

РЕЦЕНЗИЯ

**на программу спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол»
учителя физической культуры муниципального автономного
общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной
школы № 6 муниципального образования город-курорт Анапа
имени Героя Советского Союза Дмитрия Семеновича Калинина
Апосталиди Евгении Алексеевны**

Программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» реализуется на базе муниципального автономного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №6 муниципального образования город-курорт Анапа имени Героя Советского Союза Дмитрия Семеновича Калинина.

Данная программа является актуальной, так как способствует совершенствованию физических качеств, формированию потребности в здоровом образе жизни, гармоничном развитии юных спортсменов, воспитания их морально-волевых качеств, стойкого интереса к занятиям и трудолюбию в овладении техникой и тактикой волейбола.

Данная программа направлена на детей с 9 до 17 лет, предполагает освоение базового и углубленного уровней обучения. Срок реализации программы – 8 лет.

Программа имеет следующую структуру: титульный лист, пояснительная записка, учебный план, методическая часть, система контроля и зачетные требования, перечень информационного обеспечения. В пояснительной записке краткая характеристика вида спорта, определяет основные задачи реализации программы с учетом этапов многолетней подготовки, ее направленность, минимальный возраст зачисления на этапы подготовки, объем недельной тренировочной нагрузки на каждом этапе обучения, нормативы максимального объема тренировочной нагрузки с учетом многолетней подготовки волейболистов. Учебный план содержит разделы программы с учетом предметных областей рекомендуемых федеральными государственными требованиями, а также соотношение объемов тренировочного процесса по данным разделам. Методическая часть программы раскрывает содержание и методику работы по предметным областям (теория и методика физической культуры, общая и специальная физическая подготовка, избранный вид спорта, развитие творческого мышления и самостоятельная работа) с учетом этапов многолетней подготовки. В процессе разработки программы авторы предусматривают соотношение объемов обучения по предметным областям с учетом федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта которые соответствуют этапам многолетней подготовки волейболистов. Раздел система контроля и зачетные требования включает комплексы физических упражнений для

оценки общефизической и специально-физической подготовленности занимающихся, технической подготовленности, а также определены нормативные требования для перевода занимающихся на очередной этап многолетней подготовки.

Программа подана профессионально, структурированно, достаточно грамотно. Имеет четкую структуру: цели, задачи, способы достижения, которые согласуются между собой.

Программа соответствует специфике дополнительного образования, отвечает требованиям и может быть рекомендована в учебном процессе для обучающихся МАОУ СОШ №6 им. Д.С. Калинина.

« 6 » мая 2020 г.

Директор Анапского филиала МПГУ,
кандидат философских наук



Е.А. Некрасова

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №6
муниципального образования город-курорт Анапа
имени Героя Советского Союза Дмитрия Семеновича Калинина**

УТВЕРЖДЕНО



На заседании педагогического совета
МАОУ СОШ №6 им. Д.С. Калинина
Протокол №5 от 24.04.2020 г.

Председатель педсовета

Т.Л. Боровая /
Ф.И.О.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ВОЛЕЙБОЛ**

Срок реализации Программы на этапах:

Начальной подготовки:	3 года;
Тренировочный этап:	5 лет;
Совершенствования спортивного мастерства:	без ограничений;
Высшего спортивного мастерства:	без ограничений;

Разработчик: учитель физической культуры Апосталиди Евгения Алексеевна

Программа разработана на основании федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол (Приказ Минспорта России от 30.08.2013 года № 680 с изменениями от 15.07.2015г. № 741)

г.-к. Анапа, 2020 г.

Оглавление

I. Пояснительная записка

1.1. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности

1.2. Специфика организации тренировочного процесса

1.3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды)

II. Нормативная часть

- Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям

- Минимальный возраст

- Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам подготовки

2.3. Соревновательная деятельность

III. Методическая часть

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки

3.1.1. Нормативно-правовые основы организации спортивной подготовки

3.1.2. Лица, проходящие спортивную подготовку

3.1.3. Медицинское обеспечение осуществления спортивной подготовки.

3.1.3.1. Врачебно-педагогический контроль

3.1.3.2. Углубленное медицинское обследование спортсменов

3.1.4. Воспитательная работа

3.1.5. Психологическая подготовка

3.1.6. Восстановительные мероприятия

3.1.7. Методика спортивной подготовки

3.2. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

3.3. Объемы максимальных тренировочных нагрузок

IV. Система контроля и зачетные требования

Требования к результатам освоения Программы

V. Врачебно- педагогический контроль

V. Антидопинговые мероприятия

VI. Перечень информационного обеспечения

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Характеристика вида спорта

Волейбол – один из самых доступных и распространенных видов командной спортивной игры. Этот вид спорта привлекает своей динамичностью и азартом. Волейбол является одним из самых эффективных факторов всестороннего физического развития, это отличное средство приобщения человека к систематическим занятиям физической культуры и спортом, активного отдыха.

В последние годы в нашей стране проведен ряд мер, направленных на усовершенствование системы подготовки спортивных резервов высококвалифицированных волейболистов, внесены изменения в организационно-методические формы подготовки спортивных резервов, усовершенствованы тренировочные и соревновательные режимы, изменены принципы наполняемости учебных групп. В соответствие с этими изменениями были созданы поурочные программы подготовки юных волейболистов.

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 т.д. 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 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.

1.2. Специфика организации тренировочного процесса

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ, в ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по волейболу.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической 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. Необходимо обеспечить в многолетнем тренировочном процессе

преимущество задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки и индивидуальных особенностей юного волейболиста, различные варианты использования программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

На основании нормативно-правовых документов, определяющих функционирование спортивных школ, основополагающих принципов построения спортивной тренировки определены следующие разделы учебной программы: объяснительная записка, нормативная часть, методическая часть, система контроля и зачетные требования, и перечень информационного обеспечения.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов высококвалифицированных волейболистов в команды высших разрядов и по уровню подготовленности обладали потенциалом для достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях высокого ранга,

в сфере спорта высших достижений (клубные команды, юношеские, молодежные и основные сборные страны).

Содержание работы с юными волейболистами на всем многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой игры в волейбол, модельными требованиями квалифицированных волейболистов, возрастными особенностями и возможностями волейболистов.

В данной программе представлено содержание работы в СШ № 1 на этапах спортивной подготовки: начальной подготовки, тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства.

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности спортивной школы, режимы учебно-тренировочной работы, основные требования по физической, технической и спортивной подготовке, условия зачисления в спортивную школу и перевода занимающихся на последующие года обучения этапов многолетней подготовки.

В методической части настоящей программы раскрываются характерные черты многолетней подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств. Представлены типовые учебные планы по годам подготовки, схемы построения годовых циклов, приводятся допустимые тренировочные нагрузки и методические рекомендации по планированию тренировочного процесса. Для каждого этапа многолетней подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

При написании программы учитывались следующие методические положения:

- 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки юных волейболистов;
- 2) неуклонное возрастание объема средств технико-тактической, общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема технико-тактической подготовки и СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- 3) непрерывное совершенствование спортивной техники и тактики;
- 4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки юных спортсменов;
- 5) учет при планировании тренировочных и соревновательных нагрузок в период полового созревания;
- 6) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.