

Министерство спорта Самарской области
государственное автономное учреждение дополнительного образования
Самарской области «Спортивная школа олимпийского резерва № 2»

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол»

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Образовательная программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол», утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 15.11.2022 № 987

Срок реализации программы: этап начальной подготовки – 3 года (с 8 лет)
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет (с 11 лет)
этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений (с 14 лет)
этап высшего спортивного мастерства – без ограничений (с 15 лет)

Сызрань
2023 г.

Рабочая программа по виду спорта «волейбол» составлена на основе учебно-тренировочного плана и определяет объем знаний, умений и навыков, которые должны быть освоены обучающимися за весь период спортивной подготовки.

В рабочей программе описаны наиболее целесообразные формы и методы учебно-тренировочной работы по виду спорта «волейбол», дано основное содержание учебного материала по практике для каждого этапа спортивной подготовки, дано распределение тренировочных нагрузок, средств общей физической подготовки (далее – ОФП) и специальной физической подготовки (далее – СФП), приведены модели учебно-тренировочных занятий по периодам и этапам спортивной подготовки.

Рабочая программа по виду спорта «волейбол» направлена на развитие необходимых для данного вида спорта физических качеств: выносливости, ловкости, гибкости, овладение техникой игры в волейбол, умение работать в команде, приобретение и совершенствование тактического мастерства.

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки | | | | | | | | | |
|------------------------------|--|---|-------|-------|--|-------|-------|-------|-------|---|-------------------------------------|
| | | Этап начальной подготовки | | | Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации) | | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | | 1 год | 2 год | 3 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год | | |
| | | Недельная нагрузка в часах | | | | | | | | | |
| | | 6 | 8 | 8 | 10 | 12 | 12 | 16 | 18 | 20 | 24 |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | | | | | |
| | | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| | | Наполняемость групп (человек) | | | | | | | | | |
| | | 14-25 | | | 12-23 | | | | | 6-11 | 6-11 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 84 | 116 | 116 | 104 | 125 | 125 | 141 | 159 | 94 | 100 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 41 | 55 | 55 | 68 | 82 | 82 | 125 | 140 | 229 | 250 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | - | - | - | 47 | 56 | 56 | 75 | 84 | 62 | 137 |
| 4. | Техническая подготовка | 75 | 100 | 100 | 125 | 150 | 150 | 191 | 215 | 250 | 250 |
| 5. | Тактическая подготовка | 15 | 23 | 23 | 42 | 50 | 50 | 70 | 80 | 100 | 180 |
| | Теоретическая подготовка | 17 | 28 | 28 | 42 | 40 | 40 | 50 | 56 | 59 | 66 |
| | Психологическая подготовка | 12 | 20 | 20 | 20 | 35 | 35 | 63 | 70 | 59 | 66 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика | - | - | - | 10 | 12 | 12 | 17 | 19 | 21 | 12 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 5 | 4 | 4 | 5 | 6 | 6 | 42 | 10 | 26 | 31 |
| | Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 4 | 4 | 4 | 5 | 6 | 6 | 41 | 9 | 26 | 31 |
| 8. | Интегральная подготовка | 59 | 66 | 66 | 52 | 62 | 62 | 83 | 94 | 114 | 125 |
| Общее количество часов в год | | 312 | 416 | 416 | 520 | 624 | 624 | 832 | 936 | 1040 | 1248 |

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
|----------------------------|---|-----------------------------|------------------|---|
| Этап начальной подготовки | Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения: | 1020/1680 | | |
| | История возникновения волейбола и его развитие | 60/100 | сентябрь | Зарождение и развитие волейбола. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | 100/100 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической | 100/100 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |

| | | | | |
|---------|--|-----------------|------------|---|
| | культурой и спортом | | | |
| | Закаливание организма | 60/100 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | 100/150 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики волейбола. | 180/340 | май | Понятие о технических элементах волейбола. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| | Теоретические основы судейства. Правила волейбола. | 180/330 | июнь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по волейболу. |
| | Режим дня и питание обучающихся | 60/120 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Оборудование и спортивный инвентарь по волейболу. | 180/340 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| Учебно- | Всего на учебно- | 2400/300 | | |

| | | | | |
|--|---|----------|-----------|--|
| тренировочный этап (этап спортивной специализации) | тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения: | 0 | | |
| | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | 200/250 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| | История возникновения олимпийского движения | 260/300 | октябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| | Режим дня и питание обучающихся | 200/250 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Физиологические основы физической культуры | 180/280 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | 200/300 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники волейбола | 340/405 | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| | Психологическая | 340/405 | сентябрь- | Характеристика психологической подготовки. Общая |

| | | | | |
|---|--|-------------|-------------|--|
| | подготовка | | апрель | психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по волейболу | 340/405 | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для волейбола, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| | Правила | 340/405 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства: | 3540 | | |
| | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | 590 | сентябрь | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. |
| | Профилактика травматизма. Перетренированность / недотренированность | 590 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| | Учет соревновательной деятельности, | 590 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа |

| | | | | |
|--|--|---|-------------|---|
| | самоанализ обучающегося | | | учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| | Психологическая подготовка | 590 | декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
| | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | 590 | январь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | 590 | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| | Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |

| | | | | |
|--|---|-------------|----------|--|
| Этап высшего спортивно го мастерства | Всего на этапе высшего спортивного мастерства: | 3960 | | |
| | Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | 792 | сентябрь | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание. |
| | Социальные функции спорта | 792 | октябрь | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | 792 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | 792 | декабрь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |

| | | | | |
|--|---|--|------------|--|
| | <p>Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта</p> | <p>792</p> | <p>май</p> | <p>Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности</p> |
| | <p>Восстановительные средства и мероприятия</p> | <p>в переходный период спортивной подготовки</p> | | <p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий</p> |