

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

Рассмотрено на заседании педагогического совета
«Детско-юношеской спортивной школы»
Протокол № 1
«2» августа 2021 г.

Утверждаю
Директор МБУ ДО ДЮСШ
Е.О.Гузий
Приказ № 110 от 22.08.21 2021 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-
спортивной направленности по виду спорта «Волейбол»**

Возраст обучающихся - 7 – 17 лет.

Срок реализации программы – 1 год.

Составитель:
Шабашов Сергей Владимирович
тренер-преподаватель

рп.Магистральный, 2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи программы
- 1.3. Содержание программы
- 1.4. Планируемые результаты

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

- 2.1. Календарный учебный график
- 2.2. Условия реализации программы
- 2.3. Формы аттестации
- 2.4. Оценочные материалы
- 2.5. Методические материалы

Список литературы

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа по виду спорта - волейбол составлена в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

- Федеральным законом Российской Федерации от 14 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

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

Срок реализации программы.

Настоящая учебная программа рассчитана на весь период обучения в спортивно-оздоровительной группе (СОГ).

Режим занятий.

Продолжительность занятий составляет по 45 минут.

Учебный план программы рассчитан на 38 недель непосредственно в условиях учреждения. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей. В группах с целью большего охвата занимающихся максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 2 часа в неделю (10% от годового объема) с возможностью увеличения нагрузки в каникулярный период (не более 25% от годового тренировочного объема).

Наполняемость групп.

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не менее 18 и не более 30 человек.

Формы организации занятий.

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино - или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия.

Формы проведения занятий. Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

Год подготовки	Минимальный возраст для зачисления, лет	Минимальное число занимающихся в группе	Максимальное число количество учебных часов в неделю	Требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке на конец учебного года
Спортивно-оздоровительные группы (СОГ)				
СО	7	17	4	Выполнение нормативов по физической подготовке

1.2. Цель и задачи

Цель - формирование физически и нравственно развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи и преимущественная направленность этапа:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям волейболом, формирование у них устойчивого интереса к данному виду спорта;
- обучение основам техники волейбола и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

На обучение по данной программе зачисляются дети с 7 лет, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие письменное разрешение врача.

Этап спортивно-оздоровительной подготовки. На данном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами игры в волейбол, выполнение контрольных нормативов для зачисления на этап начальной подготовки.

1.3. Содержание программы

Учебный план дополнительной общеразвивающей модульной программы. Особенности осуществления спортивно-оздоровительной подготовки.

Учебный процесс в группах СО ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 38 недель. Этап спортивно-оздоровительной подготовки обеспечивает относительную стабильность состава обучающихся; динамику прироста показателей общей физической подготовленности, уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

1. Укрепление здоровья и гармоничное развитие форм и функций организма занимающихся.
2. Начальная техническая подготовка.
3. Начальная тактическая подготовка

Программа регламентирует организацию и планирование тренировочного процесса будущих волейболистов на спортивно-оздоровительном этапе. Специфической особенностью тренировочных занятий в спортивно-оздоровительных группах является

содействие нормальному физическому развитию, укреплению здоровья и формированию двигательных навыков, умений и связанных с ними знаний. Занятия в этих группах направлены на общее физическое развитие обучающихся, а также нравственных, эстетических качеств. При занятиях в спортивно-оздоровительных группах необходимы: доброжелательность тренера-преподавателя, активность и эмоциональный настрой обучающихся, доброжелательная и активная среда. Тренеру-преподавателю очень важно формировать у обучающихся установку на наблюдение и мышление.

Учебный план для спортивно-оздоровительных групп по волейболу I группа 4 часа в неделю

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов
1	Теория и методика физической культуры	4
2	Общая физическая подготовка	40
3	Специальная физическая подготовка	30
4	Техническая подготовка	28
5	Тактическая, психологическая подготовка	10
6	Игровая подготовка	38
7	Контрольные испытания	2
	Всего часов тренировочной и соревновательной деятельности за 38 недель	152

Учебный план для спортивно-оздоровительных групп по волейболу I группа 3 часа в неделю

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов
1	Теория и методика физической культуры	4
2	Общая физическая подготовка	30
3	Специальная физическая подготовка	20
4	Техническая подготовка	18
5	Тактическая, психологическая подготовка	10
6	Игровая подготовка	30
7	Контрольные испытания	2
	Всего часов тренировочной и соревновательной деятельности за 38 недель	114

СОДЕРЖАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Теоретическая подготовка

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

Теоретическая подготовка проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. Кроме этого, могут проводиться специальные занятия по теоретической подготовке в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за

счет использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

План теоретической подготовки

№ п/п	Тема	Ко-во часов в неделю
1	Техника безопасности при занятиях волейболом Правила поведения в зале. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний на занятиях волейболом.	1
2	Физическая культура как часть общей культуры общества Значение физической культуры. Виды спорта. Общее понятие о командных игровых видах спорта.	0,5
3	История становления и развития волейбола Волейбол как вид спорта, история его зарождения и развития в России	0,5
4	Общее понятие о гигиене Личная гигиена занимающихся волейболом и при занятиях спортом. Основы сбалансированного питания. Витаминизация спортсменов.	0,5
5	Врачебный контроль и самоконтроль Знания о строении и функциях нашего организма помогают укреплять здоровье. Методы изучения строения, функций человека. Принципы закаливания. Закаливание солнцем, воздухом и водой. Режим дня и закаливание организма. Воздействие на организм природных факторов. Рациональный режим дня.	0,5
6	Общее понятие о технике игры в волейбол	1
Всего часов:		4

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. Самоконтроль на тренировках Установка на игру и разбор .
Интегральная подготовка

- Двусторонние игры
- Товарищеские встречи

Общая физическая подготовка

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

Цель: Гармоничное развитие всех органов и систем спортсмена, 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, лыжный бег 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 обучающегося основных физических качеств;
- Повышение психологической подготовленности;
- Укрепление опорно-двигательного аппарата.

Общая физическая подготовка может проводиться в самых разнообразных условиях: на стадионе, в гимнастическом зале, в лесу, в парке. 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, гимнастические упражнения и акробатика, спортивные и подвижные игры, плавание, лыжный бег 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.

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 гимнастические палки, 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 перекуты 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.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «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 не мыслимо 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 волейболиста должна быть направлена прежде всего на развитие скоростно-силовых способностей спортсменов.

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.);

Специальная физическая подготовка (СФП)

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 спортсменов к соревнованиям различного уровня;

2. Совершенствование технических приемов и развитие специальных физических качеств у спортсменов.

•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 б/б 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.

Техническая подготовка

Цель: Формирование и совершенствование соответствующих навыков и овладение правильной техники.

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.

- 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.

Тактическая подготовка

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 в волейбол с элементами пионербола (с заданиями).

5. Контрольные игры и соревнования.

1.4. Планируемые результаты программы:

В результате освоения программы обучающиеся будут знать:

- классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе;
- правила судейства.

Будут уметь:

- организовывать и проводить со сверстниками и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- выполнять технические действия из волейбола, применять их в жизни и соревновательной деятельности.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Образовательная программа	Общеразвивающая программа дополнительного образования по видам спорта «ВОЛЕЙБОЛ»
Максимальный объем учебно-тренировочной работы (час\неделю)	3-4 часа
Начало учебного года	Формирование учебных групп для зачисления в ДЮСШ с 01 сентября по 15 октября
Количество учебных недель	38 недель
Длительность учебно-тренировочного занятия	Продолжительность занятия исчисляется в академических часах по 45 минут, 3 раза в неделю по 2 академических часа
Итоговая аттестация	Сдача контрольных нормативов - май
Летний период	Продолжительность 10 недель Летняя оздоровительная кампания или работа обучающихся по индивидуальным планам на летний период

2.2. Условия реализации программы

Условия реализации данной программы (помещение, оборудование, спортивный инвентарь): игровой зал, раздевалки, методическая комната (тренажерная), комнаты для хранения инвентаря и специального оборудования, коридор (стенды, агитация и пропаганда для занятия волейболом).

Материально-техническое обеспечение.

- Мячи волейбольные - 20шт.,
- Набивные мячи, 2кг. - 6шт.,
- скакалки - 25шт.,
- Стойка волейбольная - 3 комплекта,
- Сетка волейбольная - 3 комплекта,
- Тренажер настенный для нападающего удара - 2 шт.,
- Форма волейбольная
- Женская - 2 комплекта,
- Насос для накачки мячей - 1 шт., Свисток судейский - 2 шт., Секундомер - 1 шт., Вышка судейская - 1шт., Счетчик судейский - 1шт.

2.3 Формы аттестации

Для оценки разносторонней физической подготовки обучающихся и для перевода на следующий год обучения проводятся контрольно-переводные нормативы.

Обучающиеся сдавшие контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП переводятся на следующий год обучения.

Обучающиеся, не сдавшие нормативы по ОФП и СФП остаются повторно в группе того же года обучения.

2.4 Оценочные материалы

Система оценки по матрице диагностики образовательных результатов в дополнительном образовании (автор Буйлова Л.Н., Кленова Н.В.).

Поскольку образовательная деятельность в системе дополнительного образования предполагает не только обучение детей определенным знаниям, умениям и навыкам, но и развитие многообразных личностных качеств обучающихся, о ее результатах необходимо судить по двум группам показателей:

- *учебным*, фиксирующим предметные и общеучебные знания, умения, навыки, приобретенные ребенком в процессе освоения образовательной программы;

- *личностным*, выражающим изменения личностных качеств ребенка под влиянием занятий в детском объединении. Педагогом посредством вспомогательных таблиц заполняются две индивидуальные карточки, которые в совокупности позволяют наглядно представить:

- набор основных знаний, умений и практических навыков, которые должен приобрести ребенок в результате освоения конкретной образовательной программы;

- систему важнейших личностных свойств, которые желательно сформировать у ребенка за период его обучения по данной программе и время общения с педагогом и сверстниками.

- определить возможные уровни выраженности каждого измеряемого показателя у разных детей, а значит, степень соответствия этих показателей предъявляемым требованиям.

2.5. Методические материалы

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения (сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования);

- целевая направленность к мастерству и наивысшим спортивным достижениям путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяются из года в год в сторону увеличения объема специальной подготовки;

- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетнего обучения;

- стремление к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Отдача предпочтения упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения;

- поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);

- моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе;

- использование централизованной подготовки наиболее перспективных обучающихся на учебно-тренировочных сборах с привлечением к работе лучших специалистов.

Теоретическая подготовка - это формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в спортивной аэробике, осуществляется в ходе практических занятий и самостоятельно.

Организационно-методические особенности подготовки юных спортсменов.

Подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирувания;

- стремиться к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов;

Интегральная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений. Может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Банников А. М., Костюков В. В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика).- Краснодар, 2011
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ СДЮШОР.-М., 2015 (ГПН),
3. Волейбол/ Под. Ред. А. В. Беляева, М. С. Савина.- М., 2000
4. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. -М., 1978
5. Железняк Ю. Д. Юный волейболист.- М., 1988
6. Железняк Ю. Д. Ивойлов А. В. Волейбол.- М., 1991
7. Железняк Ю. Д. Кунянский В. А. У истоков мастерства.- М., 1998
8. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог- Иркутск,
9. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу.- Иркутск, 1999
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. -Киев,1999
11. Настольная книга учителя физической культуры/Под ред. Л. Б. Кофмана.- М., 1998
12. Никитушкин В. Г., Губа В. П. Методы отбора в игровые виды спорта .-М., 1998
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов/Под ред. М. Я. Набатниковой. -М. ,1982
- 14.Платонов В. П. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте.- Киев,1997
15. Системы подготовки спортивного резерва. - М., 1999
16. Современная система спортивной подготовки/Под ред. Ф. П. Сулова, Б. Н. Шустина. -М. ,1995
17. Официальные волейбольные правила 2017-2020.фивб 2016.