

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Новодвинская спортивная школа имени С.В. Быкова»

**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом МБУ ДО  
«НСШ им. С.В. Быкова»  
от «31» января 2023 г. № 15/г

**Дополнительная общеразвивающая программа  
по виду спорта волейбол**

Срок реализации: - без ограничений

**г. Новодвинск  
2023 год**

## Содержание

<b>1. Пояснительная записка.....</b>	<b>3</b>
<b>2. Нормативная часть.....</b>	<b>6</b>
2.1 Продолжительность этапа, возраст лиц для зачисления на этап и количество лиц, проходящих подготовку в группе на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта «волейбол».....	6
2.2 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапе по виду спорта «волейбол».....	7
2.3 Режимы тренировочной работы.....	7
2.4 Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку на спортивно-оздоровительном этапе .....	8
2.5 Предельные оздоровительные нагрузки.....	8
2.6 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	9
2.7 Структура годичного цикла .....	9
<b>3. Методическая часть.....</b>	<b>10</b>
3.1 Рекомендации по проведению оздоровительных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях оздоровительных занятий .....	10
3.2 Рекомендуемые объемы оздоровительных нагрузок.....	10
3.3 Программный материал для практических занятий с разбивкой на периоды подготовки.....	11
3.4 Планы применения восстановительных средств.....	11
<b>4. Система контроля и зачетные требования.....</b>	<b>13</b>
4.1 Критерии подготовки лиц с учетом возраста и влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «волейбол».....	13
4.2 Требования к результатам реализации программы, выполнение которой дает основание для перевода лиц на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.....	14
<b>5. Перечень информационного обеспечения.....</b>	<b>15</b>

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта волейбол для спортивно-оздоровительных групп (далее - Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 14.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказом Министерства спорта РФ от 27.12.2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» с целью организации, планирования и проведения учебно-тренировочного процесса.

Программа является нормативным, локальным актом муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Новодвинская спортивная школа имени С.В. Быкова» (далее – МБУ ДО «НСШ им. С.В. Быкова») и предназначена для использования тренерами-преподавателями при проведении массовых и спортивно - оздоровительных занятий.

Коррективы в программу вносятся по мере необходимости, на основании изменений, внесенных в нормативно-правовые документы.

Главной целью спортивно-оздоровительного этапа является содействие гармоничному физическому развитию посредством регулярных занятий спортом.

Система подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов, которая основана на решении следующих задач:

- содействие развитию разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- сохранение и укрепление здоровья;
- формирование умения использовать знания и навыки в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- содействие воспитанию черт спортивного характера;
- содействие привитию навыков гигиены и самоконтроля.

Волейбол – один из самых доступных и распространенных видов командной спортивной игры. Эта игра благоприятна для здоровья. Каждый, увлекающийся этой игрой, полной задора и радости движений, не расстается с ней в течение всей своей жизни.

Волейбол – это отличное средство приобщения человека к систематическим занятиям физической культуры и спортом, активного отдыха.

Понятие «подготовка волейболистов» включает совокупность мероприятий, обеспечивающих подведение волейболиста к высшим спортивным результатам, с одной стороны, и массовый охват систематическими занятиями как можно большего числа занимающихся, с другой. Подготовка спортивных резервов тесно связана с работой общеобразовательных школ, средних специальных заведений и других организаций, осуществляющих массовую физкультурно-оздоровительную и спортивную работу.

Спортивные школы организуют работу групп начальной подготовки главным образом на базе общеобразовательной школы, специализированных классов по волейболу, помогают в проведении массовых соревнований в своем районе, оказывают методическую помощь и так далее. Лучших юных волейболистов привлекают к занятиям в спортивных школах, школах-интернатах спортивного профиля.

Многолетняя подготовка волейболистов строится с учетом возрастных особенностей детей школьного возраста и их возможностей на каждом возрастном этапе. Начинать заниматься волейболом предпочтительно с 9-10 лет. В этом возрасте уровень развития высшей нервной деятельности позволяет успешно формировать у детей спортивные двигательные навыки. Причем обучение их спортивной технике проходит успешнее, чем новичков более старшего возраста и взрослых. Объясняется это большей

пластичностью нервной системы детей. Развитие интеллекта, волевых качеств, способностей к более устойчивому вниманию также дает возможность проводить занятия достаточно эффективно. Необходимость многолетней подготовки (начиная с детского возраста) обусловлена также тем, что волейбол отличается сложной техникой (несмотря на кажущуюся простоту игры). Эта сложность в первую очередь объясняется следующим – все технические приемы игры выполняются при очень кратковременном прикосновении руками к мячу. К тому же эти приемы должны быть эффективными в быстро меняющихся условиях игры. Понятно поэтому, что высокая степень владения навыками игры может быть достигнута только при длительном планомерном и квалифицированном обучении начиная с детского возраста.

Принимая во внимание сложность подготовки волейболистов, совершенствование их возможно только на основе систематического подхода, внедрение которого характерно для спорта на современном этапе его развития.

## 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Прием в МБУ ДО «НСШ им. С.В. Быкова» на спортивно-оздоровительный этап осуществляется на основании нормативных документов, утвержденных приказом директора учреждения.

Обучение на спортивно-оздоровительном этапе осуществляется при выполнении следующих критериев:

- возраст зачисления - с 7 лет и не ограничен;
- на основании заключения о состоянии здоровья от врача спортивной медицины или врача-педиатра (терапевта).

### 2.1 Продолжительность этапа, возраст лиц для зачисления на этап и количество лиц, проходящих подготовку в группе на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта «волейбол»

Порядок формирования групп по виду спорта «волейбол» определяется на основании локальных актов МБУ ДО «НСШ им. С.В. Быкова» и осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями, продолжительность данного этапа, минимальный возраст для зачисления спортсменов в группы и наполняемость этих групп представлена в таблице 1.

Таблица 1 - продолжительность этапа, возраст лиц для зачисления на этап и количество лиц, обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта волейбол

Этап	Продолжительность этапа (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Количество лиц (человек)
Спортивно-оздоровительный этап	Не ограничено	7	10-25

Отдельные лица, не достигшие установленного возраста для перевода в группу начальной подготовки в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения органа самоуправления (тренерского совета) при персональном разрешении врача.

## 2.2 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапе по виду спорта «волейбол»

Раздел подготовки регламентирован в процентном соотношении, что отображено в таблице 2.

Таблица 2 - соотношение объемов тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе

Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
Общая физическая подготовка (%)	62-64
Специальная физическая подготовка (%)	15-17
Технико-тактическая подготовка (%)	12-14
Теоретическая подготовка (%)	4-6
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2-4

## 2.3 Режимы массового и спортивно - оздоровительного процесса

Массовый и спортивно - оздоровительный процесс в МБУ ДО «НСШ им. С.В. Быкова» должен проходить в соответствии с годовым тренировочным планом в течение всего календарного года, начиная с 01 января и рассчитан на 40 недель.

Основными формами осуществления учебно-тренировочной работы являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- учебно-тренировочные сборы (в форме спортивно-оздоровительных лагерей);
- участие в спортивных мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не может превышать – 2 академических часа, 6 академических часов в неделю.

## **2.4 Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку на спортивно-оздоровительном этапе**

МБУ ДО «НСШ им. С.В. Быкова» осуществляет медицинский контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих подготовку на спортивно-оздоровительном этапе, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные мероприятия, обеспечивает фармакологическое, психологическое сопровождение.

Зачисление на спортивно-оздоровительный этап проводится на основании заключения о состоянии здоровья от врача спортивной медицины или врача педиатра (терапевта).

Медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется врачом спортивной медицины или врачом педиатром (терапевтом) ГБУЗ АО «НЦГБ», или специалистами ГБУЗ АО АЦЛФиСМ не менее 1 раза в год. Дополнительные медицинские осмотры спортсменов проводятся после болезни или травмы.

Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы, установлен локальными актами МБУ ДО «НСШ им. С.В. Быкова». Минимальный возраст для зачисления на спортивно-оздоровительный этап - 7 лет.

## **2.5 Предельные оздоровительные нагрузки**

Предельную оздоровительную нагрузку по количеству часов и занятий в неделю, количество часов и занятий в год отражает таблица 3.

Таблица 3 - нормативы максимального объема оздоровительной нагрузки

Объем оздоровительной нагрузки	Спортивно-оздоровительный этап
Количество часов в неделю	6
Количество занятий в неделю	3-4



Общее количество часов в год	240
Общее количество занятий в год	120-160

## 2.6 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Качество оздоровительного процесса во многом зависит от обеспеченности необходимым инвентарем и специальной одеждой (экипировкой). Список необходимого инвентаря, оборудования и экипировки, а также их количество представлен в таблице 4.

Таблица 4 - оборудование и спортивный инвентарь

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Мячи	штук	12
	Mikasa V330W		5
	Mikasa MVA310	штук	5
	Mikasa MVA200		2
2	Сумка на 6 волейбольных мячей Mikasa VL6B	штук	2
3	Утяжелители 1 кг, нейлон Torres PL110181	пара	7
4	Эспандер универсальный Torneo	штук	12
5	Скакалки	штук	7
6	Набивные мячи.	штук	7
7	Прыжковая лестница.	штук	2

## 2.7 Структура годичного цикла

Занятия планируют на каждые 40 недель (календарный год), исключая 12 недель летних каникул.

Занятия планируют на основе оздоровительного плана, годового графика занятий и настоящей программы. Выполнение контрольных нормативов фиксируются в рабочей документации тренера (планы-конспекты занятий, рабочий дневник, журнал учета групповых занятий).

### **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

В методической части настоящей Программы определена направленность оздоровительного процесса с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств, основные оздоровительные средства. Описаны средства и методы врачебного, педагогического контроля, воспитательной работы и психологической подготовки и так далее. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

#### **3.1 Рекомендации по проведению оздоровительных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях оздоровительных занятий**

МБУ ДО «НСШ им. С.В. Быкова» организует работу с лицами в течение 40 недель календарного года. Расписание занятий составляется МБУ ДО «НСШ им. С.В. Быкова» по представлению тренера в целях установления более благоприятного режима занятий, отдыха и обучения в общеобразовательных и других учреждениях. Максимальный состав оздоровительной группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на оздоровительных занятиях. Правила техники безопасности доводятся до спортсменов с первого дня начала оздоровительного процесса. Наряду с общими правилами техники безопасности, они должны учитывать специфику места проведения занятий, климатических и иных условий.

#### **3.2 Рекомендуемые объемы оздоровительных нагрузок**

Рекомендуемые объемы оздоровительных нагрузок (в часах) отражены в годовом плане и рассчитаны на 40 недель, где отражены в разделах:

- Общая физическая подготовка (ОФП);
- Специальная физическая подготовка (СФП);
- Техничко-тактическая подготовка (ТТП);
- Теоретическая подготовка (ТП);
- Контрольно-переводные испытания (КПИ);
- Восстановительные мероприятия (ВМ).

Недельный режим оздоровительной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

### **3.3 Программный материал для практических занятий с разбивкой на периоды подготовки**

Программный материал для практических занятий разрабатывается самим тренером-преподавателем на весь оздоровительный процесс в зависимости от уровня подготовленности спортсменов. Для эффективного оздоровительного процесса в МБУ ДО «НСШ им. С.В. Быкова» по мере необходимости на сентябрь текущего года могут вноситься дополнения по тематическому материалу. Периодизация занятий волейболом основывается на общих закономерностях развития тренированности и становления спортивной формы.

### **3.4 Планы применения восстановительных средств**

Планирование объема восстановительных средств определяется в годовых планах оздоровительных занятий. Восстановительные средства и мероприятия включают в себя ряд мероприятий.

**Пассивный отдых.** Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины.

**Активный отдых.** После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых, который ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена.

**Педагогические средства.** Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного оздоровительного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, оздоровительными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- «компенсаторные» физические нагрузки - упражнения, выполняемые

с невысокой интенсивностью в конце оздоровительного занятия, между тренировочными сериями продолжительностью от 1 до 15 мин.;

- оздоровительные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);

- рациональная организация режима дня.

Психологические средства. Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;

- средства внушения (внушенный сон-отдых);

- гипнотическое внушение;

- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;

- интересный и разнообразный досуг;

- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

## 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

### 4.1 Критерии подготовки с учетом возраста и влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «волейбол»

Педагогический контроль осуществляется в процессе тренировочной и соревновательной деятельности и включает следующие виды:

- контроль над тренировочными и соревновательными нагрузками;
- контроль над физической подготовленностью;
- контроль над технической подготовленностью.

С целью получения достоверной и надежной информации рекомендуется использовать следующие методы контроля: сбор мнений спортсменов и тренеров; анализ рабочей документации тренировочного процесса; педагогические наблюдения во время тренировки и соревнований; определение и регистрация показателей тренировочной деятельности; тесты подготовленности спортсменов.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсмена на основе объективной оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Важны координационные способности спортсмена.

Под координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, то есть наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно:

- 1) способности спортсмена к точному анализу движений;
- 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного;
- 3) сложности двигательного задания;

4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.);

5) смелости и решительности;

6) возраста;

7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков).

Телосложение оценивается путем измерения (спортивной метрологии) пропорций и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей.

#### **4.2 Требования к результатам реализации программы, выполнение которой дает основание для перевода лиц на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки**

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки происходит:

-формирование интереса к занятиям спортом;

-освоение основных двигательных умений и навыков;

-освоение основ техники вида спорта «волейбол»;

-укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;

-выполнение нормативов, необходимых для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта «волейбол».

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование мальчиков и девочек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки на начальном этапе по виду спорта «волейбол».

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, специализированных ДЮСШ олимпийского резерва, УОР и ШВСМ. –М.: Советский спорт, 2007
2. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: Ю.М. Портнов, В.П.Савин, А.В. Лексаков; под ред. Ю.Д.Железняк, Ю.П.Портнова. –М.: Издательский центр «Академия», 2002
3. Волейбол в университете: обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе (Текст): учеб.пособие /В.П.Губа, А.В.Родин. – М.: Советский спорт, 2009
4. Волейбол: Учебник для вузов./ Под общ.ред. А.В.Беляева, М.В.Савина, - 4-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2009
5. Подготовка юных чемпионов: Пер. с англ./ Т.Бомпа – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2003
6. Методическое пособие. Техничко-тактическая подготовка волейболистов. Выпуск №13, Москва, 2013