно тренировочную работу с участием в серии подводящих соревнований или контрольных игр без специальной подготовки и снижения нагрузок. Участие в соревнованиях обнаруживает недостатки в подготовке команды, на ликвидацию которых и нацеливается тренировочный процесс.

***Соревновательный период:***

Соревновательный период включает несколько соревновательных мезоциклов (7-8, 12-14, 19-21, 30-32, 34-36, 36-42). Соревновательный мезоцикл состоит из *подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.*

Направленность занятий в *подводящих микроциклах*:

|  |  |
| --- | --- |
| 1 день | физическая подготовка  технико-тактическая подготовка |
| 2 день | физическая подготовка  технико-тактическая подготовка |
| 3 день | физическая подготовка  технико-тактическая подготовка  игровая подготовка |
| 4 день | индивидуальная подготовка  восстановительные мероприятия |
| 5 день | технико-тактическая подготовка  контрольная игра  теоретическая подготовка |
| 6 день | технико-тактическая подготовка  игровая подготовка  восстановительные мероприятия |
| 7 день | отдых |

*Соревновательные микроциклы* (7,13,20,31,36,42) включают в себя календарные игры с восстановительными занятиями между ними. После соревнований следуют восстановительные микроциклы (8,14,21, 32, 36, 42).

Направленность занятий *в восстановительных микроциклах*:

|  |  |
| --- | --- |
| 1 день | физическая подготовка  восстановительные мероприятия |
| 2 день | физическая подготовка  технико-тактическая подготовка |
| 3 день | технико-тактическая подготовка  игровая подготовка |
| 4 день | индивидуальная подготовка  восстановительные мероприятия |
| 5 день | физическая подготовка  технико-тактическая подготовка |
| 6 день | технико-тактическая подготовка  игровая подготовка |
| 7 день | отдых |

***Переходный период:*** В переходном периоде подготовка ведется по индивидуальному плану самостоятельно и направлена на поддержание достигнутого спортивного мастерства и развитие физических качеств.

***Медицинское обследование на всех этапах подготовки***

***Базовый уровень.*** (*группы начальной подготовки).*Основной задачей на этом уровне является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Зачисление в группы начальной подготовки (1 год обучения) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины). Углубленное медицинское обследование (УМО) занимающихся в группах начальной подготовки (2,3 год обучения) проводится 1 раз в год. Периодически проводятся текущие обследования. Все это позволяет выявить пригодность детей по состоянию здоровья к занятиям спортом, установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Углубленное и этапное обследование дает возможность следить за динамикой этих показателей. Текущие обследова­ния позволяют контролировать переносимость тренировочных и со­ревновательных нагрузок, своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

***Углубленный уровень*** (*тренировочные группы****).*** Н**а** этом этапе целесообразно предусмотреть проведение двух углублен­ных медицинских обследований, а также комплексных, этапных и текущих медицинских обследований. Углубленное медицинское об­следование проводится по программе диспансеризации.

Главной их задачей является определение состояния здоровья и выявление всех отклонений от нормы. На основе этого составляется соответствующая рекомендация. Этапное обследование используется для контроля динамики здоровья и выявления ранних признаков пе­ренапряжения, остаточных явлений после травм, болезней и т.д. Теку­щее обследование проводится в порядке экспресс - контроля с исполь­зованием нетрудоемких для юных спортсменов и врача методик. Это позволяет получать объективную информацию о функциональном состоянии организма юного спортсмена, переносимости им трениро­вочных нагрузок, адаптации к различным тренировочным режимам. Данные этапного и текущего обследования служат основанием для внесения определенной коррекции в учебно-тренировочный процесс.

**2.3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

***Задачи базового уровня обучения*** *( этап начальной подготовки):*

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;  
    - формирование широкого круга двигательных умений и навыков;  
    - освоение основ техники по виду спорта волейбол;  
     - всестороннее гармоничное развитие физических качеств;  
     - укрепление здоровья спортсменов;  
     - отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта волейбол.

**Содержание образования на *базовом уровне* обучения в соответствии**

**с учебным планом**

| ***Наименование разделов, тем и средств подготовки*** | ***Годы обучения***  ***(модули)*** | | |
| --- | --- | --- | --- |
| ***1*** | ***2*** | ***3*** |
| **Теоретическая подготовка**  **1.Теория и методика физической культуры и спорта** | | | |
| ***1.1. Физическая культура человека и общества:***  Понятие физической культуры. Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья и физического развития человека. | + |  |  |
| История физической культуры России. Физическая культура в системе образования. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания, порядок их присвоения. |  | + |  |  |
| Достижения российских спортсменов, история развития спорта в России. Права и обязанности спортсмена. Олимпийское движение, история олимпийских игр, достижения российских спортсменов на олимпийских играх. |  |  | + |
| ***1.2. Гигиенические требования к занимающимся спортом:***  Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические правила при занятиях физическими упражнениями. Гигиенические требования к одежде и обуви юного спортсмена. Общие представления об основных системах энергообмена человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма человека. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Максимальное потребление кислорода. Аэробные и анаэробные энергообеспечения. | + |  |  |
| Личная гигиена юного спортсмена. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Предметы гигиены. Уход за телом. Значение естественных сил природы для закаливания организма человека. Функции пищеварительного тракта, особенности пищеварения при мышечной работе. |  | + |  |
| Гигиеническое значение кожи. Сердечно-сосудистая система человека. Частота сердечных сокращений (ЧСС) как показатель напряженности работы сердца. Объем крови и его перераспределение при мышечной работе. Значение сна, утренней гимнастики в режиме для юного спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль. |  |  | + |
| ***1.3. Режим и питание:***  Общий режим дня. Режим учебы и отдыха, двигательный режим, его значение. Режим питания, регулирование веса. Пищевые отравления, их профилактика. | + |  |  |
| Требования к режиму дня юного спортсмена. Примерные нормы пищевых продуктов для суточного рациона спортсмена. Значение витаминов и минеральных веществ, их нормы. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. |  | + |  |
| Правильный режим дня спортсменов. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Рациональное питание спортсмена, контроль веса. Влияние «вредных» привычек (курение, алкоголь) на здоровье спортсмена, их профилактика. |  |  | + |
| ***1.4. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте:***  Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общие понятия об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Травматизм в спорте и его профилактика. | + |  |  |
| Техника безопасности на занятиях | + | + | + |
| Понятие патологического состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Оказание первой помощи при несчастных случаях. |  |  | + |
| Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. |  |  | + |
| **1.5. Основные теоретические сведения по волейболу:**  Развитие волейбола в России | + |  |  |
| Правила игры в волейбол | + |  |  |
| Правила соревнований по волейболу |  | + |  |
| Самоконтроль и восстановительные мероприятия |  | + |  |
| Основы судейской терминологии |  |  | + |
| Значение общей и специальной физической подготовки для развития волейболиста. Основы техники и тактики игры в волейбол |  |  | + |

**Практическая подготовка**

***физическая подготовка*** обучающихся (***общая и специальная***) совершенствуется по годам обучения посредством изменений в компонентах нагрузки, это: интервалы отдыха; характер отдыха; количество повторений; продолжительность нагрузки; интенсивность нагрузки.

**2. Общая физическая подготовка**

| ***Наименование разделов, тем и средств подготовки*** | ***Годы обучения (модули)*** | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | | **2** | **3** |
| ***Сила:*** | | | | |
| - упражнения с преодолением собственного веса |  | |  | **+** |
| - на гимнастической стенке |  | |  | **+** |
| - подтягивание из виса (лежа, сидя и др.) |  | |  |  |
| - сгибание разгибание рук в упоре лежа с колен | **+** | | **+** | **+** |
| - приседания | **+** | | **+** | **+** |
| - набивными мячами |  | |  | **+** |
| - игры (перетягивание каната, перенос предметов и др.) | **+** | | **+** | **+** |
| ***Быстрота:*** | | | | |
| - повторный бег по дистанции от 10 до 100 м со старта | **+** | | **+** | **+** |
| - бег за лидером (с изменением направления, с препятствиями, с отягощением) | **+** | | **+** | **+** |
| - бег по наклонной плоскости (вверх, вниз) | **+** | | **+** | **+** |
| - бег с различных стартов | **+** | | **+** | **+** |
| - бег на скорость (на различные дистанции от 10 м до 30 м) | **+** | | **+** | **+** |
| - подвижные игры для развития быстроты (эстафеты от 10 м до 30 м с препятствиями и без препятствий, в разновременном режиме) | **+** | | **+** | **+** |
| ***Гибкость:*** | | | | |
| - индивидуальные упражнения (ОРУ) с большой амплитудой движений | **+** | | **+** | **+** |
| - индивидуальные упражнения с использованием предметов и снарядов | **+** | | **+** | **+** |
| - групповые упражнения (в парах, в тройках, четверках) | **+** | | **+** | **+** |
| - групповые упражнения с использованием предметов и снарядов |  | | **+** | **+** |
| ***Ловкость:*** |  | |  |  |
| - разнонаправленные движения рук и ног | **+** | | **+** | **+** |
| - кувырки вперед, назад, с места, в стороны, с разбега, с прыжка |  | | **+** | **+** |
| - наклоны, выпады | **+** | | **+** | **+** |
| - стойки на лопатках, руках | **+** | | **+** | **+** |
| - мостики |  | | **+** | **+** |
| - упражнения в равновесии на гимнастической скамейке | **+** | | **+** | **+** |
| - жонглирование и его разновидности | **+** | | **+** | **+** |
| - метание мячей в подвижную и неподвижную цель |  | | **+** | **+** |
| - спортивные игры: мини-футбол, большой и малый теннис, пионербол, бадминтон, баскетбол |  | |  | **+** |
| - подвижные игры: полоса препятствий, эстафеты, лапта, вышибалы | **+** | | **+** | **+** |
| ***Выносливость:*** | | | | |
| - бег равномерный и переменный | **+** | | **+** | **+** |
| - кросс |  | | **+** | **+** |
| - дозированный бег по пересеченной местности |  | | **+** | **+** |
| - спортивные игры на время |  | | **+** | **+** |
| - игры для развития выносливости (эстафеты с многократным повторением бега или прыжков, игры во временном режиме и др.) |  | | **+** | **+** |
| **3. Специальная физическая подготовка** | | | | |
| ***Быстрота движений и прыгучесть****:* | | | | |
| - ускорения | **+** | | **+** | **+** |
| - рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед | **+** | | **+** | **+** |
| - рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его | **+** | | **+** | **+** |
| - бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь | **+** | | **+** | **+** |
| - бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом) | **+** | | **+** | **+** |
| - бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции |  | | **+** | **+** |
| ***Взрывная сила:*** |  | |  |  |
| - в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночное, сериями) |  | |  | **+** |
| - многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков) | **+** | | **+** | **+** |
| - на количество прыжков при определенном отрезке | **+** | | **+** | **+** |
| - на одной ноге на месте и в движении без подтягивания | **+** | | **+** | **+** |
| - с подтягиванием бедра толчковой ноги |  | |  | **+** |
| - в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад | **+** | | **+** | **+** |
| ***Скоростно-силовые качества:*** |  | |  |  |
| - прыжки в высоту через препятствия, планку |  | | **+** | **+** |
| - прыжки в длину | **+** | | **+** | **+** |
| - многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах |  | | **+** | **+** |
| - перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.) | **+** | | **+** | **+** |
| - эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метанием | **+** | | **+** | **+** |
| - групповые упражнения |  | | **+** | **+** |
| ***Взрывная сила (бросок)*** | | | | |
| - сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями | **+** | | **+** | **+** |
| - укрепление мышц пальцев | **+** | | **+** | **+** |
| - передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер | **+** | | **+** | **+** |
| - имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями |  | |  | **+** |
| Метание мячей различного веса и объема:  - теннисного | **+** | | **+** | **+** |
| - набивного |  | |  | **+** |
| - волейбольного |  | |  | **+** |
| - метание камней: с отскоком от поверхности воды |  | | **+** | **+** |
| - метание палок (игра в «городки») | **+** | | **+** | **+** |
| - метание волейбольного мяча (в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания) |  | |  | **+** |
| Падение на руки:  - с колен вперед |  | | **+** | **+** |
| - в стороны, вперед с места |  | |  | **+** |
| - с прыжка в сторону и вперед |  | |  |  |
| Бросок мяча:  - в прыжке с места | **+** | | **+** | **+** |
| - толкаясь о гимнастическую скамейку | **+** | | **+** | **+** |
| - в прыжке через препятствие на точность попадания в мишени на стене |  | |  | **+** |
| ***Игровая ловкость*** | | | | |
| Подбрасывание и ловля мяча: |  | |  |  |
| - на месте, в ходьбе и беге после поворота | **+** | | **+** | **+** |
| - метание: теннисного мяча | **+** | | **+** | **+** |
| волейбольного и теннисного мяча во внезапно появившуюся цель | **+** | | **+** | **+** |
| - броски мяча: в стену (батут) с последующей ловлей | **+** | | **+** | **+** |
| - ловля мяча: от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, седа | **+** | | **+** | **+** |
| - прыжки: вперед, вверх с выполнением различных действий с мячом, без мяча (сохранить вертикальное положение туловища) |  | | **+** | **+** |
| - бег с различной частотой шагов, аритмичный бег |  | | **+** | **+** |
| - эстафеты с прыжками, с ловлей, передачей, бросками мяча | **+** | | **+** | **+** |
| - перемещение партнеров: в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м (тень) |  | | **+** | **+** |
| - упражнения с мячом: дриблинг без зрительного контроля за мячом, жонглирование мячами |  | |  | **+** |
| - спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, лапта |  | |  | **+** |
| - подвижные игры: «Мяч в воздухе», «Живая цель», «Снайпер», «Догони мяч», «Заморозка», «Рыбак и рыбки», «Борьба за мяч», эстафеты и др. | **+** | | **+** | **+** |
| ***Специальная выносливость:*** | | | | |
| - многократные повторения упражнений: в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью, различной продолжительностью работы и отдыха | **+** | | **+** | **+** |
| - игры: учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно | **+** | | **+** | **+** |
| **4. Техническая подготовка** | | | | |
| **Техника нападения. Перемещения и стойки** | | | | |
| стойки основная, низкая | **+** | | **+** | **+** |
| ходьба | **+** | | **+** | **+** |
| бег | **+** | | **+** | **+** |
| перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной, вперед | **+** | | **+** | **+** |
| двойной шаг | **+** | | **+** | **+** |
| скачек вперед | **+** | | **+** | **+** |
| остановка шагом | **+** | | **+** | **+** |
| сочетание стоек и перемещений, способов перемещений | **+** | | **+** |  |
| стойки в сочетании с перемещениями |  | | **+** | **+** |
| двойной шаг назад, скачок назад, вправо, влево, остановка прыжком |  | | **+** | **+** |
| сочетание перемещений и технических приемов |  | | **+** | **+** |
| ***Техника нападения. Передачи:*** | ***+*** | |  |  |
| передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре |  | |  |  |
| перед собой – на месте и после перемещения различными способами |  | |  |  |
| с набрасывания партнера – на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4,6-3-2, 5-3-4, 1-3-2 | **+** | |  |  |
| передачи в стену и с изменением высоты и расстояния – на месте и в сочетании с перемещениями | **+** | |  |  |
| на точность с собственного подбрасывания и партнера | **+** | |  |  |
| передачи в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях |  | | **+** | **+** |
| встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку |  | | **+** | **+** |
| передачи из глубины площадки для нападающего удара, передача, стоя спиной по направлению |  | | **+** | **+** |
| стоя на месте в тройке на одной линии, в зонах 4-3-2, 2-3-4, 6-3-2, 6-3-4, передача в прыжке (вперед вверх) |  | | **+** | **+** |
| встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3 |  | | **+** | **+** |
| ***Техника нападения. Отбивание мяча:*** | ***+*** | |  |  |
| кулаком через сетку в непосредственной близости от нее стоя на площадке и в прыжке, после перемещения. |  | |  |  |
| у сетки в прыжке «на сторону соперника». |  | | **+** | **+** |
| ***Техника нападения. Подачи:*** |  | |  |  |
| нижняя прямая (боковая) | **+** | |  |  |
| подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре) | **+** | |  |  |
| в стену – расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м | **+** | |  |  |
| через сетку – расстояние 6 м, 9 м | **+** | |  |  |
| из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки | **+** | |  |  |
| нижняя прямая подача подряд 15-20 попыток |  | | **+** | **+** |
| левую и правую половины площадки |  | | **+** | **+** |
| в дальнюю и ближнюю от сетки половину |  | | **+** | **+** |
| соревнование на большее количество подач без промаха, на точность из числа заданных |  | | **+** | **+** |
| верхняя прямая подача: по мячу в держателе, с подбрасывания – на расстояние 6-9 м в стену, через сетку, в пределы площадки из-за лицевой линии |  | | **+** | **+** |
| ***Техника нападения. Нападающие удары:*** |  | |  |  |
| прямой нападающий удар | **+** | |  |  |
| ритм разбега в три шага | **+** | |  |  |
| ударное движение кистью по мячу | **+** | |  |  |
| стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах – стоя и в прыжке | **+** | |  |  |
| бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега | **+** | |  |  |
| удар по мячу в держателе через сетку в прыжке и с разбега | **+** | |  |  |
| удар через сетку по мячу, подброшенному партнером |  | |  |  |
| удар с передачи | **+** | |  |  |
| удар прямой по ходу по мячу на амортизаторах |  | | **+** | **+** |
| по мячу, подброшенному партнером |  | | **+** | **+** |
| удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны 2 |  | | **+** | **+** |
| ***Техника защиты. Перемещения и стойки***: |  | |  |  |
| то же, что в нападении, внимание низким стойкам | **+** | | **+** | **+** |
| скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки | **+** | | **+** | **+** |
| сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро | **+** | | **+** | **+** |
| стойки в сочетании с перемещениями |  | | **+** | **+** |
| перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в нападении и защите |  | | **+** | **+** |
| ***Техника защиты. Прием сверху двумя руками:*** |  | |  |  |
| прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2м) | **+** | |  |  |
| после броска партнером через сетку (расстояние 4-6м) | **+** | |  |  |
| прием нижней прямой подачи | **+** | |  |  |
| наброшенного партнером через сетку |  | | **+** | **+** |
| в парах направленного ударом (расстояние 3-6 м) прием подачи нижней прямой |  | | **+** | **+** |
| прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и перекатом на бедро и спину с набрасывания партнера в парах; от нижней прямой подачи |  | | **+** | **+** |
| ***Техника защиты. Прием снизу двумя руками***: |  | |  |  |
| прием подвешенного мяча, наброшенного партнером – на месте и после перемещения | **+** | |  |  |
| в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается | | **+** |  |  |
| «жонглирование» стоя на месте и в движении | **+** | |  |  |
| прием подачи и первая передача в зону нападения | **+** | |  |  |
| наброшенного партнером (в парах и через сетку с подставки) |  | | **+** | **+** |
| во встречных колоннах; в стену и над собой поочередно многократно |  | | **+** | **+** |
| прием подачи нижней, прямой, верхней прямой |  | | **+** | **+** |
| ***Техника защиты. Блокирование***: |  | |  |  |
| одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4 | **+** | |  |  |
| «ластами» на кистях – стоя на подставке и в прыжке | **+** | |  |  |
| ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре) | **+** | |  |  |
| одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 2, 3, 4 – удар из зоны 4 по мячу в держателе, блокирующий на подставке, то же, блокирующие в прыжке, блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), то же удар с передачи |  | | **+** | **+** |
| **5. Тактическая подготовка** | | | | |
| ***Тактика нападения. Индивидуальные действия:*** | | | | |
| выбор места для выполнения второй передачи у сетки | **+** | |  |  |
| для подачи | **+** | |  |  |
| для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке | **+** | |  |  |
| вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом | **+** | |  |  |
| передача нижняя прямая на точность в зоны – по заданию | **+** | |  |  |
| передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча | **+** | |  |  |
| выбор места для второй передачи, подачи верхней прямой, нападающего удара |  | | **+** | **+** |
| чередование верхней и нижней подач |  | | **+** | **+** |
| выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом; передачей в прыжке, кулаком, снизу (лицом, спиной к сетке) |  | | **+** | **+** |
| вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен спиной |  | | **+** | **+** |
| подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи |  | | **+** | **+** |
| ***Тактика нападения. Групповые действия:*** |  | |  |  |
| взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче | **+** | |  |  |
| игрока зоны 3 с игроками зоны 4 и 2 при второй передаче | **+** | |  |  |
| игроков задней и передней линии при первой передаче | **+** | |  |  |
| игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2) | **+** | |  |  |
| взаимодействие при первой передаче игроков зон 3,4 и 2, при второй передаче игроков зон 3, 4, 2 |  | | **+** | **+** |
| взаимодействие при первой передаче игроков зон 6. 5, 1 и 3,4, 2 при приеме подачи |  | | **+** | **+** |
| ***Тактика нападения. Командные действия:*** |  | |  |  |
| система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2). | **+** | |  |  |
| система игры со второй передачи игроков передней линии – прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2 (чередование), стоя лицом и спиной по направлению передачи; прием подачи в зону 2, вторая передача в зону 3 |  | | **+** | **+** |
| ***Тактика защиты. Индивидуальные действия:*** | | | | |
| выбор места при приеме подачи | **+** | | **+** | **+** |
| при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара») | **+** | | **+** | **+** |
| при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей | **+** | |  |  |
| выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу | **+** | |  |  |
| своевременность выноса рук над сеткой, при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи; |  | | **+** | **+** |
| от обманной передачи; |  | | **+** | **+** |
| выбор способа приема мяча от подачи (сверху от нижней, снизу от верхней); |  | | **+** | **+** |
| выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу). |  | | **+** | **+** |
| ***Тактика защиты. Групповые действия:*** | | | | |
| взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6 | **+** | |  |  |
| игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1 | **+** | |  |  |
| игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 | **+** | |  |  |
| игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы) | **+** | |  |  |
| игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6 | **+** | |  |  |
| взаимодействие игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара, в доигровке |  | | **+** | **+** |
| ***Тактика защиты. Командные действия:*** | | | | |
| расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед» | **+** | |  |  |
| расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3 |  | | **+** | **+** |
| игрок зоны 2 |  | | **+** | **+** |
| игрок зоны 4, перемещающийся в зону 3 |  | | **+** | **+** |
| система игры в защите углом вперед с применением групповых действий |  | | **+** | **+** |

**6. Психологическая подготовка**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Наименование разделов, тем и средств подготовки*** | ***Годы обучения (модули)*** | | | |
| ***1*** | ***2*** | | ***3*** |
| ***Общая психологическая подготовка:*** |  |  | |  |
| формирование личности спортсмена | **+** | | **+** | **+** |
| формирование межличностных отношений | **+** | | **+** | **+** |
| развитие спортивного интеллекта |  | |  | **+** |
| развитие специализированных психических функций |  | | **+** | **+** |
| развитие психомоторных качеств |  | | **+** | **+** |
| развитие волевых и нравственных качеств | **+** | | **+** | **+** |
| формирование способности к самоконтролю и саморегуляции |  | |  | **+** |
| ***Общая психологическая подготовка к соревнованиям:*** | | | | |
| - формирование соревновательной мотивации |  | | **+** | **+** |
| - формирование соревновательных черт характера |  | | **+** | **+** |
| - формирование предсоревновательной и соревновательной эмоциональной устойчивости | **+** | | **+** | **+** |
| - формирование способности к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке |  | |  | **+** |
| ***Специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях:*** | | | | |
| - формирование предсоревновательной боевой готовности к соревнованиям (уверенность в своих силах, стремление к обязательной победе, оптимальный уровень эмоционального возбуждения и др.) | **+** | | **+** | **+** |

**7. Технико-тактическая (интегральная) подготовка**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Наименование разделов, тем и средств подготовки*** | ***Годы обучения (модули)*** | | | |
| ***1*** | ***2*** | | ***3*** |
| ***Интегральная тренировка:***  1.Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.  2.Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).  3.Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.  4. Многократное выполнение технических приемов подряд, то же – тактических действий.  5. Подготовительные к волейболу игры «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол без подачи.  6.Учебные игры: игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала. | **+** | | **+** | + |

**8. Инструкторская и судейская практика**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Наименование разделов, тем и средств подготовки*** | ***Годы обучения***  ***(модули)*** | | |
| ***1*** | ***2*** | ***3*** |
| ***Инструкторская практик*а** |  |  |  |
| Умение построить группу и подать основные команды на месте и в движении |  | **+** | **+** |
| Умение составить конспект и провести разминку |  |  |  |
| Умение вести наблюдение заобучающимися, выполняющими технические приемы, и находить ошибки. |  | + | + |
| Проведение занятия в младших объединениях под наблюдением педагога |  |  |  |
| Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, подаче нижней и верхней прямой. |  | + |  |
| Умение провести подготовку команды к соревнованиям |  |  | + |
| Умение руководить командой на соревнованиях |  |  |  |
| Освоение терминологии, принятой в волейболе. | **+** |  |  |
| В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования. | **+** |  |  |
| Проведение упражнений по построению и перестроению группы. | **+** |  |  |
| Овладение командным языком, умение отдать рапорт. | **+** |  |  |
| ***Судейская практика*** | | | |
| Умение составить положение для проведения первенства школы по волейболу |  |  |  |
| Умение вести протокол игры |  |  |  |
| Участие в судействе официальных соревнований в роли судьи:  - в поле  - в составе секретариата |  |  | + |
| Судейство на учебных играх и соревнованиях. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судей на линиях. |  |  | **+** |
|  | | | |
| **9.Тренировочные мероприятия (сборы)** | | | |
| - тренировочные сборы в каникулярное время | **+** | **+** | **+** |

**10. Восстановительные мероприятия**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Сочетание педагогических и медико-биологических средств:* | | | |
| упражнения на релаксацию | **+** | **+** | **+** |
| сауна с бассейном | **+** | **+** | **+** |
| дыхательные упражнения | **+** | **+** | **+** |
| восстановительный бег | **+** | **+** | **+** |
| плаванье | **+** | **+** | **+** |
| прогулка, сон | **+** | **+** | **+** |
| массаж, самомассаж(сегментальный, точечный) | **+** | **+** | **+** |
| мануальная терапия | **+** | **+** | **+** |
| рациональное питание | **+** | **+** | **+** |
| витаминотерапия | **+** | **+** | **+** |
| *Психологические средства:* | | | |
| психотерапия | **+** | **+** | **+** |
| аутотренинг | **+** | **+** | **+** |
| психопрофилактика | **+** | **+** | **+** |
| психорегулирующая тренировка (индивидуальная, коллективная) | **+** | **+** | **+** |
| психогигиена | **+** | **+** | **+** |
| разнообразие досуга | **+** | **+** | **+** |
| ***Наименование разделов, тем и средств подготовки*** | ***Годы обучения***  ***(модули)*** | | |
| **1** | **2** | **3** |
| *Медико-биологические средства (под наблюдением врача):* | | | |
| витаминизация | **+** | **+** | **+** |
| физиотерапия | **+** | **+** | **+** |
| гидротерапия | **+** | **+** | **+** |
| все виды массажа | **+** | **+** | **+** |
| **11. Аттестация. Контрольные испытания** | | | |
| - контрольные упражнения представлены в системе контроля и зачетных требований программы (с.81-90) | **+** | **+** | **+** |
| **12. Участие в соревнованиях** | | | |
| Участие обучающихся в соревнованиях по волейболу различного уровня: |  |  |  |
| Контрольные | 1 | 1 | 1 |
| Отборочные | - | - | - |
| Основные | 2 | 2 | 1 |
| Всего игр | 3 | 3 | 2 |

***Задачи углубленного уровня обучения (****тренировочный этап - этап спортивной специализации):*

\     - повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;  
     - приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта волейбол;  
     - формирование спортивной мотивации;  
     - укрепление здоровья спортсменов.

**Содержание образования на *углубленном уровне* обучения в соответствии**

**с учебным планом**

| ***Наименование разделов, тем и средств подготовки*** | **Годы обучения (модули)** | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **Теоретическая подготовка**  **1. Теоретические основы волейбола:** | | | | | |
| ***Состояние и развитие волейбола в России:***  История развития волейбола в мире и нашей стране. Достижения волейболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий волейболом и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд волейболистов в соревнованиях. Союз волейболистов России. Документы, регламентирующие работу спортивных школ, спортивных клубов, национальных сборных команд. Права и обязанности спортсмена. | + | + | + | + | + |
| ***Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена:***  Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы. | + | + | + | + | + |
| ***Влияние физических упражнений на организм спортсмена:***  Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Влияние на организм нагрузок различной мощности. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Возможности организма юного спортсмена. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряжения тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа. |  |  |  |  |  |
| ***Гигиенические требования к занимающимся спортом:***  Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Понятие о кислородном запросе и долге. Максимальное потребление кислорода. Аэробные и анаэробные процессы энергообеспечения. Функции пищеварения аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Примерные нормы пищевых продуктов для суточного рациона юных спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Сердечнососудистая система. ЧСС как показатель напряженности работы сердца. Объем крови и его перераспределение при мышечной работе. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. | + | + | + | + | + |
| ***Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте:***  Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий гандболом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. | + | + | + | + | + |
| ***Общая характеристика спортивной подготовки:***  Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Взаимосвязь постепенности и тенденции к предельным нагрузкам. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Методы целостного упражнения и избирательного направления упражнения. Игровой метод. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Идеомоторные средства. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений. |  |  | + | + | + |
| ***Планирование и контроль физической подготовки:***  Сущность и назначение планирования, его виды. Планирование нагрузки в макроцикле. Планирование нагрузки в микроцикле. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели подготовленности по годам обучения. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Самоконтроль и рациональное использование сил при выполнении физических упражнений. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития гандболистов. Показатели работы сердца. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Карты учета тренировочных и соревновательных нагрузок. Показатели развития Пульсовая кривая. | + | + | + | + | + |
| ***Основы техники игры и техническая подготовка:***  Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариативность. Просмотр видеозаписей игр. |  |  |  |  |  |
| ***Основы тактики игры и тактическая подготовка:*** основное содержание тактики и тактической подготовки. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Способности, необходимые для успешного овладения техникой игры. Анализ изучаемых тактических взаимодействий. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Просмотр видеозаписей игр. | + | + | + | + | + |  |
| ***Физические способности и физическая подготовка:***  Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки. |  |  | + | + | + |
| ***Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение:***  Планирование спортивных соревнований. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по гандболу на первенство России, города, школы. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по гандболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований. | + | + | + | + | + |
| ***Установка на игру и разбор результатов игры:***  Использование методов психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим состоянием спортсмена. Разъяснение целей и задач каждому спортсмену в соответствии с его амплуа. Анализ результатов игры, оценка действий соперника, собственных ошибок, варианты предотвращения ошибок. | + | + | + | + | + |

**Практическая подготовка**

***физическая подготовка*** обучающихся (***общая и специальная***) совершенствуется по годам обучения посредством изменений в компонентах нагрузки, это: интервалы отдыха; характер отдыха; количество повторений; продолжительность нагрузки; интенсивность нагрузки.

**2.бщая физическая подготовка**

| ***Наименование разделов, тем и средств подготовки*** | ***Годы обучения (модули)*** | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** | ***5*** |
| ***Сила:*** |  |  |  |  |  |
| - упражнения с преодолением собственного веса | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - на гимнастической стенке | **+** | **+** | **+** | **-** | **-** |
| - подтягивание из виса (лежа, сидя и др.) |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - сгибание разгибание рук в упоре лежа с колен |  |  |  |  |  |
| - приседания | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - приседания (с отягощениями на двух, одной ноге): |  |  |  |  |  |
| - гантелями |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - набивными мячами |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - мешочками с песком | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - игры (перетягивание каната, перенос предметов и др.) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ***Быстрота:*** | | | | | |
| - повторный бег по дистанции от 10 до 100 м со старта | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - бег за лидером (с изменением направления, с препятствиями, с отягощением) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - бег по наклонной плоскости (вверх, вниз) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - бег с различных стартов | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - бег на скорость (на различные дистанции от 10 м до 30 м) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - подвижные игры для развития быстроты (эстафеты от 10 м до 30 м с препятствиями и без препятствий, в разновременном режиме) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ***Гибкость:*** | | | | | |
| - индивидуальные упражнения (ОРУ) с большой амплитудой движений | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - индивидуальные упражнения с использованием предметов и снарядов | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - групповые упражнения (в парах, в тройках, четверках) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - групповые упражнения с использованием предметов и снарядов | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ***Ловкость:*** | | | | | |
| - разнонаправленные движения рук и ног | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - различные перевороты (колесо, и его разновидности) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - кувырки вперед, назад, с места, в стороны, с разбега, с прыжка | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - наклоны, выпады | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - стойки на лопатках, руках | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - мостики | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - упражнения в равновесии на гимнастической скамейке | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - жонглирование и его разновидности | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - метание мячей в подвижную и неподвижную цель | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - спортивные игры: мини-футбол, большой и малый теннис, волейбол, бадминтон, баскетбол | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - подвижные игры: полоса препятствий, эстафеты, лапта, вышибалы | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ***Выносливость:*** | | | | | |
| - бег равномерный и переменный | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - кросс | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - дозированный бег по пересеченной местности | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - спортивные игры на время | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - игры для развития выносливости (эстафеты с многократным повторением бега или прыжков, игры во временном режиме и др.) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |

**3. Специальная физическая подготовка**

| ***Наименование разделов, тем и средств подготовки*** | ***Годы обучения (модули)*** | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** | ***5*** |
| ***Быстрота движений и прыгучесть:*** |  |  |  |  |  |
| - ускорения | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ***Взрывная сила:*** | | | | | |
| - в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночное, сериями) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - на количество прыжков при определенном отрезке | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - на одной ноге на месте и в движении без подтягивания | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - с подтягиванием бедра толчковой ноги | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ***Скоростно-силовые качества:*** | | | | | |
| - прыжки в высоту через препятствия, планку | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - прыжки в длину | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метанием | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - групповые упражнения | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ***Силовая подготовка для выполнения броска:*** | | | | | |
| - сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - укрепление мышц пальцев | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - отталкивание от стены, от пола ладонями, пальцами, в парах, в сопротивлении руками и др. | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - из упора лежа подпрыгнуть, одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине на скамейке | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Метание мячей различного веса и объема:  - теннисного | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - хоккейного | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - набивного мяча весом 1 кг | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - на точность, дальность, быстроту | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - метание камней: с отскоком от поверхности воды | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - метание палок (игра в «городки») | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - метание волейбольного мяча (в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Падение на руки:  - с колен вперед | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - в стороны, вперед с места | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - с прыжка в сторону и вперед | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Бросок мяча:  - в прыжке с места | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - толкаясь о гимнастическую скамейку | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - в прыжке через препятствие на точность попадания в мишени на стене | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ***Игровая ловкость:*** |  |  |  |  |  |
| Подбрасывание и ловля мяча: |  |  |  |  |  |
| - на месте, в ходьбе и беге после поворота | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - с использованием кувырков, падения | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - ловля мяча: после кувырков с попаданием в цель |  |  | **+** | **+** | **+** |
| - метание: теннисного мяча | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| волейбольного и теннисного мяча во внезапно появившуюся цель | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - броски мяча: в стену (батут) с последующей ловлей | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - ловля мяча: от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, седа | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - прыжки: вперед, вверх с выполнением различных действий с мячом, без мяча (сохранить вертикальное положение туловища) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения мяча с предельной интенсивностью | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - бег с различной частотой шагов, аритмичный бег | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - эстафеты с прыжками, с ловлей, передачей, бросками мяча | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - перемещение партнеров: в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м (тень) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - упражнения с мячом: дриблинг без зрительного контроля за мячом, жонглирование мячами | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, регби | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - подвижные игры: «Мяч в воздухе», «Живая цель», «Перестрелка», «Догони мяч», «Касание», «Охотники и зайцы», «Борьба за мяч», эстафеты и др. | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ***Специальная выносливость:*** |  |  |  |  |  |
| - многократные повторения упражнений: в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью, различной продолжительностью работы и отдыха | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - игры: учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |

**4. Техническая подготовка**

| ***Наименование разделов, тем и средств подготовки*** | ***Годы обучения***  ***(модули)*** | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** | ***5*** |
| ***Техника нападения. Приемы игры. Перемещения***: |  |  |  |  |  |
| прыжки на месте | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| у сетки | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| после перемещений и остановки | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| сочетание способов перемещений с остановками | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| прыжками, техническими приемами | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| чередование способов перемещения на максимальной скорости; сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами нападения |  |  | **+** |  |  |
| сочетание способов перемещений, исходных положений, стоек, падений и прыжков в ответ на сигналы; сочетание стоек, способов и перемещений с техническими приемами |  |  |  | **+** |  |
| совершенствование навыков перемещения различными способами на максимальной скорости, сочетание с остановками, прыжками, ответные действия на сигналы, сочетание перемещений с имитацией приемов нападения |  |  |  |  | **+** |
| ***Техника нападения. Передачи сверху двумя руками:*** |  |  |  |  |  |
| в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями | **+** |  |  |  |  |
| на точность с применением приспособлений | **+** |  |  |  |  |
| чередование по высоте и расстоянию: на глубины площадки к сетке: в зонах 2-4, 4-2, 6-4, 6-2 (расстояние 4 м), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м) | **+** |  |  |  |  |
| стоя спиной в направлении передачи; с последующим падением и перекатом на бедро; вперед вверх в прыжке на месте и после перемещения | **+** |  |  |  |  |
| отбивание кулаком у сетки стоя и в прыжке | **+** |  |  |  |  |
| 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 (3-10м) | **+** | **+** | **+** |  |  |
| 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 3-4м) | **+** | **+** | **+** |  |  |
| 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 2-3м) | **+** | **+** | **+** |  |  |
| с набрасывания партнера и затем 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 | **+** | **+** | **+** |  |  |
| у сетки сверху двумя руками, различные по расстоянию: короткие, средние, длинные |  |  |  | **+** |  |
| различные по высоте: низкие, средние, высокие; сочетание передач из глубины площадки, стоя лицом и спиной к нападающему |  |  |  | **+** |  |
| нападающий удар с передачи в прыжке |  |  |  | **+** |  |
| имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками |  |  |  | **+** |  |
| имитация замахов и передача в прыжке через сетку в зону нападения |  |  |  | **+** |  |
| нападающий удар с переводом влево с поворотом туловища влево из зон 3 и 4 с высоких и средних передач |  |  |  | **+** |  |
| прямой нападающий удар слабейшей рукой из зон 2, 3, 4 с различных передач |  |  |  | **+** |  |
| боковой нападающий удар сильнейшей рукой из зон 4, 3; нападающий удар с переводом вправо без поворота туловища из зон 2, 3, 4 |  |  |  | **+** |  |
| сверху двумя руками различные по расстоянию и высоте в пределах границ площадки, из глубины площадки для нападающего удара, различные по высоте и расстоянию |  |  |  |  | **+** |
| стоя лицом или спиной в направлении передачи, с отвлекающими действиями (руками, туловищем, головой) |  |  |  |  | **+** |
| в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) назад в соседнюю зону; с последующим падением – на точность из глубины площадки к сетке |  |  |  |  | **+** |
| ***Техника нападения. Подачи:*** |  |  |  |  |  |
| нижние – соревнования на точность нападения в зоны; верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половины площадки | **+** |  |  |  |  |
| соревнования – на количество, на точность, верхняя боковая подача |  |  |  |  |  |
| 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 |  | **+** | **+** |  |  |
| верхняя прямая в дальние и ближние зоны |  |  |  | **+** | **+** |
| боковая подача, подряд 20 попыток |  |  |  | **+** | **+** |
| в две предельные зоны 6-3, 1-2, на силу и точность; планирующая подача |  |  |  | **+** | **+** |
| соревнование на большее количество выполненных правильных подач |  |  |  | **+** | **+** |
| чередование способов подач при моделировании; из сложных условий (на фоне утомления и т.п.); чередование подач на силу и нацеленных |  |  |  | **+** | **+** |
| ***Техника нападения. Нападающие удары:*** |  |  |  | ***+*** | ***+*** |
| прямой сильнейшей рукой из зон 3,2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки | **+** |  |  |  |  |
| прямой слабейшей рукой  с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правшей) | **+** |  |  |  |  |
| прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 |  | **+** | **+** |  |  |
| с различных передач – коротких 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, стоя спиной в направлении передачи |  | **+** | **+** |  |  |
| удар из зон 2, 4 «мимо блока» (имитирует блок игрок, стоя на подставке) |  | **+** | **+** |  |  |
| имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, 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, 4 с высоких и средних передач, прямой нападающий удар слабейшей рукой из зон 2, 3, 4 по мячу, наброшенному партнером, из зон 2, 3 с передачи из соседней зоны (3-2, 4-3) |  | **+** | **+** |  |  |
| нападающие удары с удаленных от сетки передач |  | **+** | **+** |  |  |
| прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных передач по расстоянию: (короткие, средние, длинные) |  |  |  | **+** | **+** |
| высоте: (низкие, средние, высокие) с удаленных от сетки передач; |  |  |  | **+** | **+** |
| с передачи в прыжке назад (за голову) |  |  |  | **+** | **+** |
| с передач с последующим падением |  |  |  | **+** | **+** |
| имитация нападающего удара и передача через сетку (скидка) двумя руками и одной |  |  |  | **+** | **+** |
| нападающий удар с переводом с поворотом туловища в ту же сторону |  |  |  | **+** | **+** |
| удар слабейшей рукой |  |  |  | **+** | **+** |
| удар с передач назад (за голову), с удаленных от сетки передач |  |  |  | **+** | **+** |
| боковой нападающий удар сильнейшей рукой с различных передач по расстоянию и высоте, с удаленных от сетки передач |  |  |  | **+** | **+** |
| нападающий удар с переводом влево без поворота туловища из зон 3, 4, 2 |  |  |  | **+** | **+** |
| нападающие удары с задней линии из зон 6, 1, 5 |  |  |  | **+** | **+** |
| нападающие удары из-за линии нападения с передачи параллельно линии нападения |  |  |  | **+** | **+** |
| из зоны нападения (от сетки) |  |  |  | **+** | **+** |
| ***Техника защиты. Перемещения и стойки:***  стойка, скачок вправо, влево, назад, падения и перекаты после падений – на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приемами защиты | ***+*** |  |  |  |  |
| сочетание способов перемещений |  | **+** | **+** | **+** |  |
| падений и стоек с техническими приемами игры в защите |  | **+** | **+** | **+** |  |
| перемещения на максимальной скорости и чередование их способов |  | **+** | **+** | **+** |  |
| сочетания с падениями |  | **+** | **+** | **+** |  |
| остановками и выполнением приема мяча |  | **+** | **+** | **+** |  |
| сочетание стоек |  |  |  |  | **+** |
| способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите |  |  |  |  | **+** |
| сочетание способов перемещений с прыжками; перемещений с блокированием (одиночным и групповым) |  |  |  |  | **+** |
| ***Техника защиты. Прием мяча:*** |  |  |  |  |  |
| сверху двумя руками нижней подачи | **+** |  |  |  |  |
| верхней прямой подачи (расстояние 6-8 м) | **+** |  |  |  |  |
| прием мяча снизу двумя руками нижних подач | **+** |  |  |  |  |
| верхней прямой подачи | **+** |  |  |  |  |
| от передачи через сетку в прыжке | **+** |  |  |  |  |
| нападающего удара в парах, через сетку на точность | **+** |  |  |  |  |
| сверху двумя руками с последующим падением и перекатом на бедро (правой вправо, левой влево) | **+** |  |  |  |  |
| прием отскочившего от сетки мяча | **+** |  |  |  |  |
| сверху двумя руками, нижней и верхней прямой подач, от удара одной рукой в парах и через сетку |  | **+** | **+** |  |  |
| 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, у сетки, от сетки |  | **+** | **+** |  |  |
| прием подачи, нападающего удара |  | **+** | **+** |  |  |
| чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча |  | **+** | **+** |  |  |
| сверху двумя руками от подач и нападающих ударов средней силы на точность |  |  |  | **+** |  |
| снизу двумя руками верхних подач на задней линии и первая передача на точность |  |  |  | **+** |  |
| прием мяча снизу одной рукой (правой, левой) попеременно у сетки и от сетки после перемещения |  |  |  | **+** |  |
| сверху и снизу двумя руками: отбивание мяча сомкнутыми кистями над головой с последующим падением и перекатом на спину |  |  |  |  | **+** |
| прием мяча сверху и снизу двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину |  |  |  |  | **+** |
| прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой) |  |  |  |  | **+** |
| прием снизу двумя руками и одной рукой с падением вперед на руки и перекатом на грудь |  |  |  |  | **+** |
| чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча, средства нападения |  |  |  |  | **+** |
| ***Техника защиты. Блокирование:*** |  |  |  |  |  |
| одиночное в зонах 3, 2, 4, стоя на подставке, нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передачи | **+** |  |  |  |  |
| блокирование в прыжке с площадки | **+** |  |  |  |  |
| блокирование нападающего удара с различных передач по высоте | **+** |  |  |  |  |
| блокирование удара с переводом вправо | **+** |  |  |  |  |
| блокирование поочередно ударов прямых и с переводом | **+** |  |  |  |  |
| 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 4, 2, 3), стоя на подставке, в прыжке с площадки удары с передачи |  | **+** | **+** |  |  |
| групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4, 2, 3), стоя на подставке, и в прыжке с площадки |  | **+** | **+** |  |  |
| одиночное прямого удара по ходу (в зонах 4, 2, 3), выполняемого с различных передач |  |  |  | **+** | **+** |
| нападающих ударов по ходу, выполняемых из двух зон (4, 2) в известном направлении |  |  |  | **+** | **+** |
| нападающих ударов с переводом вправо и влево в зонах 3, 4, 2 |  |  |  | **+** | **+** |
| в одной зоне (3, 4, 2), удар выполняется в двух направлениях с различных передач |  |  |  | **+** | **+** |
| групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4, 2, 3) с различных передач |  |  |  | **+** | **+** |
| ударов с переводом вправо и влево (из зон 3, 4, 2) |  |  |  | **+** | **+** |
| ударов по ходу в двух направлениях (из зон 4-3, 2-3, 4-2) |  |  |  | **+** | **+** |
| ударов в двух направлениях (по ходу и с переводом) |  |  |  | **+** | **+** |
| сочетание одиночного и группового блокирования |  |  |  | **+** | **+** |
| с высоких передач – групповое, с низких – одиночное |  |  |  | **+** | **+** |

**5. Тактическая подготовка**

| ***Наименование разделов, тем и средств подготовки*** | ***Годы обучения***  ***(модули)*** | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***1*** | ***2*** | | ***3*** | | ***4*** | ***5*** |
| ***Тактика нападения. Индивидуальные действия:*** | | | | | | | |
| выбор места для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки – лицом) | **+** | |  | |  |  |  |
| подачи (способа, направления) | **+** | |  | |  |  |  |
| нападающего удара (способа, направления) | **+** | |  | |  |  |  |
| подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи, вышедшего на замену | **+** | |  | |  |  |  |
| выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу (лицом, спиной, к нападающему, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2, стоя лицом и спиной к нападающему | **+** | |  | |  |  |  |
| вторая передача нападающему, сильнейшему на линии; имитация нападающего удара и «обман», имитация второй передачи и «обман» через сетку | **+** | |  | |  |  |  |
| 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 – прямой, перевод сильнейшей, прямой слабейшей рукой |  | | **+** | | **+** |  |  |
| выбор места для вторых передач, различных по высоте и расстоянию, стоя на площадке и в прыжке, для нападающего удара (с различных передач мяча у сетки и из глубины площадки) |  | |  | |  | **+** |  |
| чередование подач в дальние и ближние зоны, на силу и нацеленных |  | |  | |  | **+** |  |
| подача на игрока, слабо владеющего навыками приема, вышедшего после замены |  | |  | |  | **+** |  |
| вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (различные по высоте и расстоянию) |  | |  | |  | **+** |  |
| передача двум нападающим на линии с применением отвлекающих действий руками, туловищем |  | |  | |  | **+** |  |
| имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте и в прыжке (боком и спиной в направлении передачи) |  | |  | |  | **+** |  |
| имитация нападающего удара и передача в прыжке через сетку (в зону нападения) |  | |  | |  | **+** |  |
| чередование способов нападающего удара |  | |  | |  | **+** |  |
| выбор места и чередование способов подач, подач на силу и нацеленных в дальнюю и ближнюю зоны |  | |  | |  |  | **+** |
| выбор места и подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча, вышедшего после замены, в зону 1 при выходе с задней линии из этой зоны |  | |  | |  |  | **+** |
| имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте (с применением отвлекающих действий) и в прыжке |  | |  | |  |  | **+** |
| имитация второй передачи вперед и передача назад |  | |  | |  |  | **+** |
| имитация передачи назад и передача вперед |  | |  | |  |  | **+** |
| имитация нападающего удара и передача в прыжке (откидка) вперед через зону, назад в соседнюю зону (боком к сетке) |  | |  | |  |  | **+** |
| нападающий удар через «слабого» блокирующего; имитация нападающего удара и «скидка» одной рукой в зону нападения |  | |  | |  |  | **+** |
| ***Тактика нападения. Групповые действия:*** |  | |  | |  |  |  |
| взаимодействие игроков передней линии при второй передаче (игрока зоны 2 с игроками зон 3 или 4) | **+** | |  | |  |  |  |
| игроков задней и передней линии (игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при первой передаче) | **+** | |  | |  |  |  |
| взаимодействие игроков передней линии при второй передаче – игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4 и 2 в условиях различных по характеру первых и вторых 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 |  | | **+** | | **+** |  |  |
| 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 игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 – в прыжке |  | |  | |  |  | **+** |
| стоя на площадке – с отвлекающими действиями; игрока зоны 2 с игроком зоны 3 в прыжке – «откидка», игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 (при скрестном перемещении в зонах) |  | |  | |  |  | **+** |
| игроков зон 2, 3, 4 в доигровке при первой передаче на удар |  | |  | |  |  | **+** |
| игроков зон 5 и 1 с игроком, выходящим к сетке из зоны 6 (при первой передаче) |  | |  | |  |  | **+** |
| игрока, выходящего к сетке из зоны 1, с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии; |  | |  | |  |  | **+** |
| игроков зон 6, 5 и 1 с игроками зон 3, 2, 4ипри первой передаче для удара и откидки, для второй передачи |  | |  | |  |  | **+** |
| игрока зоны 2 с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии |  | |  | |  |  | **+** |
| игрока, выходящего к сетке из зоны 1 (6) с игроками зон 4, 3 и 2 при второй передаче |  | |  | |  |  | **+** |
| ***Тактика нападения. Командные действия:*** |  | |  | |  |  |  |
| система игры со второй передачи игрока передней линии (прием подачи и первая передача в зону 3 (2) | **+** | |  | |  |  |  |
| вторая передача и нападающему, к которому передающий обращен лицом (спиной) | **+** | |  | |  |  |  |
| 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 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 через игрока передней линии – прием подачи (планирующей) и первая передача в зону 2, вторая передача в зоны 3 и 4 (в прыжке и стоя на площадке с отвлекающими действиями) |  | |  | |  |  | **+** |
| первая передача в зону 2, вторая назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3 |  | |  | |  |  | **+** |
| в доигровке и несильной подаче первая передача в зону 4, 3, 2, где игрок выполняет нападающий удар |  | |  | |  |  | **+** |
| первая передача в зоны 2, 3, 4, где игрок имитирует нападающий удар и выполняет откидку: из зоны 2 – в зоны 3,4 |  | |  | |  |  | **+** |
| из зоны 3 – в зоны 4 и 2 спиной к нападающему; система игры через выходящего – прием подачи и первая передача игроку зон 1 (6), вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому выходящий обращен лицом (три нападающих активны) |  | |  | |  |  | **+** |
| в доигровке передача на выходящего и выполнение тактических комбинаций |  | |  | |  |  | **+** |
| ***Тактика защиты. Индивидуальные действия:*** |  | | | | | | |
| выбор места при приеме верхних подач прямой боковой | **+** | |  | |  |  |  |
| при блокировании | **+** | |  | |  |  |  |
| при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар, блокирующих, нападающих | **+** | |  | |  |  |  |
| выбор способа приема подачи (нижней – сверху, верхних – снизу, сверху двумя руками с падением) | **+** | |  | |  |  |  |
| способа перемещения и способа приема от нападающих ударов, блокирование определенного направления | **+** | |  | |  |  |  |
| 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 (выбор направления при ударах из зон 4, 2 и 3 и «закрывание» этого направления) |  | | **+** | | **+** |  |  |
| выбор места, способа перемещения и способа приема мяча от подачи, направляющего удара и обманных приемов: выбор места, способа перемещения, определение направления удара и зонное блокирование, выбор места и способа приема мяча при страховке блокирующих, нападающих, принимающих «трудные мячи» |  | |  | |  | **+** |  |
| выбор места и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами, на страховке (в рамках изученных групповых действий) |  | |  | |  |  | **+** |
| выбор места, определение направления удара и своевременная постановка рук при одиночном блокировании |  | |  | |  |  | **+** |
| ***Тактика защиты. Групповые действия:*** |  | |  | |  |  |  |
| взаимодействие игроков задней линии между собой, при приеме подачи, нападающих ударов, обманных приемов | **+** | |  | |  |  |  |
| взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими; игроков зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4, 2 | **+** | |  | |  |  |  |
| игроков зон 4 и 2 (соответственно) при приеме нападающих ударов и обманов | **+** | |  | |  |  |  |
| 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 участвовавшего в блокировании с блокирующим; взаимодействие игроков задней и передней линий:  а) игрока зоны 6 с блокирующим (в зоне3,4,2), с блокирующими зон 3-2, 3-4, игрока зоны 6 с не участвующими в блокировании |  | | **+** | | **+** |  |  |
| б) игроков зон 1 и 5 с не участвующими в блокировании |  | | **+** | | **+** |  |  |
| взаимодействие игроков 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; |  | |  | |  | **+** |  |
| в) 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 |  | |  | |  | **+** |  |
| взаимодействие игроков зон 5 и 1 с игроком зоны 6 в рамках системы «углом назад» (на страховке и при приеме мяча от нападающих ударов) |  | |  | |  |  | **+** |
| игрока зоны 6 с игроками зон 1 и 5 в рамках системы «углом назад» |  | |  | |  |  | **+** |
| игроков зон 3 и 2, 3 и 4 |  | |  | |  |  | **+** |
| 2, 3, 4 при блокировании игрока зоны 4, не участвовавшего в блокировании с блокирующими игроками зон 3 и 2 (прием мяча от удара или страховка) |  | |  | |  |  | **+** |
| игрока зоны 2, не участвовавшего в блокировании с блокирующими игроками зон 3 и 4 (прием удара и страховка); |  | |  | |  |  | **+** |
| игрока зоны 3 с блокирующим игроком зоны 2 или 4 |  | |  | |  |  | **+** |
| игрока зоны 6 с блокирующими игроками зон 4 и 3, 2 и 3 |  | |  | |  |  | **+** |
| 4, 3, 2 (при системе защиты «углом вперед»)  крайних защитников на страховке с блокирующими игроками; |  | |  | |  |  | **+** |
| игроков зон 1, 6, 5 с блокирующими при приеме мячей от нападающих ударов, сочетание групповых действий в рамках систем «углом вперед» и «углом назад» |  | |  | |  |  | **+** |
| ***Тактика защиты. Командные действия:*** |  | |  | |  |  |  |
| расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет: | **+** | |  | |  |  |  |
| а) игрок зоны 3 | **+** | |  | |  |  |  |
| б) игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут назад | **+** | |  | |  |  |  |
| в) игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2, в положениях «б» и «в» игроки 4 и 2 идут на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 соответственно в зону 4 и 2 для нападающего удара | **+** | |  | |  |  |  |
| система игры «углом вперед» с применением групповых действий, изученных в данном году обучения | **+** | |  | |  |  |  |
| 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 |  | | **+** | | **+** |  |  |
| 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, системы игры – расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом назад», с применением групповых действий по программе данного года обучения и в условиях чередования нападающих действий |  | |  | |  |  |  |
| переключение в вариантах построения системы «углом вперед» и «углом назад» в соответствии с характером нападавших действий |  | |  | |  | **+** |  |
| расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок передней линии (зон 3, 2, 4) |  | |  | |  |  | **+** |
| при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок задней линии (из зон 1, 6, 5) из-за игрока |  | |  | |  |  | **+** |
| системы игры – при приеме мяча от соперника «углом вперед» (варьирование групповых действий соответственно характеру построения игры в нападении соперником) |  | |  | |  |  | **+** |
| при приеме мяча от соперника «углом назад», когда страховку блокирующих осуществляет крайний защитник (варианты групповых действий) |  | |  | |  |  | **+** |
| сочетание (чередование) систем игры «углом назад» |  | |  | |  |  | **+** |

**6. Психологическая подготовка**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Наименование разделов, тем и средств подготовки*** | ***Годы обучения***  ***(модули)*** | | | | |
| ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** | ***5*** |
| ***Общая психологическая подготовка:*** | | | | | |
| формирование личности спортсмена | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| формирование межличностных отношений |  |  |  |  |  |
| развитие спортивного интеллекта | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| развитие специализированных психических функций | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| развитие психомоторных качеств | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| развитие волевых и нравственных качеств | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| формирование способности к самоконтролю и саморегуляции | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ***Психологическая подготовка к соревнованиям:*** | | | | | |
| *Общая психологическая подготовка к соревнованиям:* |  |  |  |  |  |
| - формирование соревновательной мотивации | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - формирование соревновательных черт характера | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - формирование предсоревновательной и соревновательной эмоциональной устойчивости | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - формирование способности к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях: |  |  |  |  |  |
| - формирование предсоревновательной боевой готовности к соревнованиям (уверенность в своих силах, стремление к обязательной победе, оптимальный уровень эмоционального возбуждения и др.) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ***Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов:*** | | | | | |
| - снятие нервно-психического напряжения | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - восстановление психической работоспособности после тренировок, соревновательных нагрузок | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - развитие способности к самостоятельному восстановлению |  | **+** | **+** | **+** | **+** |

**7. Технико-тактическая (интегральная) подготовка**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Наименование разделов, тем и средств подготовки*** | ***Годы обучения***  ***(модули)*** | | | | |
| *1* | *2* | *3* | *4* | *5* |
| ***Интегральная тренировка:*** |  |  |  |  |  |
| 1. Чередование упражнений в быстроте выполнения различных движений. | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 2. Перемещение изученными способами на максимальной скорости. |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 3. Выполнение изученных приёмов техники в различных сочетаниях. |  |  | **+** | **+** | **+** |
| 4.Эстафеты, основанные на выполнении приёмов техники гандбола в различных сочетаниях. | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 5.Учебные игры. | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |

**8. Инструкторская и судейская практика**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Наименование разделов, тем и средств подготовки*** | ***Годы обучения***  ***(модули)*** | | | | | | | |
| 1 | **2** | | **3** | | **4** | **5** | |
| ***Инструкторская практика:*** | | | | | | | | |
| Умение построить группу и подать основные команды на месте и в движении | + |  | |  | |  |  | |
| Умение составить конспект и провести разминку | + | + | | + | |  |  | |
| Умение определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде |  | + | | + | |  |  | |
| Проведение занятия в младших объединениях под наблюдением педагога |  |  | |  | |  | + | |
| Умение составить конспект занятия и провести занятие с обучающимися |  |  | |  | | + |  | |
| Умение провести подготовку команды своего объединения к соревнованиям |  |  | |  | | + |  | |
| Умение руководить командой на соревнованиях |  |  | |  | | + | + | |
| ***Судейская практика:*** | | | | | | | | |
| Умение составить положение для проведения первенства клуба по волейболу |  |  | |  | |  | + | |
| Умение вести протокол игры |  |  | |  | |  | + | |
| Участие в судействе официальных соревнований в роли судьи:  - в поле  - в составе секретариата |  |  | | + | | + | + | |
| Умение судить игрыпо мини-волейболу и волейболу в качестве судьи в поле |  |  | |  | |  | + | |
| **9.Тренировочные мероприятия (сборы)** | | | | | | | | |
| - тренировочные сборы в каникулярное время | **+** | **+** | | **+** | | **+** | + | |
| **10. Восстановительные мероприятия** | | | | | | | | |
| Педагогические средства: | | | | | | | | |
| педагогические средства внушения | **+** | **+** | **+** | | **+** | | | **+** |
| упражнения на релаксацию | **+** | **+** | **+** | | **+** | | | **+** |
| переключение на другой вид спортивной деятельности | **+** | **+** | **+** | | **+** | | | **+** |
| Гигиенические средства: | | | | | | | | |
| рациональный режим дня и питания. | **+** | **+** | **+** | | **+** | | | **+** |
| витаминизация | **+** | **+** | **+** | | **+** | | | **+** |
| душ, тёплые ванны, водные процедуры закаливающие характер, прогулки на свежем воздухе, русская парная баня, сауна. | **+** | **+** | **+** | | **+** | | | **+** |
| прогулки, сон | **+** | **+** | **+** | | **+** | | | **+** |
| массаж, самомассаж (сегментальный, точечный) | **+** | **+** | **+** | | **+** | | | **+** |
| мануальная терапия | **+** | **+** | **+** | | **+** | | | **+** |
| Медико-биологические средства (под наблюдением врача): | | | | | | | | |
| витаминизация | **+** | **+** | **+** | | **+** | | | **+** |
| физиотерапия | **+** | **+** | **+** | | **+** | | | **+** |
| гидротерапия | **+** | **+** | **+** | | **+** | | | **+** |
| все виды массажа | **+** | **+** | **+** | | **+** | | | **+** |
| **11. Контрольные испытания** | | | | | | | | |
| контрольные упражнения представлены в системе контроля и зачетных требований программы (с.82-90) | **+** | **+** | **+** | | **+** | | | **+** |

**12. Участие в соревнованиях**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды соревнований (игр) | Тренировочный этап | |
| До двух лет | Свыше двух лет |
| Контрольные | 2 | 2 |
| Отборочные | 2 | 2 |
| Основные | 2 | 2 |
| Всего игр | 36 | 36 |

**ОПИСАНИЕ ОСНОВНЫХ ТРЕБОВАНИЙ К ПРОГРАММЕ**

**Требования техники безопасности в процессе реализации программы**

***Общие требования охраны труда***

Для занятий по программе спортплощадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

К занятиям допускаются обучающиеся:

- прошедшие медицинский осмотр и не имеющие отклонений по здоровью;

- прошедшие инструктаж по технике безопасности.

Обучающиеся должны:

- иметь коротко остриженные ногти;

- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера - преподавателя;

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;

- знать и соблюдать простейшие правила игры;

- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

***Требования безопасности во время тренировки***

*1. Общие*[*требования к безопасности*](http://pandia.ru/text/category/trebovaniya_bezopasnosti/) *на занятиях волейболом*

К занятиям волейболом допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

Всем обучающимся необходимо уметь оказывать первую доврачебную помощь. Они должны знать, что во время занятий волейболом чаще всего травмы возникают при:

-  падении на твердое покрытие;

-  нахождение в зоне удара;

-  блокировка мяча;

-  наличие посторонних предметов на площадке или вблизи нее.

Во время игры обучающиеся должны быть одеты в спортивную форму, предусмотренную правилами игр.

Занятия волейболом проводятся на сухой площадке или на сухом полу.

О недостатках, выявленных обучающимися во время занятий и игры, необходимо немедленно сообщить тренеру.

*2. Требование к безопасности перед началом, во время и по окончании занятий*

Перед началом занятий обучающиеся обязаны:

-  коротко остричь ногти;

-  надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой;

-  провести разминку всех групп мышц;

-  внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности при игре в волейбол.

Во время занятий обучающиеся обязаны:

-  соблюдать игровую дисциплину;

-  при выполнении прыжков, в случае столкновений, падений применять приемы самостраховки;

-  вести игру сухими руками.

Желательно, чтобы во время игры обучающиеся пользовались защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.)

По окончании занятия обучающиеся обязаны снять спортивную форму и [спортивную обувь](http://pandia.ru/text/category/sportivnaya_obuvmz/), тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

*3. Требования к безопасности при несчастных случаях и**в особых ситуациях*

- при плохом самочувствии обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;

- о получении травмы в ходе игры обучающийся должен немедленно сообщить тренеру - преподавателю и попросить замену;

- под руководством тренера - преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

- организованно покинуть место проведения занятия;

- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

- вымыть с мылом руки.

**Антидопинговые мероприятия**

В рамках статьи 26 федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской федерации» обозначена недопустимость применения допинговых средств и методов в спортивных соревнованиях и тренировочного процесса.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Спортсмены, проходящие спортивную подготовку по волейболу, в обязательном порядке проходят процедуру допинг- контроля в рамках участия в соревнованиях российского и международного уровней, а также при прохождении тренировочных мероприятий в рамках подготовки сборных команд России в соответствии с графиком Федерации России по волейболу.

**Восстановительные мероприятия на всех этапах подготовки**

***Педагогические средства*** являются основными, так как при нера­циональном построении тренировки остальные средства восстанов­ления оказываются неэффективными. Педагогические средства пре­дусматривают оптимальное, способствующее стимуляции восстано­вительных процессов построение каждого тренировочного занятия, рациональное построение тренировок и на отдельных этапах трени­ровочного цикла (таблица1).

***Гигиенические средства*** восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда и отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам заня­тий, бытовым помещениям, снаряжению, инвентарю (таблица1).

Особое место гигиенических средств восстановления надо учиты­вать в учебно-тренировочной работе летних спортивно-оздоровитель­ных лагерей в районах скальных массивов.

***Психологические средства.*** Обучение приемам психорегулирующей тренировки обучают квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управ­лении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения - эти факторы оказывают значительное влияние на ха­рактер и течение восстановительных процессов (таблица 2). Важное значение имеет определение психологической совместимости спорт­сменов.

***Медико-биологическая группа*** восстановительных средств вклю­чает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические сред­ства восстановления. При организации питания на сборах необходи­мо руководствоваться принципами сбалансированного питания. Дополнительное введение витаминов осуществляется в весенне-зимний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежа­ние интоксикации, прием витаминов целесообразно начинать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физичес­ких средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практи­ке широко используются различные виды ручного и инструменталь­ного массажа (подводный, вибрационный), душ, ванны, сауна, локальные физиотерапевтические методы воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и т.п.), локальные баровоздействия, электрости­муляция. Передозировка физиотерапевтических процедур при­водит к угнетению реактивности организма, поэтому для детей школь­ного возраста в течение дня не следует применять более одного сеанса с одной процедурой. Средства' общего воздействия (массаж, ванны, сауна) целесообразно назначать не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением (таблица 3).

Средства восстановления используются при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировоч­ных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособно­сти осуществляется естественным путем, дополнительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности. В группах начальной подготовки и трени­ровочных группах следует избегать применения медико-биологичес­ких средств.

***В группах базового уровня (начальной подготовки)*** общий объем нагрузки сравни­тельно небольшой, поэтому восстановление работоспособности происходит главным образом естественным путем. Для данного эта­па подготовки наибольшее значение имеют *педагогические средства* восстановления, которые предусматривают оптимальное построе­ние педагогического процесса, рациональное сочетание игр, упраж­нений и интервалов отдыха в тренировочных занятиях. Все это со­здает условия благоприятному протеканию восстановительных про­цессов. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение гигиенического душа, а также водных процедур закаливающего характера. Витаминизация должна про­водиться с учетом возрастных и сезонных особенностей, а также ко­личества витаминов, поступающих в пищевой рацион. В плане пси­хологического восстановления рекомендуется частая смена трени­ровочных средств и проведение занятий, когда это возможно, в игровой форме.

***В группах углубленного уровня* (*тренировочные группы).*** С ростом тренировочных нагру­зок в учебно-тренировочных группах в полном объеме следует при­менять педагогические средства восстановления, то есть рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена. Необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тре­нировочном занятии, так и на этапах годичного цикла, где особое внимание следует уделять индивидуальной переносимости нагрузок. В качестве критериев переносимых нагрузок могут служить объективные ощущения, а также объективные показатели (ЧСС, частота глубиныдыхания, цвет кожных покровов, потоотделение). Из психологических средств восстановления используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Медико-биологические средства восстановления вклю­чают: гигиенический душ, все виды массажа, витаминизацию, физио­терапию, гидротерапию, русскую парную баню, сауну и т.д.

***Педагогические и гигиенические средства восстановления***

***Таблица 1***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рациональное планирование спортивной тренировки | Оптимальное построение тренировочного занятия | Ведение здорового образа жизни |
| - перспективное планирование спортивной  тренировки;  - научнообоснованное планирование  тренировочных циклов;  - выбор оптимальной  структуры цикла;  - оптимальное построение тренировочных  и соревновательных микро и макроциклов;  - разнообразие средств и методов физического воспитания;  - соответствие уровням функциональной и физической подготовленности;  - соблюдение принципов спортивной тренировки;  - врачебно-педагогические наблюдения | - соответствие тренировочного занятия данному циклу тренировки;  -проведение в подготовительной части общей  и специальной разминки;  -наличие специальных  физических упражнений в  основной части занятия;  - соответствие  нагрузки индивидуальным возможностям;  - широкое использование релаксационных,  дыхательных упражнений  и упражнений на расслабление;  - регулярность занятий,  рациональное чередование  нагрузки и отдыха, их преемственность и последова-  тельность;  - сознательность, активность, заинтересованность, объективная оценка результатов;- врачебно-педагогический контроль и самоконтроль | - культура учебного и производительного труда;  - культура межличностного общения  и поведения;  - культура сексуального поведения;  - самоуправление  и самоорганизация;  - организация режимов питания, сна,  - пребывания на воздухе, двигательной активности;  - соблюдение  санитарно-гигиенических требований;  - закаливающие процедуры;  - преодоление вредных привычек;  - оптимальное сочетание труда (в том числе и учебного) и отдыха |

***Психологические средства восстановления***

***Таблица 2***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Психогигиена | Психопрофилактика | Психотерапия |
| - культура межличностного общения и поведения в семье, коллективе;  - комфортные условия;  - разнообразие досуга;  - снижение отрицательных эмоций;  - самоконтроль;  - мотивация позитивных жизненных установок;  - сохранение и укрепление психического здоровья благодаря здоровому образу  жизни;  - профилактика нервно-эмоцио­нального психофизио­логического напряже­ния | - профессиональная ориентация;  - профессиональный отбор;  - врачебно-педагогический контроль;  - специальные психологические мероприятия по предупреждению и распознанию  межличностных конфликтов;  - компьютерные игры как средство психопрофилактики;  - специальные физические упражнения | - рациональная психотерапия посредством логического мышления;  - психическая саморегуляция;  - гипноз;  - самовнушение;  - аутогенная тренировка;  - мышечная релаксация;  - дыхательная гимнастика;  - методы саморегуляции;  - тренинг социальных  умений;  - регулирование психического состояния (врачебная  консультация, тренинг,  - специальная психическая  тренировка);  - социально-психо­логический тренинг;  - психокоррекция |

***Медико-биологические методы коррекции***

***Таблица 3***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1-й уровень | | | | | | | |
| Системы физических упражнений | Питание, витамины | | Режим труда и отдыха | | Закаливание | | Очищение организма |
| 2-й уровень | | | | | | | |
| Физиотерапия | | Фитотерапия, фармакология | | Терапия | | Массаж | |
| Электрофорез.  Фонофорез.  Электрофорез.  Магнитотерапия.  Лазаротерапия.  Парафинотерапия.  Аудиотерапия.  Грязетерапия.  УВЧ  Ультрафиолетовое излучение. | | Фитонциды: успокаивающие, обезболивающие, возбуждающие в виде отваров, настоев, чаев, ингаляций.  Тонизирующие транквилизаторы.  Противогипоксийные адаптогены. | | Мануальная терапия.  Иглотерапия.  Рефлексотерапия.  Баротерапия.  Цветотерапия.  Аэротерапия.  Гидротерапия.  Биотермотерапия.  Бальнеотерапия.  Тейпы, анастезия, блокады. | | Лечебный.  Спортивный.  Медицинский.  Косметический (ручной, аппаратный). | |

**Психологическая подготовка обучающихся**

Психологической подготовкой спортсмена можно назвать организо­ванный, управляемый процесс реализации его потенциальных психиче­ских возможностей в тренировочной и соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка является прежде всего воспитатель­ным процессом, направленным на развитие личности путем форми­рования соответствующей системы отношений, что позволяет пере­вести неустойчивый характер психического состояния в устойчивый - свойство личности.

Психологическая подготовка к продолжительному тренировоч­ному процессу осуществляется, во-первых, за счет непрерывного раз­вития и совершенствования мотивов спортивной тренировки и, во-вторых, за счет создания благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка к соревнованию направлена на форми­рование готовности к эффективной деятельности в экстремальных условиях и создание условий для полноценной реализации такой готовности.

Специфика скалолазания способствует формированию психиче­ской выносливости, целеустремленности, самостоятельности в поста­новке и реализации цели, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подраз­деляются на две основные группы:

* *Вербальные (словесные средства) -* лекции, беседы, видеомотор­ная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.
* *Комплексные средства -* всевозможные спортивные и психоло­гические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

*Сопряженные методы* включают общие психолого-педагогичес­кие методы. Методы моделирования и программирования соревно­вательной и тренировочной деятельности.

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

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

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

Для создания представления о некоторых направлениях психоло­гической подготовки приводим рекомендации известного американ­ского психолога доктора А. Голдберга, который рекомендует разби­вать средства психологической подготовки на цепь последователь­ных шагов, выполняя которые спортсмен постепенно учится максимализировать свой психофизиологический потенциал, а тренер по­вышает эффективность своей деятельности.

**Рекомендации А. Голдберга о некоторых направлениях**

**психологической подготовки**

***Шаг первый***

*Начинайте психологическое взаимодействие с первого занятия.*

Обучение методам психологического воздействия не должно быть связано с кризисными ситуациями. Учите постоянно ваших атлетов концентрироваться и отвлекаться от посторонних воздействий, а так­же избегать ошибок и преодолевать возможное напряжение.

***Шаг второй***

*Научите спортсменов концентрироваться.*

Концентрация - основа предварительного обучения, способность фокусировать свое внимание на наиболее важных вещах и не заме­чать все остальное. Обучайте, объясняя два последовательных дей­ствия: сфокусируйте свое внимание на чем-либо определенном, а за­тем спокойно вернитесь в исходное состояние.

***Шаг третий***

*Не обвиняйте спортсменов в отсутствии концентрации.* Каждый атлет концентрируется перед выполнением какого-либо Действия. Проблема в том - *как?* Если ваш спортсмен выполняет движение недостаточно эффективно, то, возможно, он концентрируется не на тех вещах. Не говорите атлету: «концентрируйся», а укажите точно, на что он должен обратить внимание.

***Шаг четвертый***

*Практикуйте концентрацию ежедневно.*

Учите ваших атлетов в процессе занятия концентрировать свое внимание и возвращаться в исходное состояние. Постоянное повто­рение поможет овладеть этой способностью.

***Шаг пятый***

*Учите пониманию взаимосвязей умственных и физических действий.*

Помогите атлетам понять, что различие в лучшем и худшем ис­полнении движения прежде всего определяется собственным проговариванием действия и мыслями о нем.

Команды мозга определяют действия мышц и их координацию, расслабление и скорость сокращения.

***Шаг шестой***

*Учите различию между практикой и возможной реализацией мыс­ленных команд.*

При хорошо выполненном движении атлет не думает о нем, а ав­томатически реализует свои усилия. При нечетком выполнении спорт­смен сомневается, слишком много думает, *как* выполнить движение, анализирует, оценивает и действует слишком зажато.

***Шаг седьмой***

*На занятиях напоминайте спортсмену, что он подготовлен к ра­боте, должен расслабиться и выполнять упражнение.*

Для достижения этой цели вы ставите перед спортсменом одну или две задачи для концентрации, не более. Сужая поле концентрации, спортсмен имеет больше шансов выполнять движение автоматически.

***Шаг восьмой***

*Будьте осторожны с собственными приказами: «Ты должен, ты обязан» и т.д.* Такой саморазговор может приводить к излишнему напряжению.

***Шаг девятый***

*Преподайте две главные причины стресса.*

Мысли спортсмена о соревновании, результате, болельщиках не приводят к успеху. Также лучше не вспоминать прошедшие соревнования, поражения и победы, уровень подготовленности соперников, родителей, условия соревнований и т.д.

***Шаг десятый***

*Учите спортсмена концентрироваться на одном, на том, что on способен контролировать.*

Вы должны всегда учить спортсмена концентрироваться только на возможных контролируемых действиях.

***Шаг одиннадцатый***

*Учите спортсмена думать конкретно по правилу «здесь и сейчас».*

Легче управлять стрессом и избежать психологической перегрузки, если вы конкретно мыслите о настоящей ситуации. Отрицательные вос­поминания о поражениях, а также предвкушения предстоящих побед не принесут психологической устойчивости. Опора на собственную силу и скорость, а также контроль непосредственно «сейчас и здесь».

***Шаг******двенадцатый***

*Учите спортсмена контролировать свое зрение и слух.*

Учите спортсмена видеть только то, что позволяет ему быть спо­койным и уверенным, слушать только то, что не тревожит. Если что-либо раздражает спортсмена, необходимо переключиться на что-ни­будь нейтральное или успокаивающее.

***Шаг******тринадцатый***

*Поощряйте определенные предсоревнователъпые ритуалы.*

Помогите спортсмену разработать несложные, удобные и компак­тные предсоревновательные ритуалы. Они помогут ему не обращать внимание на раздражающие воздействия и избежать беспокойства, так как привычны для него и могут проводиться в любом месте перед соревнованиями.

***Шаг четырнадцатый***

*Поощряйте желание спортсмена бороться с самим собой.*

Сосредоточение спортсмена на возможности превзойти соперни­ка обычно ведет к отрицательному стрессу. Лучше концентрироваться "а своих действиях, т.е. настраиваться на улучшении собственного результата и выступлении наилучшим образом.

***Шаг пятнадцатый***

*помогайте спортсменам концентрировать свое внимание па том, что должно случиться.*

Обычно победители перед соревнованиями думают о том, что должно случиться, в то время как проигравшие боятся, как бы чего не случилось. Поощряйте спортсменов, если они меняют свои мыс­ли, при размышлении «что, если...». Практикуйте совместный ана­лиз того, как спортсмены готовились и что получили в результате.

**Рекомендации А. Голдберга по привитию спортсменам адекватной**

**самооценки**

Личные и командные результаты напрямую зависят от того, как спортсмены оценивают лично себя. Ваши спортсмены будут учиться быстрее, повышать спортивные результаты и иметь меньше проблем в тренировке, если вы поможете им более критично оценивать себя.

***Шаг первый***

*Уважайте спортсменов.*

Уважайте ваших спортсменов и они будут уважать вас. Если они вас уважают, они с удовольствием будут учиться у вас и достигать выдающихся результатов ради вас. Ругайте их только при достаточ­ном основании - тогда они не будут бояться вас и полюбят спорт.

***Шаг второй***

*Избегайте сравнений.*

Слишком часто тренеры делают ошибку, сравнивая спортсменов из одной и той же команды. Такие сравнения вызывают у них чув­ство недовольства и порождают нездоровую конкуренцию внутри команды. Если вы желаете сравнивать спортсменов, то делайте это на позитивном примере.

***Шаг третий***

*Осознавайте вашего спортсмена как личность.*

Если вы видите в своем спортсмене не только человека с опреде­ленными физическими задатками, и если атлет знает, что вы заботи­тесь о нем как о человеке, он всегда вознаградит вас высокой моти­вацией, старанием и хорошими результатами.

***Шаг четвертый***

*Не затрагивайте чувство собственного достоинства спортсмена при анализе результатов.*

Когда спортсмены снижают свои результаты или сильно проиг­рывают, они не становятся в меньшей степени людьми. Они нужда­ются в поддержке. Если же тренер будет выражать негативные взгляды в последующем спортсмены будут иметь неприятности в сорев­нованиях.

***Шаг пятый***

*Поощряйте спортсменов, не угрожайте им.*

Если вы хотите, чтобы ваши спортсмены перешли на следующий уровень мастерства, призывайте их к успеху. Поощряйте их и дайте им понять, что вы верите в успех, это позволит им больше верить в себя. Угрозы потенциально уменьшают чувство собственного досто­инства и настраивают спортсменов на неправильные отношения с вами.

***Шаг шестой***

*Знайте личные проблемы спортсменов* - *это позволит вам развить лучшие отношения с ними.*

Когда ваши спортсмены приходят с личными проблемами на тре­нировку, не рассматривайте это как помеху работе. Вместо этого ис­пользуйте шанс, чтобы узнать спортсмена лучше и, возможно, по­мочь ему. Если вы сочувствуете их трудностям, то автоматически поднимаете их чувство собственного достоинства.

***Шаг седьмой***

*Обсуждайте.*

Будьте открыты, прямы и честны в ваших отношениях со спорт­сменами. Дайте им понять, что вы знаете, что происходит. Если вы рассержены или расстроены поведением спортсмена, позвольте ему знать это непосредственно. Не ожидайте, что они сами догадаются о вашем состоянии, обсудите непосредственно с ними, и они в буду­щем будут делать то же самое.

***Шаг восьмой***

*Слушайте.*

Способность слушать - основа взаимоотношений. Способ помочь спортсмену чувствовать себя лучше - слушать, когда он говорит о себе. Не планируйте, что ответить спортсмену, просто спокойно слу­шайте.

***Шаг девятый***

*Сопереживайте вместе со спортсменом.*

Нет ничего более приятного, чем знание того, что человек, ко­торого вы уважаете, понимает вас. Сочувствуйте вашим спортсменам, когда они приходят к вам со своими проблемами. Смотрите на проблемы их глазами. Обсуждение с сочувствием - ключевой инструмент, чтобы поднять чувство собственного достоинства в ваших спортсменах.

***Шаг десятый***

*Признание успехов.*

Признание успехов - тоже один из способов сильной мотивации. Каждый день давайте спортсменам понять, что вы постоянно оцени­ваете их. Даже простые фразы «хорошо сделано», «удачно выполне­но» или просто «приятно видеть тебя сегодня» - один из способов дать почувствовать спортсменам, что работать с вами приятно. Это все достаточно просто, но может по-новому повернуть тренировоч­ный день спортсмена.

***Шаг одиннадцатый***

*Будьте положительны.*

Ничего хорошего не будет от вашего отрицательного отношения к различным вещам. Позитивная тренерская работа более эффектив­на, чем негативная. Принижение ваших спортсменов не дает им воз­можности почувствовать себя хорошо, да и вам не прибавит хороше­го отношения.

***Шаг двенадцатый***

*Не теряйтесь при ошибках. Исправляйте их конструктивно.*

Учите спортсменов, что ошибки и неудачи - необходимая часть процесса обучения, а не причина впадать в уныние и растерянность. Объясните им, что они имеют дело с проявлением риска, и не всегда это заканчивается благополучно. Просто расскажите им, что они сами должны стараться избегать ошибок.

***Шаг тринадцатый***

*Хвалите спортсмена, критикуйте группу.*

Когда спортсмен совершил ошибку, не выводите его перед всей группой. Объясните всей группе возможные ошибки в такой ситуации не называя конкретных имен, но если спортсмен действительно сделал что-то хорошее, похвалите его перед строем. Если вам необходимо критиковать кого-либо, лучше сделать это в индивидуальной беседе.

***Шаг четырнадцатый***

*Имейте высокое чувство собственного достоинства.*

Если вы хотите, чтобы ваши спортсмены имели высокое чувство собственного достоинства, убедитесь, что вы сами обладаете таким качеством. Это не означает, что вы должны относиться к спортсме­нам со снисхождением или панибратски. Вы всегда должны оста­ваться самим собой, и это будет лучшим фактором вашей тренер­ской карьеры.

**ПЛАН**

**общей психологической подготовки к соревнованиям**

| №  п/п | Содержание подготовки | Частные задачи |
| --- | --- | --- |
| 1. | Морально-этическое воспитание | Воспитание дисциплинированности и организованности. Развитие способности произвольно управлять своим поведением в аффектирующих условиях соревнований |
| 2. | Волевая подготовка | Преодоление пробелов в развитии волевых качеств |
| 3. | Подготовка к преодолению неожиданно возникающих препятствий | Развитие умения быстро овладевать собой, трезво оценивать ситуацию, принимать адекватные решения и реализовывать их в необходимые действия |
| 4. | Совершенствование интеллектуальных качеств | Развитие аналитико-синтетического мышления и критичности ума. Развитие наблюдательности, глубины, устойчивости и гибкости мышления |
| 5. | Повышение помехоустойчивости при неблагоприятных внешних условиях соревновательной обстановки | Развитие интенсивности и устойчивости внимания. Развитие выдержки и самообладания |
| 6. | Настройка на выполнение соревновательной деятельности | Совершенствование приемов идеомоторной подготовки к выступлению в конкретном виде. Уточнение индивидуальных особенностей настройки на соревнование |
| 7. | Саморегуляция неблагоприятных психических состояний | Овладение приемами адекватной самооценки внешних проявлений эмоциональной напряженности, произвольного расслабления и коррекции психического состояния |

**Непосредственная психологическая подготовка к конкретному соревнованию**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п    п/п | Содержание подготовки | Частные задачи |
| 1. | Формирование уверенности в своих силах, стремление к мобилизации психофизического потенциала для достижения высокого результата | Сбор и анализ информации об условиях предстоящего соревнования, особенно о противниках. Уточнение данных о собственной готовности. Определение цели и формирование мотивов участия в соревнованиях |
| 2. | Совершенствование способности управлять своими действиями, чувствами, мыслями в соответствии с условиями предстоящего соревнования | Вероятностное программирование деятельности в предполагаемых условиях соревнования с использованием методов регуляции психического состояния и моделирования будущего соревнования. Определение оптимального варианта вероятной программы действий в условиях соревнования. Оптимизация способов настройки непосредственно перед стартом |
| 3. | Создание оптимального уровня возбуждения и помехоустойчивости перед стартами и во время стартов | Устранение или ограничение всякого рода негативных влияний на эмоциональное состояние спортсмена. Определение наиболее адекватных методов регуляции нервно-психического напряжения, времени и места их применения |

Планом могут предусматриваться методы и решения частных за­дач, организационно-методические указания к их решению и сроки выполнения. В примерном плане психологической подготовки не приводятся средства решения частных задач, так как их сложно обобщить и для каждого спортсмена они должны подбираться индивидуально с при­влечением специалистов-психологов.

**Рекомендации по общей и специальной физической подготовке**

**на этапах обучения**

*Общая и специальная физическая подготовки включают:*

- цели и задачи, их соотношение в много­летней подготовке спортсмена в зависимости от вида спорта;

- спортивную подготовку, ее цели и задачи. Структуру подготовлен­ности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Ме­тодические принципы и методы физического воспитания. Основы обучения движениям;

- этапы обучения движениям: ознакомление, первоначальное разучивание, достижение двигательного мастерства, двигательного навыка. Основы развития и совершенствования фи­зических качеств: быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость (координация);

- понятия: быстрота, форма ее проявления и методы развития, выносливость. Виды и показатели выносливости. Ме­тодика развития выносливости. Понятие о гибкости и ловкости. Их виды, методика развития. Особенности воспитания выносливости и скоростно-силовых возмож­ностей. Использование тренажеров и технических средств обучения для разви­тия физических качеств спортсмена;

- возрастные требования (тесты) в оценке развития физических ка­честв и двигательных способностей учащихся школы на этапах многолетней подготовки. Величина физической работоспособности PWC170. Модельные характеристики подготовленности обучающихся на этапах многолетней подготовки;

**-** тренировочные задания для проведения разминки. Цель разминки - подготовить организм, настроить учащегося на тренировочную работу, на выполнение непосредственного трениро­вочного задания.

Разминка может делиться на две части - *общую* и *специальную****.***

В *общую* разминку может входить легкий разминочный бег с выполнением таких упражнений, как скрестный шаг, приставной шаг, захлестывание голени, бег с вращениями руками, подскоками, вра­щениями вокруг собственной оси, ускорениями, выполнение обще-развивающих циклических упражнений невысокой интенсивности, эстафеты с элементами лазанья или различных имитаций лазанья.

В *специальную* разминку должны входить упражнения на растягива­ние всех мышц, участвующих в процессе лазанья, лазанье по несложно­му разнообразному рельефу, упражнения на координацию движений.

***Развитие быстроты и скоростных качеств***

Быстрота – это способность человека совершать двигательные действия в минимально короткое время.

* Быстрота простой и сложной реакции, измеряемая латентным временем реагирования;
* Быстрота отдельных двигательных актов, измеряемая величинами скоростей и ускорений при выполнении отдельных движений, не отягощенных внешним сопротивлением;
* Быстрота, проявляемая в темпе движений, измеряемая числом движений в единицу времени.

***Развитие скоростно-силовых качеств***

Известно, что чем большее усилие требуется приложить, тем мед­леннее выполняется движение.

Почти все движения спортсмена предполагают значительные уси­лия, следовательно, увеличить быстроту можно двумя путями:

* развивая максимальную скорость;
* развивая максимальную силу.

Обычно отдают предпочтение второму пути, так как он более эф­фективен. В ходе силовой подготовки, направленной на увеличение скорости отдельных движений, решаются задачи повышения макси­мального уровня силы и формирования способности совершать зна­чительные усилия в условиях быстрых движений.

***Развитие общей, силовой и специальной выносливости***

В игровой деятельности проявление силы и выносливости носит динамический характер и часто применяется как скоростная сила (бросок, передача, задержание мяча и пр.), так и взрывная сила (прыжок, рывок). Особенность двигательной деятель­ности спортсмена заключается в большом разнообразии выполняемых движений и необходимости постоянного контроля за их выполнени­ем. Это требует высокой степени концентрации внимания и напря­жения в условиях больших физических нагрузок. Речь идет о преодо­лении комплексного утомления - физического, умственного, сенсор­ного, эмоционального.

В зависимости от продолжительности и скорости в дей­ствие вступают различные механизмы утомления. Преодолевая со­ревновательные трассы, спортсмен совершает работу либо большой, либо субмаксимальной интенсивности. Пульс при этом может дос­тигать 190-220 уд./мин. Спортсмен должен обладать высоким уров­нем специальной силовой и скоростной выносливости, а также ло­кальной выносливости отдельных групп мышц (кистей рук, ступней ног и т.д.). Выполнение большого объема тренировочной работы, повышающей уровень выносливости спортсмена, позволяет ему лег­че преодолевать утомление при нагрузке, быстрее восстанавливать­ся в паузы отдыха.

***Тренировочные задания, адекватные нагрузке собственного***

***соревновательного упражнения***

Этот блок тренировочных заданий предназначается для повыше­ния уровня специальной подготовленности юного спортсмена. Он должен включать разнообразные тренировочные упражнения, близ­кие по интенсивности и структуре выполнения движений к нагруз­кам соревновательного упражнения.

Каждый блок содержит серию тренировочных заданий определен­ной преимущественной направленности. Каждое тренировочное за­дание должно иметь конкретные педагогические и воспитательные задачи, отражать место комплекса упражнений в многолетнем тре­нировочном процессе (год обучения, этап подготовки). Для групп начальной подготовки тренировочные задания могут быть сгруппи­рованы по видам. При составлении блоков тренировочных заданий, особенно для групп начальной подготовки, следует широко использовать спортивные и под­вижные игры, круговую тренировку, эстафеты, различные виды спорта.

**Методы и особенности отбора одаренных детей.**

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

Особенности форм работы с одаренными детьми заключаются в определенной последовательности действий:

- *поиск, выявление* – определяется специфика вида спорта и требования к характеристикам кандидата и на основании выявленных характеристик прогнозируется успешность спортивной деятельности;

- *диагностика* – определяется природная предрасположенность;

- *сопровождение* – по результатам исследований разрабатываются рекомендации по индивидуальным маршрутам сопровождения кандидата.

***Принципы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью***

В основу идеи физкультурного образования детей с признаками спортивной одаренности положены принципы, разработанные 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 треннинговых методов и задани*й. 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. Для детей дошкольного возраста и младшего школьного возраста целесообразна разработка и применение игровых тренинговых методик, построенных на основе подвижных игр и игровых упражнений.

- *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 спортсмена обеспечена ком5плексная 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 юного спортсмена в определенном виде спорта. Спортивная ориентация исходит из оценки возможностей конкретного человека, на основе которой производится выбор наиболее подходящей для него спортивной деятельности.

***Методы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью.***

**1. *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 качеств и способностей индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта. В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, то есть выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями.

**2. *На основе*** ***медико-биологических методов*** выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления в тренировочные группы и группы спортивного совершенствования спортивных школ соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта.

3. С помощью ***психологических методов*** определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивных соревнований, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой. Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивном состязании, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п. Роль психологических обследований за спортсменами возрастает на третьем и четвертом этапах отбора. Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивном состязании, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие.

**4.** ***Социологические методы*** позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям. Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста. Отбор и ориентация тесно связаны со структурой многолетнего процесса спортивной подготовки спортсмена в современной организационной форме спортивных учреждений. В соответствии с этим и устанавливается основная задача отбора на каждом из его этапов.

Итак, спортивная одаренность - фактор, играющий не последнюю роль в сохранении привязанности к спортивной деятельности. С одной стороны, задатки и способности позволяют долго удерживать организм в рамках комфортных ощущений, несмотря на большие тренировочные и соревновательные нагрузки. Более того, одаренные спортсмены испытывают в них потребность. Работа педагогов со спортивно одаренными детьми строится на основных педагогических принципах, а также результатах мониторинга.

**Воспитательная и профориентационная работа.**

В основу воспитательной деятельности ДЮСШ заложен принцип взаимодействия тренера-преподавателя и обучающегося, творческое содружество единомышленников. Учебно-воспитательный процесс выстраивается на основе всестороннего изучения личности ребёнка, создания соответствующих условий для удовлетворения его растущих потребностей и активного участия в жизни социума.

*Воспитательные средства:*

личный пример и педагогическое мастерство педагога;

высокая организация учебно-тренировочного процесса;

атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;

система морального стимулирования;

система наставничества опытных спортсменов.

*Основные организационно-воспитательные мероприятия:*

беседы с обучающимися об истории региона, округа, истории спорта, о здоровом образе жизни и т.д.;

анкетирование обучающихся и родителей;

встречи с выдающимися спортсменами;

посещение спортивных праздников и соревнований городского, окружного и регионального уровней;

регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;

организация для обучающихся викторин, конкурсов на спортивную тематику с привлечением родителей;

организация чествования лучших спортсменов школы.

**ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

**тренера-преподавателя**

возраст обучающихся: 9 -10 лет

Цель:

1. Формирование и укрепление спортивных традиций в коллективе.

2. Организация работы с родителями.

3. Воспитание нравственно - коммуникативных качеств детей.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Дата**  **проведения** | **Название мероприятия** |
| 1 | Сентябрь | Посещение школ, беседы с классными руководителями. |
|  | Октябрь | Беседа «правила поведения в спортивном зале», «правила личной гигиены юного спортсмена» |
| 2 | Ноябрь | Профилактическая беседа с воспитанниками «Что нужно знать о гриппе» |
| 3 | Ноябрь | Физкультурно-оздоровительный семейный праздник «Папа, Мама, Я!». |
| 4 | Декабрь | День именинника. |
| 5 | Декабрь | Комплексный физкультурно-оздоровительный праздник «Спорт, это здорово!». |
| 6 | Январь | Конкурс для воспитанников «Чемпион 2018 года». |
| 7 | Февраль | Спортивная эстафета для воспитанников. |
| 8 | Февраль | Физкультурно-оздоровительный праздник для детей и родителей «Семейный турнир». |
| 9 | Март | Выставка рисунков, поделок воспитанников к празднику «8 Марта» |
| 10 | Март | Викторина «В мире спорта». |
| 11 | Апрель | День здоровья. |
| 12 | Апрель | Профилактическая беседа «Осторожно, клещ» |
| 13 | Май | Спортивная игра-путешествие «Путешествие на таинственный остров». |
| 14 | Май | Родительское собрание, чаепитие. |

**ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

**тренера-преподавателя**

возраст обучающихся 11-18 лет.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Мероприятия** | **Основные цели и задачи** | **Сроки проведения** |
| **1** | Познавательная деятельность:  - беседы о спорте;  - просмотр видеофильмов;  - экскурсия в природную зону | Формирование высоконравственного образа жизни, любви к родным окрестностям, её традициям, культурным ценностям, воспитание поведения. | Сентябрь,  декабрь,  май. |
| **2** | Ценностно-ориентированная деятельность:  - анкетирование; | Формирование жизненной позиции. Изучение личности воспитанника, его склонностей, интересов, сфер дарования, особенностей характера с целью оказания ему помощи в самореализации. | В течение учебного года |
| **3** | Трудовая деятельность:  - ремонт спортивного инвентаря;  - субботники (уборка спортивной площадки). | Бережное отношение к инвентарю, понимание ценности труда и добросовестное отношение к самообслуживанию, воспитание трудолюбия через конкретные дела. | В течение учебного  года |
| **4** | Свободное общение:  - дни рождения;  - посиделки;  - дискотека. | Создание соответствующего морально-психологического климата. Воспитание культуры поведения, чувства товарищества. | Каникулярное время |
| **5** | Спортивно – оздоровительная деятельность:  - участие во внутришкольных соревнованиях;  - участие в районных и городских соревнованиях;  - участие в физкультурно-оздоровительных и культурно-массовых мероприятиях (День здоровья, эстафеты и подвижные игры и др.) | Вовлечение учащихся в систематические занятия физической культурой и спортом. | По плану соревнований и мероприятий. |
| **6** | Работа с родителями:  - индивидуальные беседы с родителями;  - родительское собрание о пользе ЗОЖ. | Ознакомить родителей с влиянием ЗОЖ на развитие ребёнка. Ознакомить с нормами тренировочного процесса и физической нагрузкой. | В течение учебного года |

**Профориентационные мероприятия**

***Освоение основ инструкторской и судейской практики***

Инструкторская и судейская практики являются неотъемлемым компонентом системы подготовки. Они направлены на овладение спортсменами 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:

***Инструкторская практика:*** накопление теоретических знаний, проведение разминки, показ выполнения технических приемов игры, помощь педагогу при проведении учебных занятий, знание правил ведения и обработки технических протоколов, судейство игр, участие в организации и проведении соревнований

***Судейская практика:*** судейская практика в ходе учебных игр (совместно с педагогом), умение вести протокол игры, судейство учебных игр в поле (самостоятельно).

**Перечень тренировочных сборов**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Вид тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов по ***уровням*** (этапам спортивной подготовки (количество дней) | | | Оптимальное число  участников сбора определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
|  |  | ***Углубленный уровень***  (тренировочный этап ) | | ***Базовый уровень***  (этап начальной подготовки) |
| **1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям** | | | | | |
| 1.1. | Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям | | 18 | - |  |
| 1.2. | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | | 14 | - |  |
| 1.3. | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | | 14 | - |  |
| 1.4. | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | | 14 | - |  |
| **2. Специальные тренировочные сборы** | | | | | |
| 2.1. | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке | 14 | | - | не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2. | Восстановительные тренировочные сборы | До 14 дней | | - | участники соревнований |
| 2.3. | Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования | до 5 дней, но не более 2 раз в год | | - | в соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4. | Тренировочные сборы в каникулярный период | до 21 дня подряд и не более двух сборов в год | | | не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | до 60 дней | | - | в соответствии с правилами приема |

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

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

     Условные обозначения: 3 - значительное влияние;  2 - среднее влияние1 - незначительное влияние.

**2.4. Планируемые результаты программы**

***Планируемые результаты*** обучающихся в группах ***базового*** уровня:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом и волейболом в частности;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники волейбола, наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях;

- всестороннее гармоничное развитие физических, морально-волевых и личностных качеств;

- укрепление здоровья;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий волейболом.  
 ***Планируемые результаты*** обучающихся в группах ***углубленного*** уровня:

- формирование и совершенствование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки;

- стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;

- формирование общей и специальной психологической подготовки;

- формирование и совершенствование морально-волевых и личностных качеств;

- укрепление здоровья.

**III**. **Комплекс организационно-педагогических условий**

**3.1. *Календарный учебный график***

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебном графиком и соответствует нормам, утвержденным «СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» № 41 от 04.07.2014 (СанПин 2.4.43172 -14, пункт 8.3, приложение №3) и федерального стандарта спортивной подготовки.

Начало учебных занятий – 1 сентября

Окончание учебных занятий – 15 июля

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Год обучения**  **(модуль)** | **Объем учебных часов**  **в год** | **Всего**  **учебных недель**  **в год** | **Режим**  **работы** |
| ***Базовый уровень сложности программы:*** | | | | |
| 1.  2. | первый год обучения  второй и третий годы обучения | 252  336 | 42  42 | 3 занятия в неделю по 2 часа  2-3 занятия в неделю по 3 часа |
| ***Углубленный уровень сложности программы:*** | | | | |
| 3.  4.  5. | первый год обучения  второй и третий годы обучения,  четвертый и пятый годы обучения | 420  504  756 | 42  42  42 | 3-4 занятия в неделю по 3 часа  4 занятия в неделю по 3 часа  6-7 занятий в неделю по 3-4 часа |

**3.2. Условия реализации программы**

Экипировку игрока составляют: футболка, трусы, носки - форма и спортивная обувь. Цвет и фасон футболок, трусов и носков должны быть одинаковыми для команды.

«Зоны» на площадке и перемещение игроков: игра ведётся на прямоугольной площадке размером 18х9 метров, окруженной со всех сторон свободной зоной шириной минимум 3 метра. Свободным игровым пространством является пространство над игровым полем, которое свободно от любых препятствий. Минимальная высота свободного игрового пространства над игровым полем составляет 7 м от игровой поверхности. Игровая поверхность должна быть плоской, горизонтальной и однообразной. Волейбольная площадка разделена посередине сеткой. Высота сетки для мужчин - 2,43 м, для женщин - 2,24 м. Игра ведётся сферическим мячом окружностью 65-67 см весом 260 -280 г. Каждая из двух команд может иметь в составе до 14 игроков, на поле в каждый момент времени могут находиться 6 игроков.

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
| **Оборудование и 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** | | | |
| 4 | Барьер легкоатлетический | штук | 20 |
| 5 | Гантели массивные от 1 до 5 кг | комплект | 3 |
| 6 | Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг | штук | 16 |
| 7 | Корзина для мячей | штук | 2 |
| 8 | Мяч теннисный | штук | 10 |
| 9 | Мяч футбольный | штук | 2 |
| 10 | Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами | штук | 3 |
| 11 | Скакалка гимнастическая | штук | 25 |
| 12 | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
| 13 | Утяжелитель для ног | комплект | 25 |
| 14 | Утяжелитель для рук | комплект | 25 |
| 15 | Эспандер резиновый ленточный | штук | 25 |

**Обеспечение спортивной экипировкой**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная  единица | Уровни сложности программы | | | |
| ***Базовый***  *(начальная*  *подготовка)* | | ***Углубленный***  *(тренировочный этап)* | |
| кол-во | срок эксплуатации (лет) | кол-во | срок эксплуатации (лет) |
| **Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование** | | | | | | | |
| 1 | Костюм ветрозащитный | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 |
| 2 | Костюм спортивный парадный | штук | на занимающегося | - | - | - | - |
| 3 | Кроссовки для волейбола | пар | на занимающегося | - | - | 2 | 1 |
| 4 | Кроссовки легкоатлетические | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 |
| 5 | Майка | штук | на занимающегося | - | - | 4 | 1 |
| 6 | Носки | пар | на занимающегося | - | - | 2 | 1 |
| 7 | Полотенце | штук | на занимающегося | - | - | - | - |
| 8 | Сумка спортивная | штук | на занимающегося | - | - | - | 1 |
| 9 | Фиксатор голеностопного сустава (голеностпник) | комплект | на занимающегося | - | - | 1 | 1 |
| 10 | Фиксатор коленного сустава (наколенник) | комплект | на занимающегося | - | - | 1 | 1 |
| 11 | Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник) | комплект | на занимающегося | - | - | - | - |
| 12 | Футболка | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 1 |
| 13 | Шапка спортивная | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 |
| 14 | Шорты (трусы) спортивные | штук | на занимающегося | - | - | 3 | 1 |
| 15 | Шорты эластичные (тайсы) | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 |

**3.3. Формы аттестации**

1. Отслеживание результатов и эффективности деятельности обучающихся осуществляется в начале и по окончании учебного периода - ***промежуточная аттестация***, в конце пятого года обучения ***углубленного*** уровня – ***итоговая аттестация*** и проводятся в форме:

- ***тестирования*** теоретических знанийобучающихся;

**- *тестирования и оценки показателей*** развития физических качеств - сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке на основе комплекса стандартных и специальных упражнений;

- ***оценки* *индивидуального*** развития обучающегося – на основании карты критериев развития личностных и морально-волевых качеств с помощью метода педагогического наблюдения (приложение 4);

- ***самоконтроля*** функционального состояния организма – на основании дневника самоконтроля обучающегося (приложение 5).

**3.4. Оценочные материалы**

Результаты аттестации заносятся в журнал учебных занятий: теоретических знаний и практических умений, дневник самоконтроля:

***- тесты теоретической подготовки -*** выбор правильного ответа из представленных тренером тестов по проверке знаний основных понятий физического воспитания и избранного вида спорта;

- ***результаты контрольных нормативов*** по общей и специальной физической подготовкена основании оценки тренера;

- ***карта индивидуального развития ребенка***  - на основании показателей оценки тренером по трехбалльной шкале динамики личностных качеств обучающихся (приложение 2);

- ***дневник самоконтроля*** - на основании показателей самооценки функцион

ального состояния организма обучающегося (приложение 3).

**3.5. АТТЕСТАЦИЯ. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**Виды контроля**

В процессе тренировочной деятельности используются виды контроля:

***Контроль за соревновательными воздействиями***  имеет два направления: контроль за результатами соревнований в циклах подготовки и измерение и оценка эффективности соревновательной деятельности.

***Контроль за результатами соревнований*** заключается в оценке эффективности выступления в соревнованиях в определенном (чаще всего годичном) цикле подготовки. Динамика показателей соревновательной деятельности в цикле тренировки часто используется как критерий, позволяющий оценить состояние спортивной формы спортсмена.

***Измерение и оценка эффективности соревновательной деятельности****.* Современная измерительная и вычислительная техника позволяет регистрировать десятки различных показателей соревновательного упражнения и соревновательной деятельности. Так, например, в таком простом упражнении как бег на 100 м можно измерить время реакции спринтера, время достижения им максимальной скорости, время ее удержания и падения, длину и частоту шагов на различных участках дистанции, время опоры и полета, горизонтальную и вертикальную составляющие усилий, колебания общего центра масс тела, углы в суставах в различных фазах опорного и полетного периодов и т.д. Зарегистрировать их все, а потом проанализировать, сопоставляя с критериями тренировочной деятельности и показателями, характеризующими подготовленность спортсменов, тренеру просто невозможно. Поэтому необходимо выбрать из множества показателей соревновательного упражнения только *информативные*, которые и должны измеряться в ходе контроля.

***Контроль за тренировочными воздействиями*** заключается в систематической регистрации количественных значений характеристик тренировочных упражнений, выполняемых спортсменом. Одни и те же показатели используются как для *контроля*, так и для *планирования*нагрузок.

Основными показателями объема нагрузки являются количество тренировочных дней; количество тренировочных занятий; время, затраченное на тренировочную и соревновательную деятельность; количество, километраж специализированных упражнений.

Показателями интенсивности нагрузки являются концентрация упражнений во времени, скорость, мощность выполнения упражнений.

В процессе контроля нагрузки суммируют объем специализированных упражнений; объем упражнений, выполняемых в отдельных зонах интенсивности (мощности); объем упражнений, направленных на совершенствование общей и специальной физической, технической и тактической подготовленности; объем упражнений восстановительного характера, выполненных в микроциклах, помесячно и в годичном цикле. Сравнение этих показателей с динамикой спортивных результатов позволяет тренеру выявить рациональные соотношения между отдельными типами тренировочных нагрузок, сроки достижения высших результатов после их пиковых значений, период запаздывающей трансформации тренировочных нагрузок в высокие спортивные результаты.

***Контроль за состоянием подготовленности спортсмена.*** Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и предусматривает:

* оценку специальной физической подготовленности;
* оценку технико-тактической подготовленности;
* оценку психологического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится, как правило, медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины. Методология этого контроля приводится в специальных учебниках.

***Оценка физической подготовленности*** складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

***Оценка технической подготовленности****.* Контроль за технической подготовленностью заключается в оценке количественной и качественной сторон техники действий спортсмена при выполнении соревновательных и тренировочных упражнений.

Контроль техники осуществляют визуально и инструментально. Критериями технического мастерства спортсмена являются объем техники, разносторонность техники и эффективность. Объем техники определяется общим числом действий, которые выполняет спортсмен на тренировочных занятиях и соревнованиях. Его контролируют, подсчитывая эти действия.

*Разносторонность техники* определяется степенью разнообразия двигательных действий, которыми владеет спортсмен и использует их в соревновательной деятельности. Контролируют число разнообразных действий, соотношение приемов, выполненных в правую и левую сторону (в играх), атакующих и оборонительных действий и др.

*Эффективность техники* определяется по степени ее близости к индивидуально оптимальному варианту. Эффективная техника - та, которая обеспечивает достижение максимально возможного результата в рамках данного движения.

*Спортивный результат* - важный, но не единственный критерий эффективности техники. Методы оценки эффективности техники основаны на реализации двигательного потенциала спортсмена.

***Оценка тактической подготовленности*** заключается в оценке целесообразности действий спортсмена (команды), направленных на достижение успеха в соревнованиях. Она предусматривает контроль за тактическим мышлением, за тактическими действиями (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования). Обычно контроль тактической подготовленности совпадает с контролем соревновательной деятельности.

***Организация и проведение тестирования***

Тестирование физической и технико-тактической подготовленности обучающихся (сдача контрольных нормативов) проводится в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по волейболу по этапам подготовки. Результаты тестирования обучающихся заносятся тренером в журнал учета групповых занятий и служат основанием для зачисления на следующий этап подготовки. При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание единых условий для выполнения упражнений всеми обучающимися. Тестирование проводят в установленные сроки.

Тестирование теоретической подготовленности обучающихся осуществляется в соответствии с тестами, разработанными тренерами – преподавателями по этапам подготовки.

*Физическая подготовка* обучающихся (общая и специальная) изменяется по годам обучения в соответствии с компонентом нагрузки, это:

- интервалы отдыха;

- характер отдыха;

- количество повторений;

- продолжительность нагрузки;

- интенсивность нагрузки.

**Нормативы**

### общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы *базового уровня* (этап начальной подготовки) и *промежуточной аттестации*

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| --- | --- | --- |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег 30 м (не более 6 с) | Бег 30 м (не более 6,6 с) |
| Координация | Челночный бег 5х6 м (не более 12 с) | Челночный бег 5х6 м (не более 12,5 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 140 см) | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) |
|  | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 8 м) | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 6 м) |
|  | Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 36 см) | Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 30 см) |

### Нормативы

### общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы *углубленного уровня* (тренировочный этап) и *промежуточной аттестации*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое | Контрольные упражнения (тесты) | |
| качество | Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег 30 м (не более 5,5 с) | Бег 30 м (не более 6 с) |
| Координация | Челночный бег 5х6 м (не более 11,5 с) | Челночный бег 5х6 м (не более 12 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) |
|  | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 10 м) | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 8 м) |
|  | Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 40 см) | Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 35 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |

**Нормативы**

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы совершенствования спортивного мастерства (***итоговая аттестация***)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое | Контрольные упражнения (тесты) | |
| физическое качество | Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 30 м (не более 5 с) | Бег на 30 м (не более 5,5 с) |
| Координация | Челночный бег 5 x 6 м  (не более 11 с) | Челночный бег 5 x 6 м  (не более 11,5 с) |
| Скоростно-силовые качества | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя  (не менее 16 м) | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя  (не менее 12 м) |
|  | Прыжок в длину с места  (не менее 200 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 180 см) |
|  | Прыжок в верх с места со взмахом руками (не менее 45 см) | Прыжок в верх с места со взмахом руками  (не менее 38 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| Спортивный разряд | Первый спортивный разряд | |

Выполнение обязательных нормативов по общей и специальной физической подготовке позволяет оценить обучающегося и является основанием его перевода на следующий год обучения. Результаты контрольных нормативов заносятся тренером в журнал учета групповых занятий. При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений для всех обучающихся. Тестирование проводят в установленные сроки.

**Краткая инструкция выполнения контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке**

***1. Бег 30 м с высокого старта, с****.* Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов.

Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Выполняется с высокого старта. После 10-15 минутной разминки дается старт. Секундомер включается по первому движению игрока. Финиш фиксируется по общепринятым правилам.

***2. Прыжок вверх с места*** ***со взмахом руками, см.***Выполняется из положения полуприседа, руки вниз, касаются земли, при отрыве ног от земли - взмах руками вверх, измерение высоты прыжка (самой верхней его точки) осуществляется стальной рулеткой.

**3.** ***Прыжок в длину с места, см.*** Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытие, исключающее жесткое приземление. Измерение даль­ности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

***4. Челночный бег с.*** Тест проводят в спортивном зале на ровной дорожке, длиной не менее 12-13 м. или на стадионе. Отмеряют 10-метровьй участок, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой - два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний полу­круг за финишной линией кладут деревянный кубик (5 см3). Спортсмен стано­вится за ближней чертой на линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты; обегает полукруг, берет кубик и возвращается к линии стар­та. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней - финишной - черте, пробегая её. Учитывают время выполнения задания от команды «марш» и до пересечения линии финиша.

***5. Бросок мяча массой 1кг*** из-за головы двумя руками стоя***.***

Бросок производится с места, двумя руками. Дальность броска измеряют рулеткой.

**Обязательная техническая программа**

***- тренировочный этап (этап спортивной специализации)*** ***- первый, второй***

***годы обучения***

| **Задание** | **Критерий** | **Особенности**  **выполнения** |
| --- | --- | --- |
| Вторая передача на точность  (из 10 раз) | Количество раз (на точность передачи мяча) | Передача выполняется из зоны 3 в зону 4 с наброса мяча |
| Вторая передача на точность  (из 10 раз) | Количество раз (на точность передачи мяча) | Передача выполняется из зоны 2 в зону 4 с наброса мяча |
| Прием подачи на точность | Количество раз (на точность передачи мяча) | Прием выполняется из зоны 5 в зону 2 |
| Подача - верхняя прямая | Количество раз | Высота сетки:  -мальчики -230 см;  - девушки - 215 см. |

***- тренировочный этап (этап спортивной специализации)*** ***- третий, четвертый***

***годы обучения***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Задание** | **Критерий** | **Особенности**  **выполнения** |
| Вторая передача на точность  (из 10 раз) | Количество раз (на точность передачи мяча) | Передача выполняется из зоны 3 в зону 2 стоя спиной с наброса |
| Вторая передача на точность  (из 10 раз) | Количество раз (на точность передачи мяча) | Передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 с наброса |
| Нападающий прямой удар (из 5 раз) | Количество раз | Нападающий удар ыполняется из зоны 4 в зону 4,5. |
| Подача - верхняя прямая (из 5 раз) | Количество раз | Высота сетки:  -мальчики -243 см;  - девушки - 224 см. |

***- тренировочный этап (этап спортивной специализации)*** ***- пятый год обучения***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Задание** | **Критерий** | **Особенности**  **выполнения** |
| Нападающий удар (из 10 раз) | Количество раз | Нападающий удар выполняется из зоны 2 в  зону 5, из зоны 4 в зону 1. |
| Блокирование одиночное (из 5 раз) | Количество раз | Блокирование одиночное из зоны 4 (2) по диагонали |
| Прием мяча после  нападающего удара (из  10 раз) | Количество раз | Защитник располагается в зоне 5 и зоне |
| Подача - верхняя (из 5 раз) | Количество раз | Подача выполняется в прыжке. |

***Тестирование теоретических знаний обучающихся***

**1. Что такое физическая культура?**

***1) Физическое развитие человека.***

2) Психическое (духовное) развитие человека.

3) Умственное развитие человека.

**2. Для чего нужна физическая культура?**

1) Для того чтобы получать оценки.

***2) Для укрепления здоровья.***

3) Для того чтобы выявлять самого сильного ученика.

**3. Подбери правильно определения к словам «спортсмен»:**

***1) Человек, который участвует в соревнованиях по различным видам спорта.***

2) Человек, занимающийся физическими упражнениями.

**4.Физическая культура это:**

1) Строительство спортивных сооружений;

***2) Оздоровление человека;***

3) Создание книг, фильмов о спорте.

**5. Личная гигиена - это …**

***1) гигиенические правила.***

2) Водные процедуры.

3) Наука о танцах.

**6. Требования к одежде и обуви для занятий волейболом:**

1) Красота, удобство, чистота, по размеру;

***2) Удобство, чистота, по размеру;***

3) Модная, стильная, дорогая.

**7. Закаливающие процедуры:**

1) Ходить в холодное время года без головного убора;

2) После физкультурных занятий пить холодную воду;

***3) Обливаться холодной водой.***

**8. Режим дня это:**

***1) Распорядок твоей жизни на протяжении суток;***

2) Понедельник, вторник, четверг, суббота;

3) Утро, день, вечер, ночь.

**9. Что такое пульс?**

1) Моргание глаз;

2) Количество вдохов и выдохов;

***3) Удары сердца.***

**10. Что такое закаливание:**

1) Купание в холодной воде и хождение босиком;

***2) Приспособление организма человека к окружающей среде;***

3) Загорание на солнце.

**11. Что называется осанкой:**

1) Высокий рост;

2) Красивая походка;

***3) Правильное положение тела человека в покое и при движении.***

**12. Главной причиной нарушения осанки является:**

1) Привычка к определённым позам;

***2) Слабость мышц;***

3) Отсутствие движений во время школьных занятий.

**13. Укажите вид спорта, который развивает гибкость больше всего:**

1) Тяжёлая атлетика;

***2) Гимнастика;***

3) Гандбол.

**14. Первая помощь при ушибах заключается в том, что повреждённое место следует:**

***1) Охладить;***

2) Туго перемотать бинтом;

3) Нагреть, положив тёплый компресс.

**15. Каковы причины возникновения вредных привычек:**

1) Недостаточно сформированные волевые качества, необходимые для разрешения возникающих трудностей;

2) Болезни и заболевания, психические и функциональные расстройства человека;

***3) Отсутствие интересов и увлечений в жизни, потребностей в активной созидательной деятельности.***

**16. Что такое здоровый образ жизни?**

1) Занятия физическими упражнениями;

2) Режим дня;

***3) Всё вместе: закаливание, режим, смена труда и отдыха, движение, отказ от вредных привычек.***

**17. Дыхание - это:**

***1) Потребление кислорода и выделение углекислого газа;***

2) Потребление воды;

3) Звук издаваемый из горла человека.

**18. Личная гигиена это:**

1) Уход за телом, полостью рта, зубами;

2) Уход за телом.

***3) Уход за телом, полостью рта, зубами, одеждой, обувью.***

**19. Питание спортсменов должно быть:**

1) 2-х разовое;

***2) 4-х разовое;***

3) 3-х разовое.

**20. Режим приёма пищи для занимающихся спортом и физической культурой:**

1) Перед тренировкой необходимо плотно поесть, после тренировки принимать пищу нельзя;

***2) До тренировки за 2 - 2,5 часа, после тренировки спустя 30 - 40 минут;***

3) Принимать пищу можно в любое время, как только проголодался.

### 3.6. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

***МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИпо реализации программы –***

***краткое описание методики работы***

Учебный материал, предусмотренный настоящей программой, распределен в соответствии с последовательным и постепенным расширением теоретических знаний, практических умений и навыков в соответствии с общей и специальной подготовкой обучающихся, технико-тактическими умениями.

Увеличение нагрузки осуществляется поэтапно, постепенно увеличивается доля специализации. В разделе программы 1-3 годов обучения материал по специализации (волейбол) должен даваться в пределах 20-30% в объединениях 1 и 2 года обучения, и 40-50% - в объединениях 3-го года обучения от общего объема годовой учебной нагрузки.

В процессе подготовки происходит гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма, овладение основами игры в волейбол. Особенно важно развитие способностей обучающихся для воспитания гибкости, быстроты, ловкости и успешного овладения навыками игры, а также обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям. В группы детей принимают с 9-летнего возраста. Зачислять в эти группы можно и более старших детей, которые хотят заниматься волейболом. В группу рекомендуется принимать не менее двух высокорослых и двух левшей, это будет способствовать воспитанию игроков для команд, сформированных по современным требованиям. Изучение теоретического материала осуществляется в процессе проведения практических занятий: это может быть беседа, видеоматериал, демонстрация дидактического материала и др.

При разработке программы учтен принцип единства общей и специальной физической подготовки спортсмена. Общая физическая подготовка создает базу, на основе которой обучающиеся совершенствуются в избранном виде спорта: расширяются функциональные возможности организма, разносторонне развиваются физические и морально-волевые качества. Специальная подготовка обеспечивает воспитание физических качеств и формирование навыков и умений, специфичных для волейбола. Рациональное увеличение тренировочных нагрузок в волейболе является одним из условий роста тренированности. Но при этом уровень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности спортсмена. Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально и дифференцировать в группе волейболистов с учетом их состояния, уровня работоспособности на данном этапе. Необходимо стремится к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности обучающихся. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения. Соревновательное противоборство 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 фрагмента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч) в определенное место (зону) 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. Сложный характер соревновательной игровой деятельности 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. При организации занятий волейболом особое внимание необходимо уделять постепенному повышению уровня физической, технической и тактической подготовки обучающихся. Этому будет способствовать, в первую очередь, хорошая организация занятий, при наличии достаточного количества и качества спортивного инвентаря и оборудования. Для тренеров-преподавателей программа является главным документом учебно-тренировочной, воспитательно-развивающей и оздоровительной работы с обучающимися; для обучающихся – средством достижения спортивных результатов, физического и личностного развития, укрепления здоровья; для родителей – целью воспитания нравственной и физически здоровой личности собственного ребенка. Программа раскрывает весь комплекс параметров обучения и тренировки в спортивной школе. Подготовка волейболиста от новичка до спортсмена высокого класса представляет собой единую систему, все составные части которой взаимосвязаны и обусловлены движением к главной цели, которая заключается в подготовке спортсменов высокой квалификации. Достижение намеченной цели зависит от оптимального уровня исходных данных: отобранных в группы юных волейболистов, уровня профессиональной подготовленности тренеров, наличия материально-технической базы и от высокого качества организации всего педагогического процесса. При системном подходе процесс подготовки рассматривается в многолетнем аспекте с учетом единства тренировки, соревнований и усиливающий их эффект восстановительных воздействий. В число объективных показателей в спортивных играх входят элементный набор приемов игры (аспект техники); способность быстро и правильно оценивать ситуацию, выбирать и эффективно применять оптимальное для конкретной игровой ситуации атакующее или защитное действие (аспект тактики); специальные качества и способности, от которых зависит эффективность непосредственного выполнения действия (требования к временным, пространственным и силовым параметрам исполнения); энергетический показатель и режим работы спортсмена; чувственно-двигательный контроль и др.

На учебных занятиях изучаются и совершенствуются элементы техники и тактики, исправляются ошибки, закрепляются знакомые двигательные действия, обучающиеся знакомятся с новым материалом, закрепляется старый, пройденный.

Для повышения эмоциональности занятий применяются подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения. Воспитательные мероприятия предусматривают формирование важных личностных качеств: целеустремленность, ответственность, дисциплинированность, коллективизм и др.

*Оздоровительные мероприятия* позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье при одновременном использовании восстановительных и медицинских мероприятий. Для определения уровня физического развития и двигательных способностей обучающихся, программой предусматривается тестирование.

*Дидактический материал* соответствует тематике занятий, подбирается педагогом индивидуально в соответствии с задачами обучения.

*Техническое оснащение* занятий осуществляется в соответствии со спецификой физкультурно-спортивной подготовки.

*Психологическое обеспечение* программы включает следующие компоненты:

* создание комфортной доброжелательной атмосферы на занятиях;
* применение индивидуальных, групповых и фронтальных методов организации образовательного процесса;
* разработка и подбор диагностических материалов для определения уровня удовлетворенности обучающихся и их родителей;
* психологическая подготовка обучающихся для формирования нравственных и волевых качеств будущего спортсмена.

*Воспитательная работа* с обучающимися осуществляется тренером в ходе учебно-тренировочных занятий, на соревнованиях, в спортивно-оздоровительных лагерях. Тренером составляется план воспитательной работы, основной целью которого является формирование у детей положительных личностных качеств будущего спортсмена: дисциплинированность, ответственность, взаимопомощь, патриотизм, смелость, упорство, коллективизм и т.д.

***Методы обучения:***

* словесный (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий «соперника» и др.);
* наглядный (показ отдельных упражнений, учебные фильмы, видеофильмы);
* методы практических упражнений:

а) методы, направленные на освоение спортивной техники (разучивание упражнения в целом и по частям);

б) методы, направленные на развитие двигательных качеств (повторный, переменный, интервальный, соревновательный и т.д.).

***Методы воспитания*:**убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие, способствующие формированию нравственной и физически развитой личности.

***Методы контроля:***

* визуальный контроль тренера за обучающимися (карта индивидуального развития ребенка), уровень динамики личностного развития;
* контроль динамики развития физических качеств посредством тестирования физической подготовленности (контрольные нормативы) и динамики теоретических знаний.

***Методические рекомендации по организации учебно-тренировочного занятия.***

Практические занятия по волейболу проводятся в форме групповых занятий по общепринятой методике, подразделяются на части:

- в ***подготовительной части*** занятия выполняются упражнения в среднем темпе, подготавливающие опорно-двигательный аппарат для дальнейшей нагрузки.

- в ***основной части*** занятия выполняются упражнения, соответствующие теме занятия, и могут включать в себя как упражнения на развитие физических качеств, так и на освоение технических и тактических приемов.

- ***заключительная часть*** занятия включает расслабляющие упражнения с элементами стретчинга, применением игр на расслабление, дыхательных упражнений, способствующих восстановлению организма.

При проведении занятий тренер должен контролировать функциональное состояние организма обучающихся, прежде всего по их самочувствию и пульсу, ориентируясь на внешние признаки (цвет кожи, потоотделение, дрожание конечностей, настроение, мимика) и на показатель ЧСС в минуту. Для определения уровня физического развития и двигательных навыков обучающихся производится сдача контрольных нормативов на основе комплексов стандартных упражнений и характерных для волейбола тестов.

**1.** В учреждении используется в основном ***очная форма*** обучения, так как спортивная деятельность связана с практическими методами обучения, воспитания и контроля.

**2.** ***Очно-заочно*** организуются домашние задания обучающихся в целях самостоятельного освоения режима занятий спортом, организации своего личного времени, освоения комплексов упражнений, правил соревнований и др.

**3.** ***Дистанционно*** возможна проверка теоретических знаний обучающихся, в условиях сетевого взаимодействия - возможна рекомендация тренера (ссылки на сайты) для изучения и освоения особенностей вида спорта, правил соревнований, анализа возможных ошибок в сравнении с правилами, характеристик личностных качеств спортсмена в целях совершенствования собственных и др.

**4.** ***Форма организации образовательного процесса*** для физкультурно-спортивного учреждения в основном групповая, возможны фронтальная и поточная для организации воспитательно-досуовой деятельности, для подготовки к соревнованиям - возможна как индивидуально-групповая, так и индивидуальная.

**5.** Для физкультурно-спортивных учреждений характерны ***педагогические технологии***, направленные на воспитание нравственной (морально-волевой), физически развитой и здоровой личности:

- ***физкультурно-спортивные*** технологии способствуют физическому развитию детей и молодежи, укреплению здоровья, воспитывают целеустремленность, коллективизм, дисциплинированность, морально-волевые качества, устойчивость в экстремальных ситуациях и др.;

- ***здоровьесберегающие*** технологии – используются на основании СанПин-ов: устанавливаются рациональные требования к учебно-тренировочному процессу (нагрузки, время и др.), спортивному инвентарю и оборудованию, наполняемости спортивного зала, освещенности и др.;

***- личностно-ориентированные*** технологии используются на основании инновационных практик тренеров-преподавателей по видам спорта - способствуют индивидуальному развитию личности, самостоятельности мышления, самовоспитанию;

***-воспитательно-развивающие*** технологии формируют разносторонне развитую личность, способствуют духовно-нравственному развитию, правильной организации досуга, приобретению навыков здорового образа жизни, развитию ответственности за себя и за коллег в команде. С помощью культурно - и спортивно-массовых мероприятий воспитываются и развиваются физические и морально-волевые качества, осуществляется приобщение к волонтерскому движению, показательным выступлениям и акциям и др.;

- ***игровые*** технологии способствуют повышению эффективности образовательного процесса: за счет использования подвижных игр непринужденно и легко осваиваются детьми трудные технико-тактических действия и физические упражнения, формируются личностные качества – коммуникативность, коллективизм, стремление к успеху.

**Перечень информационного обеспечения**

1. Банников, А. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика) / А.М.Банников, В.В. Костюков - Краснодар, 2001. - 142 с.

2. Железняк, Ю. «Волейбол: примерная программа для дополнительного образования детей ДЮСШ, СДЮСШОР» / Ю.Д. Железняк, А.В. Чичин, Ю.П. Сыромятников, - М.: Издательство «Спорт», 2009. - 238 с.

3. Луткова, Н. Содержание подвижных игр в различных звеньях физического воспитания, спорта и оздоровительной физической культуры / Н.В.Луткова, Л.Н.Минина, И.Г.Фейгель, Ю.М.Макаров - М.: Физкультура и спорт, 2012. - 142 с.

4. Марков К., Руководство тренера по волейболу / К.К.Марков - Иркутск, 1999. - 198 с.

5. Марков К., Тренер - педагог и психолог / К.К. Марков - Иркутск, 1999. - 156 с.

6. Матвеев Л., Основы общей теории спорта и системы подготовки

спортсменов в олимпийском спорте / Л.П. Матвеев - Киев, 1999. - 211 с.

7. Платонов В., Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском

спорте [Текст] : / В.Н. Платонов - Киев, 2007. - 87 с.

8. Филин В., Теория и методика юношеского спорта / В.П. Филин – М:. Физкультура и спорт, 2007. - 175 с.

***Электронные ресурсы***

1. Всероссийская федерация волейбола [Электронный ресурс]. - Режим

доступа: htt р: // www. v о 11 еу. г и /отступа: http://dyussh2.11

A~scliools.ru/

2. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. -

Режим доступа:http:// www .mi n sport.gov.ш

3. Консультант [Электронный ресурс]. – Режим доступа: httр: //www. consul tan t. rit

**ПРИЛОЖЕНИЯ**

Приложение 1

**Методика технической подготовки волейболиста**

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

Что касается методов, применяемых в процессе технической подготовки, то их рассматривают применительно к каждому этапу обучения технике.

***Первый этап*** – ознакомление с разучиваемым приемом. Здесь используют показ и объяснение. Личный показ тренер–преподаватель дополняет демонстрацией наглядных пособий, видеоматериалов. Обычно показ чередуют с объяснением, который должен быть образным и кратким. Кроме того, занимающиеся пытаются пробно выполнить технический прием.

Пробные попытки формируют первые двигательные ощущения, которые имеют большое значение в создании правильного представления о разучиваемом движении.

***Второй этап*** – изучение приема в упрощенных условиях. Здесь применяются следующие методы:

- *Метод целостного обучения.* При целостном разучивании занимающиеся выполняют технический прием полностью. Этот метод чаще применяют при разучивании простых технических приемов, несложных по структуре.

- *Метод обучения по частям.* Технический прием разделяют на составные части, выделяя основное звено или то, что труднее всего дается. По возможности надо быстрее подвести занимающихся к выполнению целостного движения. Успех обучения на этой стадии во многом зависит от правильного подбора подводящих упражнений: по своей структуре они должны быть близки техническому приему, а по степени упрощенности – соответствовать силам и возможностям волейболистов.

- *Методы управления.* К ним относятся команды, распоряжения, зрительные и звуковые сигналы, зрительные ориентиры.

- Методы двигательной наглядности. Сюда входит непосредственная помощь преподавателя спортсмену, а также применение специального оборудования, тренажеров и т. п.

- *Методы информации.* Очень важно довести до занимающихся результаты выполнения технического приема (например, попадание мяча в цель при подаче).

***Третий этап*** – изучение приема в усложненных условиях.

- *Повторный метод.* Только многократное повторение обеспечивает становление и закрепление навыков, стабильность и надежность техники. Повторность предполагает изменение условий (постепенное усложнение) с целью формирования гибкого навыка.

- *Применение усложнений* (увеличение числа подач в единицу времени), выполнение приемов игры на фоне утомления (в конце занятия, после интенсивных упражнений).

- *Сопряженный метод.* Он позволяет одновременно решать задачи совершенствования техники и развития специальных качеств, а также технической подготовки и формирования тактических умений.

- *Круговая тренировка* (совершенствование отдельных частей и приема в целом).

- *Игровой метод.* Проведение усложненных заданий по выполнению отдельных технических приемов и их сочетаний в виде игры (например, подачи на точность попадания мячом в мишени на площадке).

- *Соревновательный метод.* Выполнение сложных заданий по технике в форме соревнования отдельных игроков или групп (команд между собой). Учитываются количественные показатели, качественные или интегральные (количественные и качественные).

***Четвертый этап*** – закрепление приема в игре.

- *Анализ выполнения движений* (приемов техники). Для этого применяют различные виды записи игры.

- *Специальные задания в учебной игре*, тесно связанные с задачами, которые решаются в данном занятии (серии занятий) по технической подготовке. Более высокой ступенью здесь служат задания – установки в контрольных играх.

Приложение 2

**Методика тактической подготовки волейболиста**

***Тактика игры*** – это целесообразные, согласованные действия игроков, направленные на достижение победы в соревнованиях.

В настоящее время техническая, физическая, психологическая подготовленность сильнейших команд находится примерно на одинаковом уровне. Поэтому победы на крупных соревнованиях очень часто определяются, в конечном счете, зрелостью тактического мастерства волейболистов.

Высокий уровень тактической подготовленности волейболистов характеризуется:

– развитым тактическим мышлением (умение анализировать игру, быстро переключаться с одних действий на другие, умение прогнозировать и быстро решать двигательные задачи);

– постоянной соревновательной активностью (она достигается за счет максимального напряжения волевых и физических возможностей спортсменов и управляется самим игроком, тренером или лидером команды);

– хорошей ориентировкой на площадке и взаимодействием с партнерами;

– эффективным использованием технических приемов;

– вариативностью тактических действий.

*Основные задачи* тактической подготовки волейболистов:

- развитие психофизиологических способностей и физических качеств;

- приобретение тактических знаний (общие основы теории тактики волейбола, анализ тактических действий, основы взаимодействия 2-х, 3-х, 4-х игроков, тактика сильнейших спортсменов и команд и др.);

- обучение практическому использованию приемов, элементов, вариантов тактики;

- совершенствование тактического умения с учетом игровых функций волейболистов;

- формирование умения быстро переходить от нападения к защите и наоборот;

- формирование умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в различных игровых ситуациях;

- изучение применяемых игровых систем в защите и нападении и их вариантов;

- изучение команд соперника (технико-тактическая и волевая подготовленность);

- анализ тренировочной деятельности и участия в соревнованиях.

Общие и специальные знания составляют необходимую предпосылку изучения тактических действий и развития тактических навыков. Источники знаний в области тактики многообразны: литература по волейболу, лекции, беседы, семинары, наблюдения на соревнованиях, практические занятия и их анализ и др.

Обучение тактике и совершенствование в ней основываются на правилах и положениях образования двигательных навыков.

Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные), двусторонние, контрольные, календарные игры, теория тактики волейбола, а также подготовительные упражнения для развития быстроты реакции и перемещения, ориентировки, подвижные и спортивные игры, упражнения на переключение внимания и др.

Методы тактической подготовки те же, что и при решении задач технической подготовки, но с учетом специфики тактики. При показе необходимо использовать макеты площадки, фильмы, схемы, плакаты, видеофильмы и др. При изучении тактических действий и их совершенствовании применять определенные ориентиры, сигналы.

Тактическая подготовка должна быть органически связана с физической, технической, волевой и теоретической подготовкой.

Главное средство обучения и совершенствования тактики игры – это многократное выполнение упражнений, действий, элементов.

***Тактика спортивного противоборства***(в широком понимании) – это формы и методы ведения спортивного поединка с учетом его внешних и внутренних условий.

Любое тактическое действие, направленное на оптимальный успех, должно строиться в соответствии с тактическими знаниями, техническими навыками, уровнем развития физических способностей, волевых качеств и другими компонентами.

В условиях постоянного восприятия информации и оценки наблюдаемых явлений возникает возможность по особенностям движений партнеров или соперника, по траектории полета мяча определить их тактический замысел и последующие действия. Это осуществляется в результате запоминания.

Психомоторные процессы тактического действия совершаются в трех главных фазах:

– восприятие и анализ соревновательной ситуации;

– мыслительное решение тактической задачи;

– двигательное решение тактической задачи.

Эти три фазы находятся в тесной взаимосвязи, причем решающую роль здесь играет память.

Качество восприятия зависит от объема и поля зрения, устойчивости внимания и его концентрации, быстроты протекания мыслительных процессов, от тактического опыта.

Воспринимая и анализируя соревновательную ситуацию, спортсмен определяет тактическую задачу, которую он должен решить сначала мысленно, а потом двигательно. Игрок должен принимать лишь такие решения, которые он сумеет выполнить двигательно.

Двигательное решение фактически и есть тактическое действие, которое требует проявления как интеллектуальных, так и физических способностей и навыков.

Тактическое мышление развивается с помощью абстрактных, наглядных пособий и практических упражнений.

Становление тактического действия идет в следующей последовательности:

– образование тактического навыка (автоматизированный ряд движений) в стандартных условиях;

– проявление вариантов тактического навыка (в определенных ситуациях различные способы решения тактических задач);

– самостоятельное творческое мышление, благодаря которому игроки находят субъективно новые решения.

Такой подход к становлению тактического действия позволяет соблюдать основные принципы спортивной тренировки: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, а также принцип профилизации и др.

В период начального обучении и на этапах совершенствования техники разучиваемые тактические действия и комбинации внедряются в практику соревнований не сразу, а по мере постепенного количественного накопления знаний и тактического опыта.

Освоение и совершенствование волейболистами тактических действий должно идти в следующей последовательности (организация упражнений):

– без сопротивления партнеров;

– с пассивным сопротивлением партнеров;

– с активным «управляемым» противником;

– в соревновательной форме с партнерами по команде;

– в соревновательной форме с противником.

Период начального обучения тактике условно можно разделить на 4 этапа.

***I этап.*** В нем главное внимание уделяется развитию специальных качеств, необходимых для реализации тактических действий в игре: быстроте сложных реакций, быстроте отдельных движений и действий, ориентировке, быстроте перемещений, наблюдательности, переключению с одних действий на другие (основу тренировки составляют задания в ответ на зрительные и слуховые сигналы).

***II этап.*** Здесь происходит формирование тактических умений в процессе обучения техническим приемам (выполнение упражнений по заданию, по сигналу, на точность).

***III этап.*** Осуществляется обучение индивидуальным тактическим действиям с помощью упражнений по тактике. Суть упражнений сводится к тому, чтобы создавать условия, при которых игроки должны выбирать действия в зависимости от направления и траектории полета мяча, от действия нападающих или защитников и др.

***IV этап.*** Происходит изучение групповых тактических действий и на этой основе освоение командных тактических действий с помощью подготовительных, подводящих упражнений и упражнений по технике и тактике игры.

Тактику игры в волейбол принято делить на тактику нападения и тактику защиты, а в зависимости от принципа организации действий игроков различают индивидуальные, групповые и командные действия.

Приложение 3

**Организационно-методические рекомендации к построению этапов**

**многолетней подготовки**

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

Основное значение приобретает воспитательная работа по предупреждению негативных явлений, связанных с отбором и отчислением «неперспективных», форсированной подготовкой «на результат», симптомами «звездной болезни» и т.п.

Специализированные занятия волейболом начинаются с 9-11 лет, в 17-18 лет юноши и девушки после прохождения курса обучения в ДЮСШ переходят в команды высших разрядов. Первых больших успехов в волейболе спортсмены достигают в 18-22 года (девушки раньше, юноши позже). Наивысшие результаты показывают в возрасте 23-25 лет у женщин и 26-28 лет у мужчин. Стаж от начала занятий волейболом до достижения оптимальных возможностей (выполнение нормативов мастера спорта и мастера спорта международного класса) составляет 8-10 лет. Многолетний период подготовки юных спортсменов делится на этапы.

*Первый этап* («предварительной подготовки») предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к волейболу, включает

начальное обучение технике и тактике, правилам игры, развитие физических

качеств в общем плане и с учётом специфики, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры). Возраст 9-11 лет сочетается с группой начальной подготовки.

*Второй этап* («начальной спортивной специализации») посвящён базовой технико-тактической и физической подготовке, в этот период осуществляется освоение основ техники и тактики (без акцента на специализацию по игровым функциям), воспитанию соревновательных качеств применительно к волейболу. Возраст 11-14 лет сочетается с 1 и 2 годами обучения в тренировочных группах.

*Третий этап* («углубленной тренировки») направлен на специальную подготовку: технико-тактическую, физическую, интегральную, соревновательную. Вводятся элементы специализации по игровым функциям. Возраст 15-17 лет сочетается с 3-5 годами обучения в тренировочных группах.

В соответствии с основной направленностью этапов определяются задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию в разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;

- обучение основам техники перемещений, передачам и подачам мяча, нападающему удару, начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям волейболом, приучение к игровой обстановке, выполнение нормативных требований по видам подготовки;

- воспитание сформированной личности, способной эффективно применять полученные знания и умело находить выход из любых ситуаций.

Осуществляется подбор средств, методов тренировочных и соревновательных режимов построения тренировки в годичном цикле и т.д. При этом необходимо ориентироваться на следующие положения:

- усиление индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствование навыков выполнения технических приёмов и их способов;

- увеличение объема индивидуальной тактической подготовки как важнейшего условия реализации технического потенциала отдельных игроков 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;

- повышения качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к волейболу и прохождение их через всю систему многолетней

подготовки;

- разработка эффективной системы оценки уровня спортивной подготовленности учащихся и качества работы, как отдельных тренеров, так и спортивной школы в целом; основу этой оценки составляют контрольные нормативы и результат участия в соревнованиях, включение игроков в составы сборных команд.

Программой предусмотрено проведение практических и теоретических

занятий, обязательное выполнение учебного плана, приёмных и переводных

контрольных требований, регулярное участие в соревнованиях и проведение

контрольных игр, осуществление восстановительно-профилактических мероприятий, просмотр учебных кинофильмов и видеозаписей, кинопрограмм, соревнований квалифицированных спортсменов, прохождение инструкторской и судейской практики, создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий, обеспечение чёткой хорошо организованной системой отбора способных юных спортсменов, организации систематической воспитательной работы, принятие навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу, чёткую организацию учебно-воспитательного процесса, использование данных науки и передовой практики, привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы. Подбор средств и объем общей физической подготовки (ОФП) для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия. Так на начальном этапе обучения (7-11 лет), когда эффективность средств ещё незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре), объём физической подготовки доходит до 50 % времени, отводимого на занятия. Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на ОФП. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетического упражнения, волейбола, проводятся подвижные игры, игра в ручной мяч и другие. Особое внимание уделяется подготовке к сдаче норм по соответствующим данной группе нормативам. Специальная физическая подготовка (СФП) непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике волейбола. Основным средством её являются специальные упражнения (подготовительные). Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе обучения. 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.

Формирование тактических умений начинается с развития у учащихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфических для игровой деятельности. Сюда относиться умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных играх, умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над противником; умение наблюдать и быстро выполнять ответственные действия и т.д. По мере изучения технических приёмов учащиеся изучают тактические действия, связанные с этими приёмами.

Большое место в подготовке занимает интегральная подготовка. Её основу составляют упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической, технической и тактической подготовки; переключения выполнении технических приемов и тактических действий. Учебные игр, контрольные игры и соревнования служат высшей формой интегральной подготовки.

В систему многолетней подготовки спортсменов входят спортивные соревнования. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышая надёжность игровых навыков и тактическое мастерство. Соревнования имеют определённую специфику, поэтому воспитывать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования.

В группах начальной подготовки 9-11 лет проводятся соревнования по правилам, товарищеские (контрольные) соревнования по технической и специальной физической подготовке, по мини-волейболу. Для лучшего и более быстрого усвоения материала, занимающимся даются индивидуальные домашние задания по физической, технической, тактической подготовке и правилам игры. А также проводится на учебно-тренировочных занятиях индивидуальная работа с игроками, имеющими высокие ростовые показатели и хорошие физические качества. Группы сдают контрольные и переводные нормативы по ОФП для данного возраста.

Приложение 4

***Оценка индивидуального (личностного) развития ребенка*.**

С помощью оценки качеств личности обучающегося в соответствии с картой индивидуального развития ребенка можно наблюдать положительную (или отрицательную) динамику наличия (или отсутствия) развития исследуемых качеств.

В процессе физкультурно - спортивной деятельности осуществляется воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений в спортивной группе. Поэтому для тренера очень важно использовать методы и средства психолого-педагогического воздействия на обучающихся: *убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие.* На основании полученных данных педагогического наблюдения анализируется полученный результат воспитательной работы в процессе физического воспитания.

**Карточка индивидуального развития ребенка**

Фамилия, имя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Руководитель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата начала наблюдения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блоки качеств** | **Качества** | **Оценка качеств (в баллах)**  **во времени** | | | | |
| **Исходное состояние** | **Через полгода** | **Через год** | **Через 1,5 года** | **Через 2 года** |
| 1. Психофизические | Физическая активность |  |  |  |  |  |
| Психическая активность |  |  |  |  |  |
| Ведущий тип мышления:  наглядно-действенное  наглядно-образное  логическое |  |  |  |  |  |
| 2. Организационно-волевые | Терпение |  |  |  |  |  |
| Воля |  |  |  |  |  |
| Самоконтроль |  |  |  |  |  |
| 3. Ориентационные | Тип установки:  на процесс  на результат |  |  |  |  |  |
| Тип самолюбия (через уровень гордости) |  |  |  |  |  |
| Интерес к занятиям |  |  |  |  |  |
| 4. Поведенческие | Уровень конфликтности |  |  |  |  |  |
| Тип сотрудничества |  |  |  |  |  |

**Расчет бальной оценки индивидуальных качеств**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Блок*** | ***Качества*** | ***Степень выраженности*** | ***Кол-во баллов*** |
| I блок - психофизические | Физическая активность | Внешне побуждаемая | 3 |
| Стихийная | 4 |
| Самоуправляемая | 5 |
| Психическая активность | Внешне побуждаемая | 3 |
| Стихийная | 4 |
| Самоконтролируемая | 5 |
| Ведущий тип мышления | Обозначается знаком «+» в соответствующей графе | |
| II блок – организационно-волевые | Терпение | Меньше, чем на ползанятия | 3 |
| Больше, чем на ползанятия | 4 |
| На все занятие |  |
| Воля | Постоянно побуждается | 3 |
| Иногда внутренними усилиями | 4 |
| Всегда внутренними усилиями | 5 |
| Самоконтроль | Контроль постоянно извне | 3 |
| Периодически сам | 4 |
| Постоянно сам | 5 |
| III блок ориентационные | Тип установки | На процесс | «+» или «0» |
| На результат | «+» или «0» |
| Тип самолюбия (определяется через уровень гордости) | Завышенный | 3 |
| Заниженный | 4 |
| Нормальный | 5 |
| Интерес к занятиям | Навязан извне | 3 |
| Иногда поддерживает сам ребенок | 4 |
| Поддерживается самостоятельно | 5 |
| IV поведенческие | Уровень конфликтности | Провоцирует конфликты | 3 |
| Не участвует в конфликтах | 4 |
| Старается улаживать конфликты | 5 |
| Тип сотрудничества | Избегает участия в общем деле | 3 |
| Участвует при побуждении извне | 4 |
| Инициативен в общих делах | 5 |

***3. Диагностика уровня здоровья***

Диагностика уровня здоровья обучающихся осуществляется:

* Тренерами, совместно с медицинским работником учреждения, на основании физической подготовленности обучающихся и постановкой на учет во врачебно-физкультурном диспансере;
* самоконтроль за состоянием своего организма (обучающийся самостоятельно ведет дневник самоконтроля);
* 2 раза в год контролируется состояние здоровья обучающегося в медицинском учреждении.

Приложение 5

**Примерные формы дневника самоконтроля**

Форма № 1

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Объективные и***  ***субъективные данные*** | ***Дата*** | | |
| ***00.00.00*** | ***00.00.00*** | ***00.00.00*** |
| 1. | Самочувствие |  |  |  |
| 2. | Сон |  |  |  |
| 3. | Аппетит |  |  |  |
| 4. | Масса тела (кг) |  |  |  |
| 5. | Пульс (уд./мин):  лежа/стоя  разница  до тренировки  после тренировки |  |  |  |
| 6. | Тренировочные нагрузки |  |  |  |
| 7. | Нарушение режима |  |  |  |
| 8. | Болевые ощущения |  |  |  |
| 9. | Спортивные результаты |  |  |  |

Форма № 2

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Критерии самооценки | Содержание самоконтроля | Месяц | | | | | | | | |
| Дни месяца (1-31) | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тренировка  Учеба  Режим дня  Режим питания |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Причины снижения самооценки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Форма № 3

|  |  |
| --- | --- |
| ***Содержание самоконтроля***  ***дзюдоиста*** | ***Месяц*** |
| ***Дни месяца (1-31)*** |
| настроение до тренировки |  |
| настроение на тренировке |  |
| травмы |  |
| питание |  |
| аппетит |  |
| самочувствие |  |
| боли |  |
| головокружение |  |
| перетренированность |  |
| восстановление |  |
| психологический настрой |  |
| желание тренироваться |  |
| сон |  |
| пульс (ЧСС) утром |  |
| до тренировки |  |
| вечером |  |
| вес до тренировки |  |
| вес после тренировки |  |

Приложение 6

**Уровень технической подготовленности обучающихся на этапе**

**начальной подготовки**

**-** ***первый год обучения***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Задание** | **Критерий** | **Особенности**  **выполнения** |
| Верхняя передача над собой (из 3 попыток) | Количество раз (без потери мяча) | Выполнение в кругу  диаметром 3 метра |
| Нижняя передача над собой (из 3 попыток) | Количество раз (без потери мяча) |
| Верхняя - нижняя передача в паре | Количество раз (без потери мяча) | Расстояние между  обучающимися не менее 3 м |
| Верхняя - нижняя передача в паре через сетку | Количество раз (без потери мяча) | Высота сетки:  -мальчики -210 см;  - девушки - 200 см. |

- ***второй, третий годы обучения***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Задание** | **Критерий** | **Особенности**  **выполнения** |
| Верхняя передача у стены, стоя лицом (из 10 раз) | Количество раз (без потери мяча) | Выполнение в кругу  диаметром 3 метра |
| Нижняя передача над собой у стены, стоя лицом (из 10 раз) | Количество раз (без потери мяча) |
| Прием подачи на точность из зоны 6 в зону 3 | Количество раз (приемов) | Расстояние между  обучающимися не менее 3 м |
| Подача - верхняя прямая | Количество раз | Высота сетки:  -мальчики -210 см;  - девушки - 200 см. |