

**Муниципальное казенное учреждение
дополнительного образования**
**«Детско-юношеская спортивная школа»
города-курорта Железноводска Ставропольского края**

Рассмотрено:
на заседании
педагогического совета
протокол №1
«01» 09. 2015 г.

Утверждаю:
Директор МКУ ДО « ДЮСШ»

_____ А.В. Тарасенко
«01» 09. 2015 г. Приказ № 34/3

**Дополнительна образовательная программа
по виду спорта**

«ВОЛЕЙБОЛ»

Составитель:
Зам. директора Тахчева Н.А.
Методист Сметанюк С.В.

г. Железноводск, 2015 г.

Пояснительная записка

Образовательная программа разработана на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу детско-юношеских спортивных школ, в соответствии с Федеральным законом от 14.12.2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», и призвана обеспечить обучение, воспитание и всестороннее физическое развитие детей.

В основу программы заложены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

В программе учебный план теоретических и практических занятий по физической подготовке дан для всех учебных групп. В связи с этим тренер имеет возможность в зависимости от подготовленности учащихся самостоятельно с учётом возраста волейболиста и целевой направленности занятий подбирать необходимый материал.

Главная задача спортивной школы заключается в подготовке физически и духовно развитой, социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

Основным условием выполнения этой задачи является многолетняя и целенаправленная подготовка юных спортсменов, которая предусматривает:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;
- подготовку волейболистов высокой квалификации, резерва сборных команд района и области;
- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки и бойцовскими качествами спортсменов;
- подготовку и выполнение нормативных требований.

В группы начальной подготовки зачисляются дети в возрасте 9 - 11 лет, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, с письменного разрешения врача-педиатра. Продолжительность этапа - до 3 лет. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и овладение основами техники игры в волейбол.

Основными критериями оценки занимающихся на этапе начальной подготовки являются: стабильность состава обучающихся; уровень потенциальных возможностей обучающихся в избранном виде спорта; динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся и уровень освоения основ техники в избранном виде спорта; освоение теоретического раздела программы; отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Учебно-тренировочные группы формируются на основе отбора из практически здоровых учащихся, имеющих способности к игре в волейбол, прошедших подготовку не менее одного года и выполняющих нормативы для зачисления в учебно-тренировочные группы (УТГ) по общей физической и специальной подготовке. Продолжительность этапа – до 5 лет.

Критериями оценки занимающихся на данном этапе являются: состояние здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся, динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся в соответствии с индивидуальными особенностями, уровень освоения объёмов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных образовательной программой спортивной подготовки по избранному виду спорта, выполнения массовых спортивных разрядов.

Перевод в следующие группы обучения на учебно-тренировочном этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей и специальной подготовке в соревновательных упражнениях.

Наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления, лет	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года
Этап начальной подготовки				
1-й год	9	20	6	Выполнение нормативов по ОФП.
2-й год	10	20	9	
3-й год	11-12	18	9	
Учебно-тренировочные группы				
1-й год	13	16	12	Выполнение нормативов по ОФП СФП, технико-тактической подготовке.
2-й год	14	14	14	
3-й год	15	12	18	
4-й год	16	10	18	
5-й год	17	10	18	

Соотношение средств на виды подготовки по этапам и годам подготовки (%)

Этапы многолетней подготовки и группы	Общая физич.	Спеп, физич.	Техническая	Тактическая	Интегральная
Этап начальной подготовки	33	16	27	14	10
1-2-й годы учебно-тренировочного этапа	21	19	28	16	15
3-5-й годы учебно-тренировочного этапа	18	20	25	18	19

Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле (количество встреч-игр)

Виды соревнований	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап				
	1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
По физической и технической подготовке	6	7	7	8	8	8	6	6
Контрольные	6	13	13	16	16	14	12	12
Подводящие	-	-	-	4	4	10	12	12
Основные	-	-	-	6	6	12	20	20

По завершении обучения обучающиеся **должны ЗНАТЬ:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- историю развития игры волейбол;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- основные правила игры в волейбол;

УМЕТЬ:

- выполнять технические приёмы;
- играть в волейбол по основным правилам;
- контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила гигиены, безопасности и профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями, оказывать первую медицинскую помощь при травмах и несчастных случаях.

По окончании учебно-тренировочного этапа ожидается выполнение обучающимися нормативов второго и третьего юношеских разрядов.

**II.1.Примерный учебный план учебно-тренировочных занятий
на 46 недель (в часах) – 2015 -2016 уч. год.
на 35 недель (в часах) – 2015 -2016 уч. год (для совместителей)**

№ п/п	Содержание занятий.	Группы начальной подготов- ки			Учебно-тренировочные группы				
		1год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
I.	Теоретическая подготовка.	10	15	15					
II.	Практическая подготовка.	245/ 200	369/ 291	369/ 291					
2.1.	Общая физическая подготовка.	104/ 81	130/ 90	130/ 90					
2.2.	Специальная физическая подготовка.	80/ 50	102/ 61	102/ 61					
2.3.	Техническая подготовка.	31	74/ 56	74/ 56					
2.4.	Тактическая подготовка.	10	23	23					
2.5.	Интегральная подготовка, в т.ч. контрольные игры.	10	40	40					
III.	Контрольно-переводные испытания	4	4	4					
IV.	Участие в соревнованиях	10	22	22					
V.	Медицинское обследование	4	4	4					
	Итого часов	276/ 210	414/ 315	414/ 315					

**II.2. Примерный календарно-тематический план учебно-тренировочных занятий по волейболу
в гр. НП– 2-3 год обучения на 35 недель в 2015 – 2016 уч. г. (в часах)**

Разделы подготовки	Месяцы											
	Часы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль
I.Теоретическая подготовка.	15											
Физическая культура и спорт в Российской Федерации.												
Развитие волейбола в России и за рубежом.			1									
Сведения о строении и функциях человека. Влияние физических упражнений на организм занимающегося.								1				
Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена.				1	1							
Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи (до врача). Спортивный массаж.						1	1					
Общая и специальная физическая подготовка.									1	1		
Техническая подготовка.												
Тактическая подготовка.												
Правила соревнований, их организация и проведение.			1	1	1							
Места занятий, оборудование и инвентарь.												
Инструкторство и судейство.										1		
Понятие о восстановительных мероприятиях.						1		1	1			
II.Практическая подготовка.	291											
2.1.Общая физическая подготовка (ОФП).	90		12	12	11	11	11	11	11	11	-	-
Комплексы ОРУ.												
Подвижные игры и эстафеты.												

Легкоатлетические упражнения.												
2.2.Специальная физическая подготовка (СФП).	61		7	7	7	8	8	8	8	8	-	-
Упражнения для развития быстроты.												
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.												
Упражнение для развития специальной выносливости.												
Упражнение для развития гибкости.												
Упражнение для развития координации и ловкости.												
2.3.Техническая подготовка	56		4	8	8	6	8	7	8	7	-	-
Техника нападения: перемещения и стойки; передачи; отбивание мяча; подачи нижняя, прямая; нападающие удары.												
2.4.Тактическая подготовка	23		3	3	3	3	3	3	3	2		-
Тактика нападения. Виды действий: индивидуальные, групповые, командные												
Тактика защиты. Виды действий: индивидуальные, групповые, командные.												
2.5.Интегральная подготовка, в том числе тренировочные игры.	40		5	5	5	5	5	5	5	5		-
III.Контрольно-переводные испытания.	4		2							2		
IV.Участие в соревнованиях:	22			по	п	л	а	н	у			
- внутришкольные;												
- районные;												
- областные.												
V.Медицинское обследование.	4		2			2						
Общее количество часов	315		37	37	36	37	36	36	37	37		

**II.3. Примерный календарно-тематический план учебно-тренировочных занятий по волейболу
в гр. НП–1 год обучения на 35 недель в 2015 – 2016 уч. г. (в часах)**

Разделы подготовки	Месяцы											
	Часы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль
I.Теоретическая подготовка.	10											
Физическая культура и спорт в Российской Федерации. Развитие волейбола в России и за рубежом.			1									
Сведения о строении и функциях человека. Влияние физических упражнений на организм занимающегося.										1		
Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена.				1	1							
Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи (до врача). Спортивный массаж.							1		1			
Общая и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.				1								
Правила соревнований, их организация и проведение. Места занятий, оборудование и инвентарь. Инструкторство и судейство.				1								
Понятие о восстановительных мероприятиях.					1				1			
II.Практическая подготовка.	200											
2.1.Общая физическая подготовка (ОФП).	81		10	10	10	10	10	10	10	11	-	-
Комплексы ОРУ.												
Подвижные игры и эстафеты.												
Легкоатлетические упражнения.												

2.2.Специальная физическая подготовка (СФП).	50		6	6	7	7	6	6	6	6	-	-
Упражнения для развития быстроты.												
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.												
Упражнение для развития специальной выносливости.												
Упражнение для развития гибкости.												
Упражнение для развития координации и ловкости.												
2.3.Техническая подготовка	31		4	4	4	4	4	4	4	3	-	-
Техника нападения: перемещения и стойки; передачи; отбивание мяча; подачи нижняя, прямая; нападающие удары.												
2.4.Тактическая подготовка	10			2	2	1	2	2	1			-
Тактика нападения. Виды действий: индивидуальные, групповые, командные												
Тактика защиты. Виды действий: индивидуальные, групповые, командные.												
2.5.Интегральная подготовка, в том числе тренировочные игры.	10					2	2	2	2	2		-
III.Контрольно-переводные испытания.	4		2							2		
IV.Участие в соревнованиях:	10		п	о		п	л	а	н	у		
- внутришкольные;												
- районные;												
- областные.												
V.Медицинское обследование.	4		2			2						
Общее количество часов	210		25	25	25	25	25	25	25	25		

III. Содержание программного материала.

Теоретическая подготовка

Начальная подготовка

Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола.

Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.

Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена. Общий режим дня. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж. Врачебный контроль при занятиях волейболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

Места занятий и инвентарь. Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

Учебно-тренировочный этап

Физическая культура и спорт в России. Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Почётные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Усиление роли и значения физической культуры в повышении уровня общей культуры и продлении творческого долголетия людей. Важнейшие постановления Правительства по вопросам развития физической культуры и спорта в стране и роста достижений российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.

Состояние и развитие волейбола. Развитие волейбола в России. Международные юношеские соревнования по волейболу. Характеристика сильнейших команд по волейболу в нашей стране и за рубежом. Международные соревнования по волейболу.

Развитие волейбола среди школьников. Соревнования по волейболу для школьников. Оздоровительная и прикладная направленность волейбола. История возникновения волейбола.

Сведения о строении и функциях организма человека. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения.

Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно-сосудистой системы. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена: рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена. Общее понятие о гигиене. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиена сна. Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Примерные суточные пищевые нормы волейболистов в зависимости от объёма и интенсивности занятий. Понятие о тренировке и «спортивной форме».

Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты тренировочного процесса. Характеристика нагрузки в волейболе. Соревновательные и тренировочные нагрузки. Основные компоненты нагрузки. Вредное влияние курения и алкоголя на здоровье и работоспособность организма.

Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры общественной и личной санитарно-гигиенической профилактики.

Понятие о массаже и самомассаже. Основные приёмы массажа, массаж перед тренировочным занятием и соревнованием, во время и после соревнований.

Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж. Врачебный контроль при занятиях волейболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение.

Оказание первой медицинской помощи (до врача).

Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Основные приёмы массажа. Массаж перед тренировками и соревнованиями, во время соревнований. Противопоказания к массажу.

Общая и специальная физическая подготовка. Понятие, цели и задачи. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с волейболистами. Характерные особенности общеразвивающих упражнений. Содержание, дозировка, назначение, организационно-методические указания.

Индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

Круглогодичность занятий по физической подготовке. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным волейболистам различного возраста.

Техническая подготовка. Понятие о технической подготовке. Характеристика приёмов игры.

Техника игры в нападении. Техника игры в защите. Единство техники и тактики игры.

Тактическая подготовка. Понятие о тактической подготовке. Характеристика тактических действий. Анализ технических приёмов и тактических действий в нападении и защите.

Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведённых игр. Установка на предстоящую игру (на макете). Характеристика команды соперника. Тактический план игры команды и задания отдельным игрокам. Разбор проведённой игры. Выполнение тактического плана. Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Выводы по игре.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований.

Места занятий, оборудование и инвентарь. Тренажёрные устройства для обучения технике игры. Изготовление специального оборудования для занятий волейболом (держатели мяча, мяч на амортизаторах, приспособления развития прыгучести, дополнительные сетки и т.д.). Роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса по волейболу. Технические средства, применяемые при обучении игре.

Инструкторство и судейство. Терминология и командный язык для построения группы, отдачи рапорта, проведение строевых и порядковых упражнений.

Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, разучивании различных упражнений, контроль техники выполнения отдельных элементов и упражнений.

Выполнение обязанностей тренера на занятиях. Комплектование основных упражнений для разминки и самостоятельное её проведение по заданию тренера. Правильное демонстрирование техники выполнения отдельных элементов и упражнений, контроль техники выполнения упражнений другими обучающимися.

Судейство: характеристика судейства; основные обязанности судей.

Правила судейства соревнований по волейболу. Судейская документация. Обязанности секретаря и хронометриста в ходе соревнований.

Понятие о восстановительных мероприятиях. Восстановительные средства: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочного процесса в дневные, месячные, недельные этапы /циклы/; правильное сочетание нагрузок и отдыха в дневных и недельных циклах; выполнению специальных упражнений на восстановление и расслабление. Организация выходного дня.

Психологические средства восстановления: специальные сеансы психорегулирующей суточной тренировки.

Гигиенические средства восстановления: соблюдение рационального режима дня, отдыха и сна; санитарно-гигиенических условий обстановки в спортивном зале.

Средства медико-биологического восстановления: сбалансированное рациональное питание; дополнительная витаминизация в осенне-зимний период и в период интенсивных тренировок по назначению специалиста (врача).

Физиотерапевтические процедуры: массаж, различные виды душа, ванна, сауны, гальванизация, электростимуляция.

Фармакологические средства восстановления.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка: упражнения для мышц рук и плечевого пояса; упражнения для мышц туловища и шеи; упражнения для мышц ног; упражнения для мышц всего тела (сочетание движений различными частями тела); упражнения для развития гибкости, подвижности в суставах; упражнения для мышц ног и таза; упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег); упражнения с набивными мячами; упражнения с гантелями; упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка); упражнения со скакалкой; прыжки в высоту с прямого разбега; прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотами; опорные прыжки); акробатические упражнения; упражнения на батуте.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для привития двигательных навыков.

Подвижные игры: "День и ночь" (сигнал зрительный, исходные положения самые различные). "Вызов", "Вызов номеров", "Попробуй унеси", различные варианты игры "Салочки".

Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.

Упражнения для кистей рук с гантелями.

Упражнения с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.

Упражнения с резиновыми амортизаторами.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча 2-мя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой - правой рукой влево, левой - вправо. Броски набивного мяча весом 1 кг "крюком" через сетку.

Упражнения с соупражняющимся.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Поддачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Поддачи мяча слабой рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Техническая подготовка.

Техника нападения: перемещения и стойки; передачи; отбивание мяча; подачи нижняя, прямая; нападающие удары.

Техника защиты: перемещения и стойки; приём сверху двумя руками; приём снизу двумя руками; блокирование.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения. Виды действий: индивидуальные, групповые, командные.

Тактика защиты. Виды действий: индивидуальные, групповые, командные.

Интегральная подготовка: чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях; чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещения, приёма и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями); чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении; многократное выполнение технических приёмов подряд; одного и в сочетаниях.

Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану». «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол без подачи.

Учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

VI. Контрольно-переводные испытания.

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРИ ПРИЁМЕ

В ГРУППУ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ И УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ

№ п\п	Показатели физического развития	10-11 лет			12-13 лет			14-16 лет		
		отл.	хор.	удовл.	отл.	хор.	удовл.	отл.	хор.	удовл.
Физическое развитие										
(девочки)										
1.	Длина тела, см.	150 и выше	155-151	150-145	160 и выше	159-155	154-150	170 и выше	169-160	159-155
2.	Динамометрия станова-вая, кг	45 и бол.	44-40	39-35	55 и бол.	54-50	49-45	60 и бол.	59-55	54-50
3.	Динамометрия. правой кисти, кг.	20 и бол.	19-16	15-13	23 и бол.	22-20	19-17	26 и бол.	25-23	22-20
4.	Вес тела, кг.	В среднем 37-40			В среднем 40-44			В среднем 44-50		
5.	Окружность грудной клетки, см.	В среднем 66-68			В среднем 40-44			В среднем 71-76		
(мальчики)										
1.	Длина тела, см.	153 и выше	152-148	147-143	158 и выше	157-153	152-148	165 и выше	164-160	159-153
2.	Динамометрия станова-вая, кг	65 и бол.	64-59	58-52	75 и бол.	74-70	69-62	78 и бол.	77-72	71-67
3.	Динамометрия. правой кисти, кг.	23 и бол.	22-20	19-17	75 и бол.	74-70	69-62	78 и бол.	77-72	71-67
4.	Вес тела, кг.	В среднем 35-38			В среднем 38-42			В среднем 42-46		
5.	Окружность грудной клетки, см.	В среднем 65-67			В среднем 67-70			В среднем 69-73		
Физическая подготовленность										
(девочки)										
1.	Бег 30м с высокого старта, сек.	5,6 и ниже	5,7-6,1	6,2-6,6	5,4 и ниже	5,5-5,9	6,0-6,4	5,2 и ниже	5,3-5,7	5,8-6,2
2.	Бег с изменением направления (6x5м), сек.	12,4 и ниже	12,5-12,8	12,9-13,3	12,2 и ниже	12,3-12,7	12,8-13,1	12,0 и ниже	12,1-12,4	12,5-12,7

3.	Бег 92м. С изменением направления, сек.	32,0 и выше	32,1-32,6	32,7-33,2	30,0 и ниже	30,1-30,6	30,7-31,2	29,2 и ниже	29,3-29,8	29,9-30,4
4.	Вертикальный прыжок, см.	37 и выше	36-31	30-25	38 и выше	37-33	32-27	40 и выше	39-35	34-29

5.	Прыжок в длину с места, см	165 и выше	164-145	144-130	170 и выше	169-151	150-135	180 и выше	179-160	159-140
6.	Метание набивного мяча (1кг.) из-за головы двумя руками, м.	9 и выше	8,9-7,0	6,9-5,0	10 и выше	9,9-8,0	7,9-6,0	12 и выше	11,9-10,0	9,9-8,0
7.	Метание набивного мяча (1кг.) из-за головы двумя руками сидя, м.	4,04 и выше	3,9-3,0	2,9-2,5	4,5 и выше	4,4-4,0	3,9-3,5	5,04 и выше	4,9-4,5	4,4-4,0
(мальчики)										
1.	Бег 30м с высокого старта, сек.	5,3 и выше	5,4-5,7	5,8-6,2	5,1 и выше	5,2-5,5	5,6-6,0	5,0 и выше	5,1-5,3	5,4-5,8
2.	Бег с изменением направления (6x5м), сек.	12,0 и ниже	12,2-12,4	12,5-12,8	11,8 и ниже	11,9-12,2	12,3-12,6	11,6 и ниже	11,7-12,0	12,1-12,4
3.	Бег 92м. С изменением направления, сек.	31,0 и ниже	31,1-31,6	31,7-32,2	30,1 и ниже	30,2-30,5	30,7-31,1	29,0 и ниже	29,1-29,6	29,7-30,2
4.	Вертикальный прыжок, см.	40 и выше	39-33	32-26	42 и выше	41-35	34-29	45 и выше	44-38	37-32
5.	Прыжок в длину с места, см	180 и выше	179-165	164-154	186 и выше	185-168	167-150	192 и выше	191-171	170-155
6.	Метание набивного мяча (1кг.) из-за головы двумя руками, м.	11 и выше	10,9-9,0	8,9-6,0	13 и выше	12,9-10,0	9,9-8,0	15 и выше	14,9-12,0	11,9-9,0
7.	Метание набивного мяча (1кг.) из-за головы двумя руками сидя, м.	5 и выше	4,9-4,0	3,9-3,4	6 и выше	5,9-5,0	4,9-4,4	7 и выше	6,9-6,0	5,9-5,4

Приёмные нормативы для зачисления на учебно-тренировочный этап

п/п	Контрольные упражнения	Девочки	Мальчики
Физическая подготовка			
1.	Длина тела, см.	168	170
2.	Становая сила, кг	75	95
3.	Бег 30 м.с.	5.7	5.1
4.	Бег 30м(5\6). с.	1 1.5	11.0
5.	Прыжок в длину с места, см.	187	208
6.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с места, см	44	54
7.	Метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками: -сидя, м.	5,4 10,0	7,0 12,5

	-стоя, м.		
Техническая подготовка			
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	4	4
2.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены (чередование)	4	4
3.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3	
4.	Приём подачи и первая передача в зону 3	3	3
5.	Нападающий удар по мячу через сетку с набрасывания тренера	3	3
6.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу (количество серий)	10	10

**Контрольно-переводные нормативы
по физической подготовке по годам обучения (девушки)**

№ п/п	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки (на конец учебного года)			Учебно-тренировочные группы (на конец учебного года)				
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
1.	Длина тела, см	157	162	168	174	176	178	180	182
2.	Бег 30 м, с	5.9	5.8	5.7	5.7	5.6	5.6	5.5	5.4
3.	Бег 30 м (5\6м). с	12.2	11.9	11.5	-	-	-	-	
4.	Бег 92 м с изменением направления, «елочка», с.	-	-	-	28.7	28.0	27.4	26.8	26.2
5.	Прыжок в длину с места, см	165	175	187	200	210	216	220	225
6.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	34	38	44	46	50	52	55	60
7.	Метание набивного мяча 1 кг. из-за головы двумя руками. м: - сидя - стоя	4.0	5.0	5.4	5.7	6.5	7,2	7.5	7.9
		8.0	9.0	10.0	10.8	13,5	14.5	15.2	15.5
8.	Становая сила, кг	55	61	75	84	94	98	102	112

**Контрольно-переводные нормативы
по физической подготовке по годам обучения (юноши)**

п/п	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки (на конец учебного года)			Учебно-тренировочные группы (на конец учебного года)				
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год

1.	Длина тела, см.	160	164	170	175	180	186	192	195
2.	Бег 30 м/с	5.5	5.3	5.1	5.0	4.8	4.7	4.6	4.6
3.	Бег 30м (5х6м), с.	12,0	11.5	11.0	-	-	-	-	-
4.	Бег 92 м с изменением направления, «елочка», с.	-	-	-	26.0	25.5	24.9	24.2	24.0
5.	Прыжок в длину с места, см.	185	200	208	216	230	240	248	255
6.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см.	40	45	54	58	63	70	75	80
7.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: -сидя -стоя	5.8	6.6	7.0	7.7	8.2	9.0	9.5	11.0
		11.0	11.5	12.5	13.0	13.8	15.0	17.0	17.5
8.	Становая сила, кг.	70	86	45	106	117	126	135	140

Контрольно-переводные нормативы по технико-тактической подготовке, по спортивному результату (девушки и юноши)

п/п	Контрольные нормативы	Этап начальной подготовки (на конец учебного года)			Учебно-тренировочный этап (на конец учебного года)					
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	
									свя-зующие	нападающие
Техническая подготовка										
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	3	4	5	5	5			
2.	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4				3	4	5	6		
3.	Передача сверху у стены, стоя лицом, спиной (чередование)				3	4	5	5	8	5
4.	Подача на точность: 10-12 лет-верхняя прямая; 13-15 лет-верхняя прямая по зонам. 16-17 лет-в прыжке	3	3	4	3	4	5	3	3	4
5.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с низкой передачи)				3	3	4	3	3	4
6.	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (16-17 лет с передачи за голову)				2	3	4	3	2	3
7.	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность				2	3	4	6	6	7
8.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2	3	3	4					
9.	Блокирование одиночное напа-				2	3			4	5

	дающего из зоны 4 (2) по диагонали.									
Тактическая подготовка										
1.	Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом				3	3	4	4	6	5
2.	Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом								4	2
3.	Нападающий удар или «скидка» в зависимости оттого поставлен блок или нет				3	4	4	5	4	5
4.	Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 и зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар (с 16 лет вторая передача выходящим игроком)				3	4	5	5	3	4
5.	Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4, 3, 2 со второй передачи. Зона не известна, направление удара диагональное				4	5	5	5	3	4
6.	Командные действия организации защитных действия по системе «Углом вперед» и «Углом назад» по заданию, после нападения соперников	4	4	5	6	7	8	8	8	8
Интегральная подготовка										
1.	Прием снизу -верхняя передача	5	6	7	8	6	7	7		
2.	Нападающий удар -блокирование					4	5	6	6	8
3.	Блокирование -вторая передача					5	6	7	6	8
4.	Переход после подачи к защитным действиям, после защитных - к нападению				3	3	3	3	6	5
Спортивный результат										
1.	Потери подач в игре (%)	40	35	30	25	20	18	16	14	14
2.	Эффективность нападения в игре (%)									
	-выигрыш				30	40	40	40	35	40
	-проигрыш				25	25	25	20	16	20
3.	Полезное блокирование в игре (%)				25	30	30	30	35	40
4.	Ошибки при приёме подачи в игре (%)	30	26	22	20	18	14	12	12	12

ЛИТЕРАТУРА:

1. Волейбол. Организация и проведение соревнований по упрощённым видам спорта. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта г. Омск, 2004
2. Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин. Волейбол. Примерная программа спортивной подготовки для СДЮШОР, ШВСМ. «Советский спорт» Москва, 2004
3. Волейбол. Пляжный волейбол «Терра-спорт» Москва, 2001
4. А.С. Эдельман. Справочник «Физкультура и спорт» Москва, 1984
5. Эйнгорн А.Н. 500 упражнений для волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1959.
6. Перльман М.Р. Специальная физическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1968.
7. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1962.
8. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967.
9. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учебное пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 1965.
10. Ивойлов А.В. Соревнования и тренировка спортсменов. – Минск, 1982
11. Волейбол. Официальные волейбольные правила соревнований с учетом последних изменений. «Олимпия. Человек» Москва, 2007
12. В.А. Кунянский. Практикум для судей «ТВТ Дивизион» Москва, 2004
13. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учебное пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт,
14. А. Соскин. Все о волейболе. Клубы «Физкультура и спорт» Москва,

