

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН
"СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ИГРОВЫМ ВИДАМ СПОРТА"

Принято
на Тренерском совете
Протокол № 2 от 10.01.2020 г.



ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "ВОЛЕЙБОЛ"

СПОРТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ

"ВОЛЕЙБОЛ" И "ПЛЯЖНЫЙ ВОЛЕЙБОЛ"

разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "Волейбол", утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 30.08.2013 г. № 680 и приказа № 741 от 15.07.2015 г. "О внесении изменений в приказ Министерства спорта РФ от 30.08.2013 г. № 680 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "Волейбол".

Срок реализации программы:

- ✓ этап начальной подготовки - 3 года;
- ✓ тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет;
- ✓ этап совершенствования спортивного мастерства - без ограничений;
- ✓ этап высшего спортивного мастерства- без ограничений.

Разработчик: инструктор-методист Г.А. Сейпов

2020 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В программе рассматривается организация и проведение процесса спортивной подготовки в спортивных дисциплинах волейбол и пляжный волейбол командного игрового вида спорта – волейбол.

Программа разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол (ФССП) (2013), методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (2014), профессиональных стандартов «Спортсмен» и «Тренер» (2014), изменений, внесенных в ФССП (2015), нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ и других организаций, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказами Министерства спорта Российской Федерации.

При разработке программы использовались материалы программ для спортивных школ по волейболу и пляжному волейболу, изданные в 2003 - 2012 годах, учебные и научно-методические публикации отечественных и зарубежных специалистов, многолетний опыт работы авторов программы, учитывались современные тенденции развития волейбола и пляжного волейбола, а также их специфика.

При определении условий и требований к процессу спортивной подготовки в группах начальной подготовки и тренировочных (спортивной специализации) учитывались принципы системности, преемственности и вариативности.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической, психологической, интегральной подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, необходимость обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного волейболиста разнообразие тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи при составлении программного материала для практических занятий.

Основным принципом тренировочной и соревновательной деятельности в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства является специализированная подготовка, в основе которой лежит учёт игровой функции (амплуа), индивидуальных

особенностей и склонностей обучающихся, осуществляемый на основе универсальности процесса спортивной подготовки на предшествующих этапах.

Волейбол — это вид спорта, в котором соревнуются две команды на игровой площадке, разделенной сеткой. Для разных обстоятельств предусмотрены различные варианты игры с тем, чтобы ее многогранность была доступна каждому.

Цель игры направить мяч над сеткой для приземления его на площадке соперника и предотвратить такую же попытку соперника. Команда имеет право на три касания мяча для возвращения его на противоположную сторону. Касание мяча при блокировании — не учитывается.

Мяч вводится в игру подачей: подающий игрок ударом направляет мяч сопернику. Розыгрыш продолжается до приземления мяча на игровой площадке, выхода его «за» или ошибки команды при возвращении мяча.

В волейболе команда, выигравшая розыгрыш, получает очко (система «розыгрыш очко»). Когда принимающая команда выигрывает розыгрыш, она получает очко и право подавать.

Спортивная дисциплина волейбол (ее еще называют классический волейбол) характеризуется тем, что в игре, на площадке размером 18x9 м, всегда участвуют по 6 игроков от каждой команды. Партия (за исключением решающей 5-й партии) выигрывается командой, которая первая набирает 25 очков с преимуществом минимум в 2 очка. В случае равного счета 24:24, игра продолжается до достижения преимущества в 2 очка (26:24; 27:25. . .). Победителем матча является команда, которая выигрывает три партии. При счете 2:2, решающая, 5-я партия играется до 15 очков с минимальным преимуществом в 2 очка.

Основные отличительные признаки спортивной дисциплины пляжный волейбол заключаются в том, что в команде два спортсмена, играющие без замен на рыхлой песчаной поверхности. Слой песка 30 — 40 см, размеры корта — 16x8 м, партия (сет) играется до 21 очка при преимуществе в два мяча одной из команд со сменой сторон после каждого розыгрыша 7 очков. При счете партий 1:1 играется третий сет до 15 очков (также при преимуществе в два мяча одной из команд) со сменой сторон через каждые пять очков.

К специфическим техническим элементам пляжного волейбола следует отнести обработку мяча «крабом», то есть толчком мяча согнутыми фалангами пальцев одной руки, а также «томагавком», то есть прием и передачу мяча ребрами сведенных перед лицом или над головой ладоней. Следует отметить также повышенные требования к качеству передачи мяча сверху двумя руками — он в полете не должен вращаться, а также отсутствие групповых технико-тактических взаимодействий, при наличии индивидуальных и командных.

Специфика пляжного волейбола накладывает отпечаток на построение тренировочного и соревновательного процесса в этой спортивной дисциплине.

В данной программе представлено содержание работы на разных этапах подготовки: начальной подготовки - НП, тренировочном (спортивной

специализации) - Т(СС), совершенствования спортивного мастерства - ССМ и высшего спортивного мастерства - ВСМ.

В связи с тем, что технические элементы в спортивных дисциплинах волейбол и пляжный волейбол одинаковые, освоение материала юными спортсменами на этапе начальной подготовки происходит без внутривидовой дифференциации. Специализация в волейболе или пляжном волейболе начинается с тренировочного этапа и представлена отдельными разделами программы или дополнениями материала по пляжному волейболу в материал по волейболу, что вызвано необходимостью участия юных спортсменов в крупных российских и международных юношеских спортивных соревнованиях по волейболу и пляжному волейболу.

Многолетняя и целенаправленная подготовка юных спортсменов предусматривает:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;

- подготовку волейболистов высокой квалификации, в молодежные и юношеские сборные команды России, субъектов Российской Федерации, команды мастеров, участвующие в чемпионатах России и международных спортивных соревнованиях по волейболу и пляжному волейболу;

- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки до требований в группах совершенствования спортивного мастерства и командах высших разрядов;

- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки спортсменов;

- подготовку инструкторов и судей по волейболу и пляжному волейболу;

- подготовку и выполнение зачетных требований (контрольно-переводных нормативов).

Основной показатель работы спортивных школ по волейболу и пляжному волейболу - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовленности (по истечению каждого года), вклад в подготовку команд мастеров, участвующих в чемпионатах России и международных спортивных соревнованиях, сборных команд России, субъектов Российской Федерации, результаты участия в региональных, всероссийских и международных спортивных соревнованиях. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда - основное условие «пребывания» занимающихся в спортивной школе. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

Программа включает в себя пояснительную записку, нормативную и методическую части, а так же системы контроля и зачётных требований, в которых выделяется материал по волейболу и пляжному волейболу. Завершается программа перечнем информационного обеспечения и комплексом календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также условиями ее реализации, включающими требования к спортсменам, тренерским кадрам, материально-технической базе и другим в соответствии с действующим законодательством.