

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Шалинского городского округа  
Спортивная школа

ПРИНЯТО  
на заседании Педагогического совета  
МБУДО ШГО СШ  
Протокол № 3  
от 05 августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУДО ШГО СШ  
С.С. Волков  
Приказ № 154-О  
от «06» августа 2024 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа  
по виду спорта «Волейбол» для обучающихся с 10 до 18 лет**

**срок реализации программы 2 года**

Составители программы:  
Тренер-преподаватель: Зырянкин А.Н  
Тренер-преподаватель: Алексеева А.А

## Оглавление

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	3
II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ .....	6
1. Продолжительность этапа, возраст зачисления и наполняемость спортивно-оздоровительных групп.....	6
2. Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки .....	7
Количество занятий в неделю.....	7
Количество обучающихся в учебной группе .....	7
3. Соревновательная деятельность на спортивно-оздоровительном этапе .....	7
4. Режим учебно-тренировочной работы .....	8
5. Основные формы учебно-тренировочных занятий .....	8
6. Медицинские, возрастные, психофизические требования к лицам, занимающимся на спортивно-оздоровительном этапе.....	9
Возрастные требования .....	9
Психофизические требования.....	10
III. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ.....	11
2. Теоретическая подготовкаИстория развития волейбола .....	12
Правила игры и методика судейства соревнований .....	12
Техника и тактика игры в волейбол .....	12
Цель и задачи тактической подготовки .....	12
Единая Всероссийская спортивная классификация.....	12
Физическая подготовка .....	12
Интегральная подготовка .....	12
3. Общая физическая подготовка .....	12
Задачи ОФП:.....	12
4. Специальная физическая подготовка.....	15
Средствами являются: .....	15
Предполагаемый результат: .....	15
5. Техническая и тактическая подготовка .....	16
6. Восстановительные мероприятия и медицинское обследование.....	20
7. План антидопинговых мероприятий .....	20
ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ .....	21

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «волейбол» для спортивно-оздоровительных групп (далее – Программа) Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Шалинского городского округа Спортивная школа (далее – Учреждение) разработана в соответствии с:

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Федерального закона от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

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

- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом»;

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 №44 «Об утверждении СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ и оказания услуг»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.12.2020 № 40 «Об утверждении санитарных правил СП 2.2.3670-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.03.2021 №10 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID - 19)»;

- Устава МБУДО ШГО Спортивная школа.

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей

программы - физкультурно-спортивная.

**Новизна программы.** Программа предполагает освоение содержания исходя из результатов диагностики и возможностей участников программы. Учебно-тренировочный процесс предоставляет возможность каждому ребёнку организовать своё обучение для достижения поставленных целей, максимально использовать свои возможности.

Актуальность программы обусловлена положительным оздоровительным эффектом. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер-преподаватель помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Волейбол – спортивная игра, которая пользуется большой популярностью во всем мире, особенно среди молодежи. Занятия волейболом способствуют развитию многих физических способностей: силы рук и плечевого пояса, прыгучести, быстроты реакции, координации движений в пространстве и во времени. Волейбол считается одним из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными, как невысокого роста, так и высокого. Занятия с мячом улучшают реакцию ребенка, формируя и укрепляя ее, кроме того, в процессе игры тренируются сразу нескольких групп мышц, а также общая выносливость организма, что очень важно для детского организма. К тому же, волейбол – это командная игра. Поэтому, играя, ребенок становится ближе к коллективу, налаживая товарищеские отношения и улучшая свои навыки общения. Также детский спорт развивает дух соперничества между игроками разных команд. С самого детства ребенок будет стремиться к высотам, развивая упорство и силу воли, которые потом обязательно пригодятся ему в будущем. Волейбол один из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными.

Программа направлена на:

-удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;

-формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;

-выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших выдающиеся способности;

-профессиональную ориентацию;

-социализацию и адаптацию к жизни в обществе;

-формирование общей культуры;

-профилактику асоциального поведения.

Отличительные особенности программы:

Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий как в спортивном зале, так и на спортивной площадке. Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с обучающимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий.

Цель программы: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий волейболом, формирование физической культуры личности в процессе развития физических качеств обучающихся.

Задачи программы:

- популяризация волейбола и привлечение максимального количества детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья обучающихся, закаливание организма, утверждение здорового образа жизни;
- всестороннее развитие физических способностей обучающихся;
- воспитание личностных качеств юных спортсменов;
- овладение основами выбранного вида спорта – волейбол.

**Срок реализации программы:** Программа рассчитана на 2 года обучения.

Программа реализуется в течении всего учебно-тренировочного года, включая каникулярное время.

**Формы и режимы занятий:** Форма обучения - очная. В период летних каникул обучающиеся могут заниматься по индивидуальным планам.

**Тип программы:** *физкультурно-оздоровительная*, направлена на развитие основных двигательных качеств, развитие морфофункциональных способностей организма и формирование базовых знаний по виду спорта «Волейбол».

Настоящая Программа может подлежать корректировке.

## II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

В спортивно-оздоровительные группы Учреждения (далее - СОГ) зачисляются дети, желающие заниматься видом спорта «волейбол» независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний. На данном этапе юные волейболисты изучают подвижные игры, осваивают процесс игры в соответствии с правилами выбранного вида спорта, изучают основы техники волейбола, элементы тактики малых групп, правила игры в волейбол, узнают о гигиеническом обеспечении тренировочного процесса. Дети учатся тренироваться – учатся играть и получать радость от игры и общения.

Минимальный возраст для зачисления в СОГ – 10 лет.

Спортивно-оздоровительные группы формируют как из вновь зачисляемых в Учреждение, так и из обучающихся в нем, но не имеющих по каким-либо причинам возможность продолжать занятия на других этапах спортивной подготовки и желающих заниматься волейболом.

Зачисление детей в Учреждение, осуществляется по письменному заявлению на имя директора Учреждения одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законного представителя) при наличии заключения врача о допуске к тренировочным занятиям.

Зачисление в группы производится по приказу директора Учреждения.

### 1. Продолжительность этапа, возраст зачисления и наполняемость спортивно-оздоровительных групп

**Таблица 1**

Этап подготовки	Минимальный возраст для зачисления	Максимальный объем учебно-тренировочной работы, часов в неделю	Максимальная годовая учебно-тренировочная нагрузка на 46 недель	Требования по физической подготовке
СОГ-1	10-18	6	276	Выполнение нормативов по ОФП
СОГ-2	10-18	8	368	Выполнение нормативов по ОФП, СПФ

Учебный план рассчитан на 46 недель учебно-тренировочных занятий для групп спортивно-оздоровительного этапа.

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов		Формы промежуточной аттестации
		СОГ-1	СОГ-2	
1	Общесфизическая подготовка	78	120	Тестирование
2	Технико-тактическая подготовка	94	135	Тестирование
3	Теоретическая подготовка	8	10	Беседа
4	Специальная физическая подготовка в т.ч. участие в соревнованиях, судейская практика	66	97	Тестирование
5	Выполнение контрольных нормативов	2	6	Тестирование
6	Всего часов	276	368	

## 2. Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки

Год обучения	Количество учебных часов в неделю	Количество занятий в неделю	Количество обучающихся в учебной группе	Требования для зачисления	Требования на конец учебного года
СОГ-1	6	3	10 - 20	Медицинский допуск (справка). Заявление от родителей (законных представителей)	Выполнение нормативов по ОФП
СОГ-2	8	4	10- 20		

## 3. Соревновательная деятельность на спортивно-оздоровительном этапе

На спортивно-оздоровительном этапе система спортивных соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки волейболиста. Достижение высокого результата в соревнованиях, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие волейболиста в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке волейболистов, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность волейболиста.

#### *Требования к участию в спортивных соревнованиях:*

- соответствие возраста и пола положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «волейбол»;
- соответствие уровня спортивной квалификации положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «волейбол»;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лица, зачисленные на этап, могут участвовать в спортивных соревнованиях в соответствии с планом спортивных мероприятий Учреждения и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

#### **4. Режим учебно-тренировочной работы**

Учебный год в учреждении начинается с 1 сентября по 31 августа следующего календарного года. Его продолжительность составляет 46 недель в условиях спортивной школы. Формы проведения занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от особенностей материала, возрастных особенностей обучающихся.

На спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта «волейбол» занятия проводятся 3-4 раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность занятия 45 мин с учетом 10-ти минутного перерыва.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией учреждения по представлению тренера-преподавателя с учетом пожеланий обучающихся и их родителей (законных представителей), в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях. Недельный режим учебно-тренировочной нагрузки составляет 6-8 академических часов. Продолжительность одного занятия в группах спортивно-оздоровительной направленности не должна превышать двух академических часов.

Обучающихся, разных по возрасту и спортивной подготовленности, допускается объединять в одну группу.

#### **5. Основные формы учебно-тренировочных занятий**

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- тестирование и контроль.



Учебно-тренировочные занятия по виду спорта «волейбол», а также проведение спортивных мероприятий осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья волейболистов.

К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований необходимо строго соблюдать технику безопасности. Основную часть тренировки можно выполнять только после полноценной разминки, чтобы избежать травм и повреждений. Тренер-преподаватель обязан проверить техническое состояние места проведения занятия, используемого оборудования и инвентаря до и после окончания тренировки. Тренеры-преподаватели и воспитанники должны знать методы профилактики травматизма и иметь навыки оказания первой медицинской помощи.

## **6. Медицинские, возрастные, психофизические требования к лицам, занимающимся на спортивно-оздоровительном этапе**

### **Медицинские требования**

Лица, желающие заниматься на спортивно-оздоровительном этапе, могут быть зачислены в Учреждение, только при наличии медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным занятиям.

В медицинское обеспечение лиц, занимающихся на этапе в Учреждении, входит:

- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировочных занятий, спортивных соревнований, одеждой, обувью.

### **Возрастные требования**

С учетом специфики вида спорта «волейбол», комплектование групп осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

Тренеру-преподавателю необходимо понимать, что у каждой возрастной группы детей своя специфическая психология, особый род взаимоотношений с партнерами, особенности протекания физиологических и биохимических процессов.

#### *Возраст от 7 лет.*

Увеличивается мышечная сила рук и ног, но слабы глубокие мышцы спины, большая гибкость позвоночника. И в этом возрасте процессы возбуждения продолжают преобладать над торможением. Длина тела увеличивается, что сопровождается более интенсивным нарастанием длины сосудов – на этом фоне наблюдается даже понижение кровяного давления.

С 12 лет в организме происходят такие бурные процессы, что и внешнее их проявление, а также воздействие на психику весьма велико. Идёт интенсивный рост на всех уровнях, повышается обмен веществ, усиливается энергообмен, резко повышается деятельность и эффективность желез внутренней секреции, выраженное развитие приобретают вторичные половые признаки. Идёт интенсивная мускулизация, особенно под влиянием физических упражнений и спортивных тренировок. Заметно увеличивается сердце, значительно опережая сосуды, что приводит к выраженному повышению давления, получившему название «юношеская гипертония». На фоне активизации подкорковой зоны наблюдается ослабление тонуса коры, что приводит к нарастанию общего возбуждения и ослаблению всех видов внутреннего торможения.

В процессе развития опорно-двигательного аппарата изменяются двигательные качества мышц: гибкость, быстрота, сила, ловкость и выносливость. Их развитие также происходит неравномерно. Постепенно в процессе роста и развития формируются различные двигательные навыки. Двигательная деятельность детей формируется по механизму временных связей. Важную роль в формировании этих связей играет взаимодействие двигательного анализатора с другими анализаторами (зрительный, тактильный, вестибулярный). Общее формирование всех координационных механизмов заканчивается в подростковом возрасте, а к 18 годам они полностью соответствуют уровню взрослого человека.

### **Психофизические требования**

При подготовке юных волейболистов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы, развитая способность к проявлению волевых качеств;

- устойчивость к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;

- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды, способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;

- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания, способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

### III. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ.

#### 1. Контрольные упражнения для определения уровня по общей физической подготовке

Определяемые способности	Контрольные упражнения	Возраст (лет)	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
			юноши			девушки		
скоростные	Бег 30 м, с.	10	7,5 и выше	7,4-5,6	5,5 и ниже	7,6 и выше	7,5-5,9	5,8 и ниже
		11-15	6,3 и выше	6,2-4,6	4,5 и ниже	6,4 и выше	6,3-5,3	5,2 и ниже
		16-18	5,2 и выше	5,1-4,5	4,4 и ниже	6,1 и выше	5,9-5,1	5,0 и ниже
Скоростно-силовые	Прыжок в длину см.	7-10	124 и ниже	125-169	170 и выше	110 и ниже	111-159	160 и выше
		11-15	167 и ниже	168-212	213 и выше	140 и ниже	141-199	200 и выше
		16-18	212 и ниже	213-259	260 и выше	155 и ниже	156-204	205 и выше
Выносливость	Бег 500 м./мин.	10	Без учета времени					
		11-15	2,50 и выше	2,49-2,14	2,15 и ниже	3,00 и выше	2,59-2,19	2,20 и ниже
		16-18	2,00 и выше	1,59-1,29	1,30 и ниже	2,5 и выше	2,49-2,09	2,10 и ниже
гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см.	7-10	2 и ниже	3-6	7 и выше	3 и ниже	4-10	11 и выше
		11-15	4 и ниже	5-10	11 и выше	5 и ниже	6-13	14 и выше
		16-18	5 и ниже	6-12	13 и выше	7 и ниже	8-17	18 и выше

#### по специальной физической подготовке

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

Где, Н- низкий, С- средний, В - высокий

## **2. Теоретическая подготовка История развития волейбола**

История развития и зарождение волейбола в СССР. Становление волейбола как вида спорта. Обзор основных этапов развития его в довоенный период. Выступления советских волейболистов на международных соревнованиях. Характеристика сильнейших национальных команд.

### **Правила игры и методика судейства соревнований**

Эволюция правил игры по волейболу. Действующие правила игры. Перспективы дальнейшего развития правил. Влияние правил игры на ее развитие. Упрощенные правила игры. Методика судейства соревнований. Терминология и жестикация. Обязанности членов судейской бригады. Ведение документации соревнований. Роль судьи как воспитателя. Значение квалифицированного судейства.

### **Техника и тактика игры в волейбол**

Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития. Классификация технических приемов. Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

### **Цель и задачи тактической подготовки**

Зависимость тактической подготовки от других видов подготовки. Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки тактической подготовки игроков и команды. Особенности тактической подготовки с начинающими.

### **Единая Всероссийская спортивная классификация**

Значение классификации и этапы её развития. Научные основы классификации. Обоснование разрядных требований и контрольных упражнений. Разрядные требования в волейболе для присвоения спортивных разрядов. Присуждение судейской категории.

### **Физическая подготовка**

Задачи физической подготовки. Значение физической подготовки волейболистов в связи с особенностями современной игры.

### **Интегральная подготовка**

- Двусторонние игры
- Товарищеские игры
- Установка на игру в разбор

## **3. Общая физическая подготовка**

Современный волейбол предъявляет высокие требования к двигательным способностям и функциональным возможностям юного волейболиста. Для этого необходимо всестороннее развитие физических качеств. Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную.

**Цель:** Гармоничное развитие всех органов и систем, повышение работоспособности, а так же создание основы для развития базовых умений и навыков.

### **Задачи ОФП:**

1. Повышение уровня функциональных возможностей организма спортсмена, путем развития работоспособности применительно к широкому кругу упражнений.

2. Стимулировать развитие выносливости, силовых, скоростно-силовых, координационных возможностей.

3. Систематически обогащать фонд двигательных навыков и умений.

Средства ОФП делятся на 2 группы: косвенного и прямого влияния. Косвенные – кроссы, плавание и т.д. Прямые – упражнения направлены на повышение физической подготовленности и должны быть схожи по координации и характеру с действиями в волейболе. В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажерах, занятия другими видами спорта. Общая физическая подготовка. Основной задачей ОФП является повышение работоспособности организма в целом.

Предполагаемый результат:

- Развитие у юных волейболистов основных физических качеств;
- Повышение психологической подготовленности;
- Укрепление опорно-двигательного аппарата.

Многие упражнения можно выполнять без специального оборудования мест занятий, используя гимнастические снаряды, различные отягощения, природные материалы и др.

Основными средствами ОФП волейболистов являются широкий круг общеразвивающих упражнений из других видов спорта: кроссовый бег и другие разновидности бега, упражнения с отягощениями, гимнастические упражнения и акробатика, спортивные и подвижные игры, плавание и др. Выбор этих средств неслучаен. Эти упражнения тотальны по своему воздействию, заставляют активно работать все органы и системы, что укрепляет всю мускулатуру, сердечно-сосудистую систему, улучшает возможности органов дыхания, повышает общий обмен веществ в организме. Общая физическая подготовка проводится на 1–м этапе подготовительного периода, в небольших объемах — на специально-подготовительном этапе и как средство активного отдыха на предсоревновательном этапе и в соревновательном периоде.

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

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

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

комбинации.

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

Бег: 20, 30, 60 м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30 м . Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

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

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега;

**Спортивные и подвижные игры.** Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом»,

«Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета волейболистов», «Эстафета баскетболистов»,

«Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

**Общая сила.** Ни одно физическое упражнение немислимо без проявления силы. Сила мышц в значительной мере определяет быстроту движения и способствует проявлению выносливости и ловкости.

Общая силовая подготовленность волейболистов характеризуется комплексным развитием силы мышц и мышечных групп. Она приобретает посредством выполнения разнообразных физических упражнений в процессе ОФП и является фундаментом для специальной силовой подготовки. Правильный подбор упражнений должен обеспечивать пропорциональное развитие всех участвующих в соревновательном движении мышц или мышечных групп. Характерная черта развития силы — возможность избирательного воздействия на отдельные мышечные группы. Применяя упражнения с отягощениями, необходимо учитывать уровень подготовленности спортсменов, их самочувствие в день тренировки, и нагрузка должна быть строго индивидуальна.

**Взрывная сила.** Выполнение большинства технических приемов в волейболе (подачи, нападающие удары и др.) требует проявления взрывной силы. Поэтому, специальная силовая подготовка юного волейболиста должна быть направлена прежде всего на развитие скоростно-силовых способностей спортсменов.

Эффект скоростно-силовой тренировки зависит от оптимального возбуждения ЦНС, количества мышечных волокон, принимающих импульсы; расхода энергии при растягивании — сокращении мышц. Поэтому интервалы

отдыха между сериями упражнений должны быть такими, чтобы восстанавливалась работоспособность организма спортсменов.

При развитии взрывной силы можно применять незначительные по весу отягощения, поскольку чрезмерное увлечение отягощениями сдерживает прирост специальной силовой подготовленности, т.к. в этом случае нагрузка переносится на неспецифические мышечные группы. Вес отягощения должен составлять 10-40% от веса.

В специальной силовой тренировке должен применяться главным образом тот режим работы, который соответствует режиму функционирования мышц в игре, с тем, чтобы обеспечивать морфологические и биохимические адаптации (локально-направленное воздействие нагрузки). Упражнения должны выполняться с высокой скоростью сокращения мышц.

Скоростно-силовые способности совершенствуются на базе общей силовой подготовленности.

Наиболее приемлемыми для силовой подготовки являются:

- упражнения в преодолении собственного веса (приседания, подтягивания, прыжковые упражнения и др.);
  - упражнения с партнером (приседания, перетягивания и др.);
  - упражнения с отягощением (с гирями, штангой, гантелями и др.);
- основные и имитационные упражнения с небольшими отягощениями (в тренировочном жилете, с манжетами на кистях, бедрах и т.д.).

#### 4. **Специальная физическая подготовка**

СФП является средством специализированного развития физических качеств.

**Задачи** ее более узки и более специфичны:

1. Развитие взрывной силы мышц ног, плечевого пояса, туловища; быстроты перемещения и сложной реакции; скоростной, прыжковой, игровой выносливости; акробатической и прыжковой ловкости, гибкости.
2. Совершенствование функциональных возможностей организма спортсменов.
3. Повышение психологической подготовленности.

**Средствами** являются:

1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.
2. Упражнения, сходные с основным видом действия не только по характеру нервно- мышечных усилий, но и по структуре движения.
3. Акробатические упражнения.
4. Подвижные и спортивные игры.

**Предполагаемый результат:**

1. Подготовка обучающихся к соревнованиям различного уровня;

2. Совершенствование технических приемов и развитие специальных физических качеств у юных волейболистов.

- Развитие силы

Упражнения для развития силы: с резиновыми амортизаторами, набивным мячом, в парах, с гантелями, штангой для различных мышечных групп. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств для защитника, нападающего, пасующего.

- Развитие быстроты.

Упражнения для воспитания быстроты перемещений с элементами: легкой атлетики (бег, прыжки), баскетбола (ловля, ведение, передачи), акробатика (кувырки, перевороты), быстроты ответных действий, быстроты и ловкости, быстроты и ориентировки

- Развитие выносливости

Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста: скоростная, прыжковая, силовая, игровая

- Развитие ловкости

Упражнения для воспитания ловкости волейболиста: для защитника – с элементами акробатики, с мячами; для нападающего – на подкидном мостике, с элементами акробатики, с теннисными мячами. Упражнения для развития внимания, периферического зрения, ориентировки, переключения внимания

- Развитие гибкости

Развитие прыгучести. Упражнения для воспитания прыгучести, прыжковой ловкости, координации: со скакалками, с теннисными мячами на подкидном мостике, на гимнастической скамейке

## 5. Техническая и тактическая подготовка

**Цель:** Формирование и совершенствование соответствующих навыков.

Выполнение необходимых приемов игры возможно лишь при условии совершенного владения их техникой. Специфической особенностью волейбола является то, что ни один прием нельзя выполнять изолированно, так как он связан с другими приемами, выполняемыми партнерами по команде, либо соперником.

Техника игры в волейбол подразделяется на две части: техника игры в нападении и техника игры в защите. К технике нападения относятся: подача, передача, нападающий удар. К технике защиты – прием мяча и блокирование. Передвижения в волейболе, как в нападении, так и в защите, идентичны, но с некоторой спецификой, заключающейся в более низком или высоком положении стойки игрока.

*Техническая подготовка*

- техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).

- техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом.

- техника передачи двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные)



на месте, после перемещения. Техника нижних подач: прямая, боковая, свечой, методика обучения технике нижних подач. Подача на точность.

-Техника передачи двумя сверху над собой, назад (короткие, средние, длинные). Техника передачи в прыжке: двумя с поворотом, без поворота одной рукой.

-Техника приема снизу двумя, одной (на месте, после перемещения). Техника приема сверху двумя руками после перемещения с падением: на спину, бедро-спину. Техника приема мяча с падением: кувырком (вперед, назад, в сторону), на руки-грудь.

-Техника верхней прямой подачи: силовая, с планирующей траекторией полета мяча.

-Техника прямого нападающего удара на силу.

-Техника нападающего удара с переводом (кистью, с поворотом туловища).

-Техника нападающего удара с имитацией передачи.

-Нападающий удар тихий, после имитации сильного. –Техника блокирования: одиночное, групповое.

Решение определенных *тактических задач* в игровых ситуациях предопределяется методикой подготовки. Здесь можно выделить основные методически взаимосвязанные задачи:

1. Создание предпосылок для успешного обучения тактике игры. Развитие у игроков тактического мышления, быстроты сложных реакций, ориентировки на площадке, сообразительности, творческой инициативы и способности прогнозирования при решении различных двигательных задач.

2. Обучение индивидуальным действиям и взаимодействиям с партнерами в нападении и защите, командным действиям, которые характеризуются расположением игроков на площадке и их функциями.

3. Формирование умения наиболее эффективно использовать технические приемы и тактические навыки в зависимости от своих возможностей, особенности игры противника и внешних условий.

4. Развитие способностей гибко и быстро переключаться с одних систем и вариантов командных действий в нападении и защите на другие.

Необходимо отметить, что если две первые задачи в основном относятся к начальному этапу овладения тактикой, то последующие решаются на протяжении многолетнего этапа совершенствования.

Средства тактической подготовки.

1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие быстроты реакции, ориентировки, скорости переключения с одних движений на другие, с одних действий на другие.

2. Подвижные и спортивные игры, специальные эстафеты.

3. Упражнения по тактике (индивидуальные, групповые и командные).

4. Двусторонние игры (с заданиями).

5. Контрольные игры и соревнования.

*Методы тактической подготовки.*

Методы, используемые в процессе тактической подготовки, аналогичны методам технической подготовки, но основываются на специфике тактики. При

показе обычно пользуются макетами, схемами. При изучении в упрощенных условиях сложные тактические действия делят на составные, применяют сигналы, ориентиры; усложняют условия с помощью специальных устройств (например, электротренажер при обучении тактике нападающего удара, блокирования, подачи и т. д.).

При закреплении изученных тактических действий применяет метод анализа действий (своих и противников). Для этого используют видеоманитофоны, киносъемку, схемы, макеты. Специфичен для тактической подготовки метод моделирования действий противника (отдельных игроков и команды) и поиск оптимальных противодействий.

Тактическая подготовка игрока

-Обучение тактике нападающих ударов. Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упражнений для развития специальной силы.

-Обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме подачи. Обучение приему мяча от сетки. Обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов. Развитие координации.

-Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока. Упражнения для развития прыгучести.

-Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе. Нападающий удар толчком одной ноги. Упражнения для развития гибкости. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений.

-Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями.

-Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке юных волейболистов. Техничко-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны.

-Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке юных волейболистов. Техничко-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока.

-Обучение взаимодействиям нападающего и пасующего. Передача мяча одной рукой в прыжке.

-Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии. Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы.

-Обучение командным действиям в нападении. Учебная игра с заданием.

-Обучение командным действиям в защите. Учебная игра с заданием.

## Этапы развития физических качеств у юных волейболистов

Девушки								Юноши								
Возраст								Возраст								
16-18	15	14	13	12	11	9-10	6-8	6-8	9-10	11	12	13	14	15	16-18	
<b>Сила</b>																
+	+	+	+	+				Динамическая				+	+	+	+	+
+	+	+	+	+				Взрывная				+	+	+	+	+
<b>Быстрота</b>																
+	+	+	+	+				Быстрота реакции				+	+	+	+	+
+	+	+	+	+				Одиночного движения				+	+	+	+	+
+	+	+	+	+	+	+		Перемещения		+	+	+	+	+	+	+
<b>Выносливость</b>																
+	+	+	+	+	+	+	+	Аэробная	+	+	+	+	+	+	+	+
+	+	+						Скоростная						+	+	+
+	+	+						Прыжковая						+	+	+
+	+	+						Игровая						+	+	+
<b>Ловкость</b>																
	+	+	+	+	+	+	+	Координация движения	+	+	+	+	+	+	+	+
+	+	+	+	+	+	+		Быстрота и точность действия		+	+	+	+	+	+	+
+	+	+	+	+	+			Распределения и переключение внимания			+	+	+	+	+	+
		+	+	+	+	+	+	Устойчивость соматических вестибулярных реакций	+	+	+	+	+	+		
<b>Гибкость</b>																
+	+	+	+	+	+	+	+	Подвижность в суставах рук, ног, плечевого пояса	+	+	+	+	+	+	+	+

+	+	+	+	+	+	+	+	Гибкость позвоночного столба и крестцово- позвоночного сочленения	+	+	+	+	+	+	+	+
---	---	---	---	---	---	---	---	--	---	---	---	---	---	---	---	---

## 6. Восстановительные мероприятия и медицинское обследование

Основные восстановительные средства:

- Душ – применять после каждого тренировочного занятия 5-10 минут.
- Ванны – за 30 минут до сна и сразу после тренировки (t 36-38<sup>0</sup> с добавлением «Хвойного экстракта»).
- Сауна, парная баня – применять накануне «дня отдыха».
- Плавание в бассейне в течение 20-25 минут.
- Массаж и самомассаж.

**Цель:** Диагностика физического состояния и уровня здоровья обучающихся.

1. Определение состояния здоровья и уровня функционального состояния спортсменов для занятий волейболом осуществляется участковым терапевтом района по графику посещения учебно-тренировочных занятий.

2. Контроль за состоянием здоровья осуществляется участковым терапевтом 2 раза в учебном году (октябрь- апрель).

## 7. План антидопинговых мероприятий

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

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

Мероприятия антидопинговой программы преследует следующие цели:

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

## ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Бабушкин Г.Д., Рогов И.А. Психологический практикум для специализации «Теория и методика видов спорта» – Омск: СибГАФК, 1996.– 83 с.
2. Безмельницын Н.Г., Астафьев Н.В. Подготовка курсовых (дипломных) работ по предмету «Теория и методика избранного вида физкультурно-спортивной деятельности»: Учебн.пособие. – Омск: СибГАФК, 1994. – 85 с.
3. Волейбол:Учебник для высших учебных заведений физической культуры /Под ред. А.В.Беляева, М.В.Савина. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 368 с.
4. Волейбол: Учебник для ин-тов физ. культ. /Под ред. Ю.Н.Клещева, А.Г.Айриянца. – 3-еизд., испр., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 270 с.
5. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Terra-Спорт,2001. – 132 с. (Правила соревнований)
6. Ивойлов А.В. Волейбол: Учебн. для пед. ин-тов – 3-е изд., испр. и перераб. – Минск:Выш. школа, 2005. – 261 с.
7. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР. – Омск.: ОмГТУ, 1994. – 198 с.
8. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
9. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 200 с.
11. Интернет-портал «Спорт и здоровье» [www.sportizdorove.ru](http://www.sportizdorove.ru)
12. Интернет-портал «Теория и методика физического воспитания и спорта»[www.fizkulturai sport.ru](http://www.fizkulturai sport.ru)