

Учебно-методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол»

Учебно-методическое обеспечение программы включает:

- рабочие планы (конспекты) тренировочных занятий, разработанные в двух вариантах - на 30 и на 20 занятий - отдельно для начального (9–12 лет) и продвинутого (12–17 лет) уровней подготовки;
- комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки (координационные, скоростно-силовые, прыжковые, для мышц-стабилизаторов туловища, для профилактики повреждений голеностопного, коленного и плечевого суставов), с указанием дозировки, интервалов отдыха и критериев прекращения серии;
- системы подводящих и имитационных упражнений по каждому техническому приёму (стойки и перемещения, приём и передача мяча снизу и сверху двумя руками, нижняя и верхняя подача, вторая передача, нападающий удар, блокирование, приёмы защиты в падении) с описанием типичных ошибок и способов их устранения;
- карточки-схемы техники приёмов и тактических взаимодействий, схемы расстановок при приёме подачи, систем нападения (4–2, 6–2, 5–1) и систем защиты («углом вперёд», «углом назад»);
- перечень контрольных упражнений и нормативов с критериями оценивания по уровням подготовки и вариантам объёма программы, формы протоколов контрольных испытаний и протокола учёта игровых действий;
- наглядные материалы: демонстрационные схемы и рисунки, электронные презентации, видеоматериалы эталонной техники и модельных тактических взаимодействий, видеозаписи собственных технических действий обучающихся для сравнительного анализа;
- материалы по требованиям безопасности и инструкции для обучающихся, журнал инструктажей по технике безопасности, журнал учёта занятий и посещаемости;
- дневники самоконтроля обучающихся (самочувствие, сон, аппетит, масса тела, частота сердечных сокращений в покое и после нагрузки, болевые ощущения, объём выполненной прыжковой работы);
- методические рекомендации для родителей (законных представителей) по режиму дня и питанию юного спортсмена, питьевому режиму, выбору игровой обуви и профилактике повреждений голеностопного сустава, а также по домашним заданиям на развитие гибкости, укрепление мышц корпуса и мышц-стабилизаторов стопы;
- памятку об организационных условиях оказания платных образовательных услуг (расписание, порядок отработки пропущенных занятий, порядок информирования о результатах текущего контроля и аттестации).

Информационное обеспечение может включать официальные интернет-ресурсы в области физической культуры и спорта (официальные сайты Министерства спорта Российской Федерации, Всероссийской федерации волейбола, Международной федерации волейбола), действующую редакцию официальных правил волейбола, видеоматериалы техники технических приёмов, стартовых перемещений и тактических взаимодействий, электронные презентации, используемые на теоретических этапах занятия. Указанные материалы применяются исключительно как наглядные средства в ходе очных занятий;

электронное обучение и дистанционные образовательные технологии при реализации программы не используются.

Рекомендуемая методическая литература:

- Баскетбол, волейбол: учебник для среднего профессионального образования / под редакцией Е.В. Конеевой. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2026. - 176 с.

- Поливаев, А.Г. Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол): учебник для вузов / А.Г. Поливаев. - 2-е изд. - Москва: Издательство Юрайт, 2025. - 103 с.;

- Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебник для среднего профессионального образования/ под общей редакцией Е.В.Конеевой. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2026. - 344 с.;

- Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка: учебник для среднего профессионального образования / под общей редакцией А.А. Зайцева. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2026. - 321 с.

Конкретные выходные данные, год издания и электронные адреса ресурсов актуализируются на дату утверждения программы и указываются в фонде оценочных средств и рабочих планах занятий.

Структура и организация тренировочного занятия. Занятие организуется в соответствии с классической трёхчастной структурой, включающей подготовительную, основную и заключительную части. Особенностью занятий по волейболу является наличие в подготовительной части не только общей, но и обязательной специальной разминки с мячом, обеспечивающей вращивание зрительно-моторных механизмов и подготовку кистей, плечевого пояса, коленных и голеностопных суставов к ударным и прыжковым воздействиям.

Подготовительная часть включает постановку задач занятия, общеразвивающие упражнения в движении, специальные перемещения волейболиста, упражнения на подвижность плечевого сустава и грудного отдела позвоночника, активацию мышц-стабилизаторов стопы и туловища, серию передач в парах с постепенным увеличением дистанции и высоты траектории.

Основная часть строится по принципу «от простого к сложному» и от освоения структуры движения к его реализации в вариативных условиях. Порядок решения задач соответствует физиологической логике: сначала - задачи на обучение новым техническим приёмам и на развитие координационных, скоростных и скоростно-силовых качеств (на фоне оптимальной работоспособности), затем - совершенствование техники в игровых упражнениях и решение задач на развитие специальной выносливости. На начальном уровне не менее 40 % времени занятия отводится игровым и соревновательным формам (мини-волейбол, подвижные игры, эстафеты); на продвинутом уровне не менее 30 % времени составляет игровая и соревновательная практика в форме игровых упражнений и двусторонних игр.

Заключительная часть включает снижение интенсивности, упражнения на растягивание основных мышечных групп (задней поверхности бедра, четырёхглавой мышцы, сгибателей бедра, мышц плечевого пояса), приёмы миофасциального самомассажа, дыхательные упражнения, подведение итогов, оценку выполнения заданий и выдачу домашнего задания.

Примерное распределение времени занятия: подготовительная часть - до 25 %, основная часть - не менее 60 %, заключительная часть - до 15 %. При варианте 20 занятий в учебный год повышение эффективности достигается не увеличением нагрузки, а ростом моторной плотности занятия: применяются фронтальный, поточный и круговой способы организации, работа по отделениям с одновременным использованием двух-трёх учебных секторов зала, непрерывная подача мячей из корзины, а также расширенный объём домашних заданий на суше (гибкость, мышцы корпуса, имитационные и координационные упражнения без мяча).