

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЭЛЕКТРОН»
ДЯТЬКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
(МАУ ДО СШ «ЭЛЕКТРОН»)

ПРИНЯТО
на Педагогическом совете МАУ ДО
СШ «Электрон» Дятьковского района
Протокол № 1 от 18.05.2023 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО СШ «Электрон»
Дятьковского района
К.Ю. Ратниекс
Приказ № 46 от 31.05.2023 года



**Дополнительная общеразвивающая программа
по ВОЛЕЙБОЛУ**

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:
- спортивно-оздоровительный – 2 года

Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку – от 6 лет и старше.

Программу разработали:

Зам. директора СШ «Электрон» Д.А. Дымников
Инструктор-методист С.Г. Волова
Тренер по волейболу В.Е. Захарова

г. Дятьково 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Организация учебно-тренировочного процесса	8
2.1. Комплектование учебных групп.....	9
2.2. Учебно-тематический план начальной подготовки.....	9
2.3 Учебно-тематический план учебно-тренировочного этапа.....	12
2. Содержание учебно-тренировочного процесса	13
3.1. Физическая культура и спорт в России.....	15
3.2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека влияние физических упражнений на организм спортсмена.....	15
3.3. Гигиена и экология спортсмена – главная составляющая здорового образа жизни. Охрана труда безопасности жизнедеятельности.....	16
3.4. Врачебный контроль. Самоконтроль. Травматизм и оказание первой помощи.....	16
3.5. Единая Всероссийская Спортивная Классификация – основа нормативных требований к подготовке учащихся.....	17
3.6. Спортивная тренировка.....	17
3.7. Общая физическая и специальная подготовка.....	18
3.8. Психологическая и морально-волевая подготовка.....	18
3.9. Восстановительные средства и мероприятия.....	24
4. Планирование и учет учебно-тренировочного процесса	27
5. Практическая часть	28
6. Программный материал для практических занятий	30
6.1. Общая физическая подготовка.....	30
6.2. Специальная физическая подготовка.....	33
6.3. Техническая подготовка.....	36
6.4. Тактическая подготовка.....	40
6.5. Интегральная подготовка.....	42
6.6. Инструкторская и судейская практика.....	42
7. Список литературы	47

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура как значительная и неотъемлемая часть общечеловеческой культуры признана способствовать достижению физического совершенства человека, повышать выносливость и сопротивляемость организма, противостоять неблагоприятным условиям жизни.

Дополнительная общеразвивающая Программа по волейболу (далее - Программа) разработана в соответствии с Постановлением Правительства Российской Федерации от 28.10.2013 № 966 «О лицензировании образовательной деятельности», 273-ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации», приказа Министерства спорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказа Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Зарегистрирован Минюстом России 27 ноября 2013 г. Регистрационный № 30468).

Цели и задачи дополнительной общеразвивающей Программы по волейболу определены исходя из приоритетов стратегии развития образования и физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2000 года: «Российское образование -2020. Модель образования для экономики, основанной на знаниях», «Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года». В частности, одной из важных целей спортивной школы, как образовательного учреждения является подготовка физически крепких, гармонично и всесторонне развитых спортсменов, развитие нравственной, интеллектуальной, физически здоровой личности, способной к творчеству и самоопределению. Эффективность функционирования школы подразумевает также создание условий для укрепления здоровья населения путем развития инфраструктуры спорта, популяризации массового и профессионального спорта (включая спорт высших достижений) и приобщение разных слоев общества к регулярным занятиям физической культуры и спортом. Основным условием достижения цели является многолетняя целенаправленная подготовка юных волейболистов. Основным показателем в работе – выполнение обучающимися СШ «Электрон» программных требований по уровню подготовленности юных спортсменов, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки, результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований - главное условие пребывания обучающихся в спортивной школе, на отделении волейбол:

- стабильность состава обучающихся данным видом спорта;
- динамика прироста индивидуальных показателей.

Волейбол - один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро

бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой. Ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывает в организме обучающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

В данной общеобразовательной общеразвивающей программе представлен примерный план построения учебно - тренировочного процесса в спортивно-оздоровительной группе, определена общая последовательность изучения программного материала, численный состав обучающихся, объем учебно-тренировочной работы.

Цели и задачи.

Цели:

- Снабдить обучающихся знаниями о технике и тактике игры в волейбол.
- Содействовать укреплению здоровья обучающихся.
- Воспитывать моральные и волевые качества обучающихся, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Задачи:

1. Сформировать общие представления о технике и тактике игры в волейбол.
2. Обучить приемам игры в волейбол, сформировать начальные навыки судейства.
3. Научить обучающихся применять полученные знания в игровой деятельности и в самостоятельных играх.

Ожидаемый результат:

По окончании курса обучающиеся должны овладеть:

- понятиями «Техника игры», «Тактика игры»;
- знать правила игры;
- владеть основными техническими приемами;
- применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом;
- сформировать первичные навыки судейства.

Основные принципы спортивной подготовки спортсменов-волейболистов.

Принципы обучения – это основные общие положения, на которых строится учебно-тренировочная работа. Они содержат правила обучения, которые

позволяют правильно вести учебно-тренировочную работу и в кратчайший срок с наименьшей затратой сил и энергии подготовить спортсменов - волейболистов. При этом необходимо учитывать возрастные и половые особенности занимающихся, а также физиологические закономерности и особенности формирования и развития двигательных навыков и физических качеств спортсменов.

Все принципы реализуются в двух направлениях: в отношении тренера и в отношении обучающегося - спортсмена. Тренер, не владея принципами или не используя их в своей работе, не может применить их на практике и донести до обучающегося.

Принцип научности - предполагает формирование научных знаний, оказывающих влияние на развитие личности и характер мыслительной деятельности обучающегося. Тренер-преподаватель обязан знать законы усвоения материала и методику организации процесса обучения. Перед началом обучения необходимо провести анализ учебного материала, выделить наиболее важные предпосылки и идеи; составить подробный учебно-тренировочный план.

Принцип доступности обучения - предполагает последовательность и постепенность обучения с требованием начинать изучение материала с выявления уже имеющихся, сформировавшихся ранее знаний, умений и навыков, с учетом возраста обучающегося, его физической подготовки, обязательно! - его особое состояние здоровья. Данный принцип должен быть определен доступностью, достаточностью и необходимостью.

Принцип системности и последовательности - предусматривающий тесную связь соревновательной деятельности и учебно-тренировочного процесса.

Принцип преемственности - определяющий последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах и соответствия этого материала требованиям этапа подготовки.

Принцип Вариативности - предусматривает вариативность программного материала для практических занятий в зависимости от этапа многолетней подготовки и индивидуальных особенностей спортсмена.

Принцип прогрессивности - предполагает усложнение заданий, увеличение объема нагрузки.

Условия реализации Программы

Материальная база – комплекс материальных и технических средств, необходимых и предназначенных для обеспечения спортивной подготовки спортсменов-волейболистов отделения «волейбол» в соответствии с программой спортивной подготовки.

Для успешной реализации настоящей программы необходимо:

- специализированный спортивный зал с волейбольной площадкой 18 х 9 м, разделенной на 2 равные половины 9 х 9 м. сеткой шириной 1 м., верхний край которой установлен на высоте:

	До 14 лет	До 16 лет
Девушки и девочки	2,1 м	2,2 м

- волейбольные мячи круглые с наружной оболочкой из мягкой кожи и окружностью 66 см, весом 270 г.

- спортивная форма игрока – майка (с номером игрока 1 - 12), трусы, кеды или кроссовки.

В каждой команде должно быть не менее 12 игроков. В соревнованиях игроки делятся на 4 возрастные группы:

1. младшая – 11 - 12 лет;
2. средняя – 13 - 16 лет;
3. старшая – 17 - 18 лет;
4. взрослая – 19 лет и старше.

Основные задачи учебно-тренировочных занятий в спортивно - оздоровительных группах - укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр; воспитание трудолюбия; развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость); достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно – полезной деятельности; отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий волейболом.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки волейболистов: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую.

Программа состоит из двух частей.

Первая часть программы - нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам обучающихся, общефизической подготовке, специально-физической, технико-тактической и теоретической подготовке.

Вторая часть программы - методическая, которая включает учебный материал по основным видам подготовки, распределение обучения в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, организация медико - педагогического и психологического контроля и управления.

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Этапы подготовки	Год обуч-ся	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число обучающихся в группе	Максимальный режим учебных часов в неделю	Годовая нагрузка (часов)	Требования по физической, техн. и спортивной подготовке на конец учебного года.
Спортивно-оздоровительный	Весь период	8-18	15	6	276	Контрольные испытания по физической и технической подготовке (Промежуточная аттестация обучающихся). Участие в соревнованиях.

Требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке

Этап подготовки	Требования
СО	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке

Примечание: недельный режим учебно-тренировочной нагрузки является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач подготовки, а также от степени функциональных возможностей спортсмена.

2. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

В настоящей программе выделен один этап спортивной подготовки – спортивно-оздоровительный этап (СО).

Численный состав обучающихся, объем учебно-тренировочной работы.

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах 8-18 лет.

Основными формами реализации данной программы служат: групповое учебно-тренировочное занятие, соревнование, инструкторская практика.

Практическая подготовка спортсменов осуществляется по следующим разделам:

- 1) общая физическая подготовка
- 2) специальная физическая подготовка
- 3) техническая подготовка
- 4) тактическая подготовка
- 5) участие в соревнованиях по волейболу
- 6) выполнение контрольных нормативов, тестов
- 7) восстановительные средства и мероприятия
- 8) инструкторская и судейская практика.

Реализация образовательной программы СШ «Электрон» отделения волейбола, учебно-тренировочного процесса, ведение воспитательной работы и иной внешкольной работы с обучающимися отделения осуществляется директором школы, заместителем директора по учебно-воспитательной работе, заместителем директора по спортивно-массовой работе и тренерско-преподавательским составом отделения, в соответствии с Уставом МАУ ДО СШ «Электрон» организует работу с обучающимися круглогодично: 46 недель (учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях СШ) и дополнительно 6 недель для тренировок в спортивно-оздоровительном лагере на период их активного отдыха. Деятельность СШ осуществляется ежедневно, включая выходные дни. Учебный процесс строится на основании комплексной учебной программы школы, учебных планов, и рабочей (настоящей) программы по волейболу.

Основными формами учебно-тренировочного процесса отделения волейбола являются: групповые учебно-тренировочные занятия, теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование, постоянный медицинский контроль, участие в спортивных соревнованиях.

С целью выбора наиболее благоприятного режима тренировочных занятий, режима отдыха обучающихся, обучения их в других (основных образовательных) учебных заведениях, расписание учебно-тренировочных

занятий составляет заместитель директора школы по учебно-воспитательной работе по согласованию с тренером отделения волейбола, утверждает расписание занятий директор школы.

Основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими учебно-тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Учащиеся спортивно-оздоровительных групп допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

2.1. Комплектование учебных групп

Нормативной основой зачисления в СШ и комплектования учебных групп отделения волейбола является Устав СШ, Положение о школе и наличие заключения участкового врача ребенка.

На спортивно-оздоровительный этап принимаются обучающиеся, желающие заниматься избранным видом спорта, не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья для занятий волейболом, что подтверждается документально учреждением здравоохранения в возрасте не менее 8 лет.

Цель, задачи и направленность спортивно-оздоровительного этапа

1. привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом, возрождение и стабильное сохранение у них интереса к избранному виду спорта;
2. сохранение и укрепление здоровья, физическое развитие;
3. овладение основами техники выполнения физических упражнений;
4. приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий физическими упражнениями;
5. выявление способностей у детей, отбор и комплектование учебно-тренировочных групп.

Учебно-тренировочной режим работы основывается на принципах достижения стабильного сохранения и улучшения состояния здоровья спортсмена, с учетом дозированных тренировочных нагрузок, постепенности их увеличения, при регулярном врачебном контроле и тестировании.

Увеличение нагрузок и перевод учащихся в следующую группу обучения обусловлен этапом подготовки, выполнением рекомендаций

врача, контрольных нормативов (тестов) по общей физической и специальной подготовке, уровнем спортивных результатов и выполнением поурочной учебной программы. На период каникул и пребывания в спортивно-оздоровительном лагере, учебная нагрузка не может увеличиваться.

Наполняемость учебной группы должна соответствовать этапу подготовки. Для перевода на следующий этап обучения все учащиеся ежегодно сдают зачет по теоретической подготовке, и обязательное тестирование уровня общефизической и специальной подготовки. К испытательным тестам могут быть допущены учащиеся, регулярно посещающие учебно-тренировочные занятия и освоившие полный курс программы определенного этапа подготовки.

Проведение зачета по теоретической подготовке осуществляется тренером-преподавателем путем тестирования либо опроса. Выполнение требований (тестов) по общефизической и специальной подготовке осуществляется соревновательным методом. Организация соревнований осуществляется директором школы, непосредственное проведение возлагается на отделение волейбола (тренерско-преподавательский коллектив).

Документы на присвоение массовых разрядов предварительно готовятся тренером-преподавателем учащегося или команды и сдаются в учебную часть школы. Массовые разряды присваиваются учащимся отделения волейбола по результатам соревнований путем издания приказа по школе. Первый разряд присваиваются на основании представленных протоколов путем издания приказа по Управлению по развитию физической культуры, спорта и туризма г. Брянска.

Обучающиеся, не выполнившие программные требования предыдущего года обучения, не могут быть отчислены из школы без их согласия, а переводятся по решению тренерско-педагогического совета на этап обучения предшествующий либо могут быть оставлены на повторный год обучения на данном этапе.

В соответствии с Уставом СШ по волейболу учащиеся могут быть отчислены из школы на любом этапе подготовки:

1. в случае ухудшения состояния здоровья на основании заключения (предписания) врача;
2. в случае невыполнения учащимся нормативных объемов тренировочных нагрузок, утвержденных учебным планом;
3. в случае прекращения занятий по собственной инициативе либо перевода
4. в другое образовательное учреждение, клуб и др. с письменного заявления законного представителя;
5. в случае грубых и неоднократных нарушений Правил и норм поведения в образовательном учреждении: вопрос об отчислении в данном случае должен быть вынесен на заседание тренерско-педагогического совета школы.

Отчисление обучающихся оформляется приказом директора по школе с указанием основания отчисления.

**Примерный учебный план на 46 недель учебно-тренировочных занятий
в МАУ ДО СШ «Электрон» отделения волейбол
УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО
ЭТАПА**

№ п/п	Теоретическая подготовка	Кол-во час.
1.	Физическая культура и спорт в России.	1
2.	Охрана труда и безопасное поведение в спортивном зале.	1
3.	Развитие волейбола в России.	1
4.	Правила игры.	1
5.	Режим труда и отдыха волейболиста.	1
6.	Самоконтроль и самостраховка в процессе занятий волейболом.	1
7.	Понятие и общая характеристика учебно-тренировочного занятия.	1
8.	Физические качества человека; понятие. Строение и функции организма человека.	1
9.	Места занятий, инвентарь.	1
10.	Зачёты по теоретической подготовке.	1
	Итого:	10

№ п/п	Практические занятия	Кол-во час.
1.	Общая физическая подготовка	70
2.	Специальная физическая подготовка	45
3.	Техническая подготовка	48
4.	Тактическая подготовка	37
5.	Интегральная подготовка	26
6.	Участие в соревнованиях и тестирование	36
7.	Медицинское обследование	4
	Общее количество часов	266
	Итого часов	276

План составлен с расчетом 46 недель занятий непосредственно в условиях учреждения ДОД.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапе СО

Разделы подготовки	Этап спортивной подготовки -Спортивно-оздоровительный этап
Общая физическая подготовка(%)	57 - 62
Специальная физическая подготовка(%)	18 - 22
Техническая подготовка(%)	18 - 22

Контрольно-переводные требования

Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом волейболистов является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Тестирование состоит из пяти нормативов по общей физической подготовке (ОФП), по специальной физической подготовке (СФП), технической подготовке (ТП).

Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы - *бег 30 м (девочки), бег 60 м (юноши), бег 500 м, прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа(девочки), подтягивание (юноши), поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек., прыжки через скакалку за 1 мин.*

3. Содержание учебно-тренировочного процесса.

Подготовка спортсмена – волейболиста к успешному решению спортивных задач и физической подготовки осуществляется в рамках учебно-тренировочного процесса, сущность которого заключается в организованной, целенаправленной совместной деятельности тренера-преподавателя и спортсмена-волейболиста по подготовке к достижению высоких спортивных результатов. Учебно-тренировочный процесс – это двусторонняя активная деятельность тренера и спортсмена, в ходе которой осуществляется формирование у спортсмена морально-волевых, развитие физических качеств, приобретается опыт спортивной борьбы, спортивного азарта и специальные знания, умения и навыки.

Основу учебно-тренировочного процесса составляют:

теоретическая,

тактическая, техническая, физическая, психологическая подготовка и основная задача учебно-тренировочного процесса – осуществление сотрудничества совместной деятельности тренера и спортсменов, построенных на взаимопонимании, взаимоуважения, взаимопомощи и поддержки тренера в становлении личности спортсмена, формировании у спортсмена и команды убежденности в победе.

В учебно-тренировочном процессе путь к конечному результату лежит через совокупность последовательных действий, что требует от тренера – преподавателя точных знаний того, какие именно средства и методы необходимы на данный момент и что нужно изменить. Чтобы правильно определить тактику и стратегию учебно-тренировочного процесса, необходимо знать структуру учебно-тренировочного процесса и особенности его компонентов. Учебно-тренировочный процесс характеризует цель, задачи, содержание, принципы, методы, формы взаимодействия. Целевой компонент учебно-тренировочного процесса включает многообразие целей и задач деятельности спортивной и педагогической. Содержательный компонент отражает смысл цели и задач. Результативный компонент отражает эффективность его протекания, характеризует динамику в поставленной цели.

Путь к высшему спортивному мастерству лежит в первую очередь через знания. Приобретение теоретических знаний позволяет спортсменам правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям. Научно-теоретическое осмысливание и обоснование рациональных способов и методов спортивной тренировки - путь выхода к вершинам спортивного мастерства. Настоящим учебно-тематическим планом предусмотрено обучение теоретическим основам физической культуры и спорта со сдачей зачёта

теоретических знаний на всём протяжении обучения в СШ. Он включает в себя: освоение знаний в социальной сущности Российского спортивного движения; истории развития и современного состояния избранного для специализации вида спорта:- волейбол, об основных закономерностях и методике спортивной тренировки, технике, тактике, правилам и условиям соревнований, физиологических основах подготовки спортсмена, спортивной гигиене и экологии, врачебном контроле и самоконтроле в процессе занятий по волейболу; развитии физических качеств; восстановительные мероприятия; знания правил судейства и организации соревнований по волейболу.

Теоретический раздел программы осуществляется в форме урочных лекций, бесед, рассказов, изучении и анализе специальной литературы, семинаров и самостоятельного изучения источников на каждой ступени этапа многолетней подготовки.

Проведение зачёта знаний по теоретической подготовке учащихся осуществляется один раз в год тренером-преподавателем по волейболу, согласно плану-графику учебного процесса. Зачёт осуществляется методом опроса либо тестирования учащегося.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ.

1. Понятие о физической культуре. Физическая культура - часть общечеловеческой культуры. Её значение для укрепления здоровья, правильного, гармоничного развития, подготовки к труду.
2. Нормативно-правовая основа Физической культуры Российской Федерации. Проблемы современного состояния спорта в РФ.
3. Спорт - важнейший компонент целостного развития личности, как средство адаптации людей в обществе
4. Физическая культура и спорт - важнейшее средство воспитания и оздоровления российской молодежи. Органы управления физической культурой, спортом и туризмом в стране. Функции руководящего состава спортивных клубов, обществ и коллективов физической культуры. Административно-управленческая документация. Возникновение и развитие международных спортивных объединений. Международные и национальные федерации. Олимпийский комитет.
5. Основы физической подготовленности и функциональных возможностей. Возможности и коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
6. Теория и организация физической культуры: принципы, методы, возможности, законодательная база. Роль государственных органов в развитии спорта.
7. Взаимосвязь общей культуры и образа жизни. Субъективные факторы в понимании здоровья. Система физического воспитания в России и за рубежом. Массовый спорт, спорт высших достижений. Основные формы организации физической культуры и спорта среди детей и молодежи
8. Достижения спортсменов России в Мире и стране по видам спорта. Задачи спортивных организаций России в деле развития физической культуры и спорта в России и за рубежом.

КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О СТРОЕНИИ И ФУНКЦИЯХ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОРГАНИЗМ СПОРТСМЕНА.

1. Краткие сведения об анатомическом строении организма человека. Роль центральной нервной системы в деятельности организма.
2. Влияние занятий спортом на функционирование высшей нервной деятельности, функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, обмен веществ и энергии - основе жизни человека.
3. Основные сведения о костной системе, связочном аппарате, расположении основных групп мышц, их строении и взаимодействии, кровообращении и значении крови. Дыхание и газообмен. Лёгкие и значение дыхания для жизнедеятельности организма. Состояние жизненной ёмкости лёгких. Сердце и сосуды в процессе занятий спортом, их состояние и значение. Органы пищеварения и обмена веществ. Органы выделения и их значение

(кишечник, почки, кожа). Функциональное влияние тренировок на организм спортсмена.

4. Возрастная анатомия и физиология: изменения органов, систем организма в различные возрастные периоды спортсмена.

5. Реакции организма на двигательную активность спортсмена.

6. Понятия работоспособности, утомления, перетренированности. Различия и сходство. Самоопределение. Меры по предупреждению.

ГИГИЕНА И ЭКОЛОГИЯ СПОРТСМЕНА – ГЛАВНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. ОХРАНА ТРУДА И БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. Понятие о гигиене и здоровом образе жизни. Особенности и необходимость личной гигиены спортсменов

2. Закаливание: традиционные и нетрадиционные методы закаливания. Значение его для спортсмена. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма (солнце, воздух, вода). Приемы закаливания: воздушные ванны осенью и зимой, солнечные ванны, водные процедуры, обтирание, обливание, душ, купание, хождение босиком. Закаливание и оздоровление в естественной климатической зоне.

3. Рациональное питание: в различные периоды подготовки. Режим дня и отдыха. Питательный режим во время тренировок и соревнований. Обмен веществ. Роль жиров, белков, углеводов, солей, витаминов. Их содержание в продуктах питания. Определение оптимальной физиологической нормы питания и калорийности с учётом возраста, спортивной специализации. Составление меню питания. Особенности питания спортсменов в период учебно-тренировочных сборов и спортивных соревнований

4. Роль физической культуры и спорта в здоровье человека.

5. Физическая подготовка и физическая подготовленность.

6. Физическое и духовное самосовершенствование: влияние пагубных и смертельно опасных пристрастий. Их профилактика и предупреждение.

7. Предупреждение вирусных инфекций и иных заболеваний.

8. Личная гигиена спортсмена: уход за телом, формой, содержание в чистоте места занятий, инвентаря, места проживания.

9. Значимость медицинских осмотров. Необходимость вакцинации.

10. Правила поведения и безопасности на занятиях по волейболу. Эксплуатация инвентаря и оборудования.

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ. САМОКОНТРОЛЬ. ТРАВМАТИЗМ И ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ.

1. Цели и задачи, организация и содержание врачебного контроля.

2. Врачебные обследования и врачебно-педагогические наблюдения.

Участие тренера-преподавателя в организации различных форм врачебного контроля.

3. Диагностика состояния здоровья, функциональные пробы, критерии физического развития. Величина физического развития PWC-170. Самоконтроль при занятиях спортом. Его содержание. Объективные данные самоконтроля: вес, пульс, кровяное давление, динамометрия, спирометрия, антропометрические показатели, педагогический контроль, тесты, номограмма. Субъективные ощущения.

4. Методы и приёмы самоконтроля. Измерение пульса, массы, тестирование, паспортный и физиологический возраст, ведение дневника спортсмена. Форма дневника самоконтроля.

5. Понятие о травмах. Характеристика травм. Причины травм и их профилактика при занятиях волейболом. Оказание доврачебной помощи. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей: ушибы, переломы открытые и закрытые. Действия высокой температуры. Ожоги. Тепловые и солнечные удары. Действия низкой температуры: озноб, обморожения, общее замерзание. Предохранение различных частей тела от обморожений. Первая помощь при обморожениях. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины. Приёмы искусственного дыхания.

ЕДИНАЯ ВСЕРОССИЙСКАЯ СПОРТИВНАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ - ОСНОВА НОРМАТИВНЫХ ТРЕБОВАНИЙ К ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ УЧАЩИХСЯ

Понятие единой спортивной классификации.

1. Место и значение спортивной классификации в развитии спорта и высоких спортивных достижений.

2. Нормативные требования для выполнения спортивных разрядов и званий по волейболу

3. Условия выполнения требований спортивной классификации.

4. Порядок оформления и присвоения спортивных разрядов и званий.

Органы ведающие присвоением разрядов и званий.

5. Правила организации и судейства соревнований по волейболу

СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА

1. Понятие о спортивной тренировке, её цели и задачи.

2. Виды подготовки спортсмена: теоретическая, техническая, физическая (общая и специальная), тактическая, морально-волевая, психологическая.

3. Тренированность и её показатели. Цикличность спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки. Средства тренировки. Приёмы и методы обучения. Взаимосвязь возраста спортсмена и его спортивной квалификации.

4. Формы организации учебно-тренировочного процесса: учебно-тренировочное занятие групповое, индивидуальное, самостоятельное,

спортивные соревнования.

5. Построение и структура тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия. Распространенные в практике основные форма занятий.

6. Содержание и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия.

7. Система многолетней спортивной тренировки. Календарь спортивных соревнований. Планирование круглогодичной тренировки. Значение и роль планирования, учёта и контроля в управлении процессом спортивной тренировки. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Содержание и документы планирования. Характеристика периодов годичного цикла и особенности подготовки: переходный, подготовительный, соревновательный. Этапы периодов подготовки и их задачи.

8. Методика составления годового плана подготовки, индивидуальных планов.

9. Факторы обуславливающие эффект тренировки. Динамика нагрузки в годичном цикле. Планирование тренировки на месяц. Личный дневник спортсмена и его значение в процессе управления спортивной тренировкой.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА.

1. Общая физическая подготовка, её цели и задачи.

2. Специальная физическая подготовка. Их соотношение в многолетней подготовке волейболиста.

3. Спортивная подготовка, её цели и задачи. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Методические принципы и методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям: озна-комление, разучивание; углублённое разучивание движений, формирование двигательного умения и навыка; достижение мастерства, двигательного навыка.

4. Основы развития и совершенствования физических качеств: быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость (координация). Понятие быстрота, формы её проявления и методы развития. Понятие силы, формы её проявления и методы развития. Понятие о выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика развития выносливости. Понятие о гибкости ловкости. Их виды, методика развития. Особенности воспитания выносливости и скоростно-силовых возможностей. Использование тренажеров и технических средств для развития физических качеств спортсмена. Возрастные требования (тесты) в оценке развития физических качеств и двигательных способностей учащихся школы на этапах многолетней подготовки.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ И МОРАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА.

Психологическая подготовка - это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и успешного выступления в них. Психологическая подготовка

есть важное условие успешного решения задач в системе подготовки волейболистов и направлена на формирование личностных и волевых качеств, необходимых в условиях спортивной борьбы.

В системе подготовки спортсменов выделяют общую психологическую подготовку и психологическую подготовку к ответственному соревнованию.

Общая психологическая подготовка спортсмена представляет собой обучение спортсмена универсальным приёмам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний; уровня активации, концентрации внимания; способам самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые, и физические усилия.

Содержание психической подготовки, её построение, средства и методы определяются спецификой волейбола. В повседневном тренировочном процессе психическая подготовка включена в другие виды подготовки (физическую, техническую, тактическую), хотя имеет свои цели и задачи.

Понятие о психологической подготовке, её значение, задачи, виды в тренировочной процессе. Познавательные процессы: ощущения, восприятие, память, мышление, воображение, чувства (эмоции). Воспитание мировоззрения, моральных, интеллектуальных и физических качеств, выявление и развитие способностей к избранному виду спорта. Эмоциональные чувства личности, воля и её проявление. Индивидуально-психологические особенности личности. Темперамент и его роль в воспитании способностей. Их характеристика, формирование, талант и его происхождение. Содержание специальной психологической подготовки к соревнованиям по волейболу сидя. Характеристика видов предстартовых состояний: боевой готовности, предстартовой лихорадки, предстартовой апатии. Методика формирования боевой готовности. Методика преодоления неблагоприятных состояний. Методика и подготовка к исполнению упражнения на результат. Методы психологической подготовки по воздействию: гетеререгуляции - словесное воздействие (беседа, убеждение, разъяснение, приказ, внушение, гипноз); ауторегуляции - формирование чувств, мыслей, самоприказ, самоубеждение. Аутогенная тренировка - психорегулирующая и психомышечная (успокаивающая и мобилизующая). Сущность и назначение идеомоторной тренировки. Изменения психического состояния с помощью лекарственных препаратов и химических соединений. Психофармацелогические средства транквилизаторы, антидепрессанты, психорегуляторы, неотропы, адаптогены. "Наивная" психорегуляция в фазе непосредственной подготовки к соревнованиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Морально-волевая подготовка спортсмена - одна из сторон психологической подготовки преодоления трудностей. Значение и методика воспитания морально - волевых качеств волейболиста. Патриотизм, политическая сознательность, дисциплинированность, объём и глубина знаний, положение спортсмена в коллективе и проявление их в спорте. Влияние спортивных соревнований на воспитание спортсмена - как средство закалки волевых качеств, волевое

преодоление трудностей борьбы, утомления и "мёртвой точки". Проявление волевых качеств - как черты характера для данного вида спорта, его энергия, активность, настойчивость, упорство, смелость, самообладание в достижении цели. Воспитание воли в процессе спортивной тренировки и соревнований на примере выдающихся спортсменов; при неблагоприятных условиях погоды и мест соревнований, трасс, тренировок (поломка инвентаря, потёртости, ушибы, болезненное состояние). Усложнение проведения методики тренировок -приближённых к условиям соревнований. Волевое проявление тактического мастерства в процессе соревнований.

По цели применяемые средства и методы психической подготовки

делятся на: мобилизующие, корригирующие (направляющие), релаксирующие (расслабляющие).

1. *Мобилизующие средства и методы* направлены на повышение психического тонуса, формирование установки на активную моторную деятельность. Сюда относятся такие средства, как самоприказы; убеждения, такие психорегулирующие упражнения, как, "психорегулирующая тренировка". (вариант "мобилизация"), физиологические действия: возбуждающий массаж.

2. *Корригирующие (направляющие) средства и методы* обычно относятся к категории словесных и носят форму гетеродействия. Ими могут быть различные формы сублимации (мысли спортсмена о возможном исходе соревнования вытесняются в направлении оценки собственных технико-тактических действий и возможностей соперников); способы изменения целеполагания - приём "рационализация" (когда спортсмену объясняют механизм начавшегося стресса, что делает его менее опасным) и т. п.

3. *Релаксирующие (расслабляющие) средства* - направлены на снижение уровня возбуждения и облегчают процесс психического и физического восстановления. В качестве примеров можно назвать варианты психорегулирующей тренировки "успокаивающие", "прогрессирующую релаксацию" (последовательное напряжение и расслабление мышц), успокаивающий массаж.

По содержанию средства и методы психологической подготовки

делятся на: психолого-педагогические и психофизиологические.

1. *Психолого-педагогические средства* относятся к компетенции не только психолога, но и тренера, основываются на вербальном (словесном) воздействии и направлены преимущественно на эмоциональную, моральную и нравственную сферы спортсмена. Умелое использование слова - важнейшее средство психической подготовки.

2. *Психофизиологическими* - условно называются средства физиологические по технологии, но несущие в себе психическое воздействие, в основном косвенное. Такими средствами являются: акупунктура, массаж, разминка перед соревнованиями.

Психические воздействия направлены на: коррекцию психомоторной сферы; на волевую сферу; на эмоциональную сферу.

По времени применения психические воздействия делятся: на предупреждающие, предсоревновательные, соревновательные и постсоревновательные.

По характеру применения: *саморегуляция* (убеждение, самовнушение (самоприказ), двигательные и дыхательные упражнения, использование средств идеомоторной тренировки; *гет ерорегуляция* (воздействия тренера, психолога, врача).

При воспитании волевых качеств у спортсменов решающим фактором является ориентация деятельности на преодоление возрастающих трудностей. Практической основой волевой подготовки служат следующие факторы:

- 1) регулярная обязательность реализации тренировочной программы;
- 2) систематическое введение трудностей при выполнении тренировочных заданий;
- 3) использование соревнований и соревновательного опыта;
- 4) последовательное усиление функций самовоспитания.

Дневник контроля поведения волейболиста и состояния его здоровья

Показатели	Внешнеепроявление	Дата
Уровень нагрузки по объему и интенсивности	<ol style="list-style-type: none"> 1. Максимальная 2. Большая 3. Средняя 4. Малая 	
Спортивная работоспособность	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повышенная 2. Хорошая 3. Средняя 4. Пониженная 5. Быстрая утомляемость 	
Интерес к занятиям	<ol style="list-style-type: none"> 1. Большой 2. Обычный 3. Пониженный 4. Отсутствие интереса 5. Полное безразличие 	

Внимание	<ol style="list-style-type: none">1. Сосредоточенное2. Хорошее, устойчивое3. Ослабленное4. Рассеянное5. Отсутствует	
----------	---	--

Поведение	<ol style="list-style-type: none"> 1. Недисциплинированное 2. Возбужденное 3. Спокойное 4. Угнетенное 5. Апатичное
Движения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Уверенные и четкие 2. Неуверенные и нечеткие 3. Замедленное выполнение 4. Проявление некоординированности 5. Расстройство
Усвоение упражнений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Легкое и быстрое 2. Хорошее 3. Замедленное 4. Длительное 5. Быстрое забывание

Показатели состояния здоровья	Оценка состояния	Дни месяца			
		1	2	3	4 и т. д.
Дыхание	<ol style="list-style-type: none"> 1. Спокойное ровное 2. Учащенное ровное 3. Очень учащенное 4. Поверхностное 5. Одышка 				
Цвет кожи	<ol style="list-style-type: none"> 1. Нормальный 2. Незначительное покраснение 3. Значительное 				

	покраснение 4. Бледный 5. Синюшный				
Жалобы	1. Усталость 2. Головокружение 3. Сердцебиение 4. Одышка 5. Недомогание				
Боль	1. В боку 2. В сердце 3. Головная 4. В суставах 5. В мышцах				
Особые замечания					

При необходимости, после анализа результатов тренировки планы пересматриваются тренером-преподавателем.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Восстановительные мероприятия - система специальных средств, методов и условий восстановления в ходе занятий, соревнований и после, на отдельных этапах годичного цикла тренировки. Понятие об утомлении и переутомлении. Меры предупреждения утомления и перетренировки. Средства восстановления.

Педагогические методы: проведение восстановительных мероприятий и курсов, правильность построения тренировочных занятий и нагрузка в макро, мезо, микроциклах, создание чёткого ритма, и режима тренировочного процесса, теоретические знания восстановления после больших нагрузок аэробной и анаэробной направленности.

Восстановительные мероприятия являются составной и неотъемлемой частью системы подготовки квалифицированных спортсменов. От выбора различных восстановительных мероприятий, их разнообразия, последовательного применения в тренировочном процессе зависит эффективность спортивной подготовки. Средства восстановления подразделяются на:

1. Педагогические:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями спортсмена; правильное сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение тренировочных микро-, мезо- и макроциклов; широкое использование переключений; чёткая организация работы и отдыха.
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями.
- разработка системы планирования с использованием различных восстановительных средств в мезо- и макроциклах подготовки.

2. Гигиенические.

К гигиеническим средствам относятся: душ, тёплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания.

3. Медико-биологические:

рациональное питание, фармакологические препараты и витамины, белковые препараты, спортивные напитки, кислородный коктейль, физио- и гидротерапия, различные виды массажа, бальнеотерапия, баровоздействие, бани (сауны), оксигенотерапия, адаптогены и препараты, влияющие на энергетические процессы, игловоздействие, электростимуляция, электросон, аэроионизация, музыка (цветомузыка).

4. Психологические.

Применяются различные приёмы воздействия на организм спортсмена через психическую сферу - психогигиена, психопрофилактика, психотерапия. Психогигиенические воздействия позволяют снизить уровень нервно-психической напряжённости, психической угнетённости, быстрее восстановить затраченную нервную энергию и тем самым ускорить процессы восстановления других систем организма. К психологическим средствам относятся: аутогенная

тренировка и её модификации - психорегулирующая тренировка, внушённый сон-отдых, самовнушение. Психорегулирующая тренировка основана на регуляции психического состояния, использования расслабления (релаксации) мышечной системы и воздействия спортсмена на функции своего организма посредством слова.

Существенное влияние на скорость протекания процессов восстановления между тренировками с большими нагрузками, между стартами в условиях соревнований оказывает внушённый сон-отдых.

5. Фармакологические.

Для поддержания работоспособности спортсменов, ускорения процессов восстановления после больших нагрузок, при остром и хроническом утомлении, болезненном состоянии в современном спорте применяются различные фармакологические средства. Особое внимание должно быть уделено препаратам растительного происхождения. В каждом конкретном случае врач и тренер решают вопрос об использовании тех или иных восстановительных средств

5.1. Витамины.

Среди фармакологических средств восстановления спортивной работоспособности и профилактики переутомления особое место занимают витамины.

Недостаток витаминов в организме приводит к снижению работоспособности, утомлению и различным болезненным состояниям. В спорте применяются, как правило, комплексные витаминные препараты. Среди поливитаминов наиболее распространены следующие: ундевит, аэровит, глутамевит, комплевит, декамевит, поливитакомплекс.

5.2. Препараты, влияющие на энергетические и метаболические процессы:

Цернилтон - даёт общеукрепляющий эффект, повышает устойчивость организма к инфекционным заболеваниям.

Пикамилон - снимает психоэмоциональную возбудимость, чувство усталости, улучшает настроение, обладает антистрессовым действием, улучшает сон.

Аспаркам - обладает противоаритмическим свойством, понижая возбудимость миокарда. Применяется при профилактике переутомления (перенапряжения), сбрасывания массы тела, при тренировках в жарком климате.

Янтарная кислота - улучшает обменные процессы.

Пантокрин - применяется в качестве тонизирующего средства при переутомлении, астенических состояниях, гипотонии.

Рибоксин - показания: нарушение сердечного ритма, интенсивные тренировки.

Калия оротат - может назначаться при больших физических нагрузках.

5.3. Фармакологические средства, повышающие устойчивость организма к нагрузкам.

Препараты, обеспечивающие усиление белкового синтеза

Оротат калия (оротовая кислота). Цели применения:

- 1) увеличение общей работоспособности при тренировке, развивающей выносливость;
- 2) увеличение мышечной массы при тренировках, развивающих силовые качества;
- 3) улучшение формирования сложного двигательного навыка;
- 4) снятие перенапряжения миокарда;
- 5) повышение показателей гемоглобина при их снижении у спортсменов.

Инозин (гипоксантин рибозид). Цели применения: соответствует

таковым для оротата калия. Инозин значительно усиливает эффект оротата калия. Применение комплекса даёт возможность существенно увеличить объём и интенсивность тренировочных нагрузок.

Препараты энергетического действия.

Панангин - применяется при нарушении кровоснабжения и обменных процессов в миокарде, нарушениях сердечной проводимости, тахиаритмии, а также для ускорения процессов восстановления в спортивной практике.

Глутаминовая кислота. Ускоряет восстановление работоспособности после тяжёлых нагрузок и препятствует развитию отрицательных сдвигов со стороны миокарда при выполнении работы на выносливость.

Кальция глицерофосфат. Применяется как общеукрепляющее и тонизирующее средство при переутомлении.

Лецитин. Повышает устойчивость организма к кислородному голоданию, к утомлению, ускоряет восстановление. Препарат безвреден.

Тонизирующие препараты.

Экстракт элеутерококка жидкий. Применяется как тонизирующее средство в подготовительном и соревновательном периодах, рекомендуется и при перетренировке. Повышает физическую и умственную работоспособность, малотоксичен.

4. Планирование и учет учебно-тренировочного процесса

В планировании учебно-тренировочного процесса входит определение целей и задач, средств и методов подготовки, объема и интенсивности по зонам тренировочной нагрузки, календарного плана спортивных соревнований, медико-биологического и педагогического контроля, материально-технического обеспечения и т.п. которые должны способствовать достижению определённого постоянства и роста спортивных результатов. Основные документы планирования учебно-тренировочной работы по волейболу: учебный план, состоящий из двух разделов - теории и практики, рабочая программа по волейболу, график учебного плана по годам обучения, рабочий план, план-конспект, календарь соревнований.

Учёт учебно-тренировочного процесса ведётся тренером. По окончании каждой тренировочной недели подсчитываются объём выполненной нагрузки, по зонам интенсивности затем эти данные суммируются за месяц, период, год подготовки. Анализ выполненной и запланированной нагрузки позволяет объективно оценить всю проделанную работу. Документы учёта - журнал преподавателя, дневник спортсмена, протоколы соревнований, анализ и отчет по подготовке по месяцам, этапам, периодам и годичным циклам.

Выполнение планов подготовки предполагает регулярное медико-биологическое наблюдение врача школы и (по возможности!) периодические обследования спортсменов специалистами врачебно-физкультурного диспансера, а также педагогического контроля спортсменов, участие в учебно-тренировочных сборах и реабилитационных мероприятиях. Система контрольных тестов помогает следить за развитием отдельных сторон подготовленности спортсменов, точнее определять объём тренировочной нагрузки по основным средствам подготовки, их тренирующие воздействия, т.е. оперативно управлять тренировочным процессом.

5. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Практика в учебных группах осуществляется средствами круглогодичной спортивной тренировки, основной формой которой является учебно-тренировочное занятие - урок с решением задач: общей физической, специальной физической, технической, тактической, психологической и морально-волевой подготовки, в объёме часов предусмотренных учебно-тематическим планом. Качество поставленных задач и выполнение определяется тестированием уровня показателей развития физических качеств и двигательных способностей, освоение требований специализации, а также результатами роста спортивных показателей.

Проведение зачёта (итоговой аттестации) по уровню физической и специальной подготовке учащихся проводится в форме тестов и (или) соревнований, согласно плана учебного процесса в конце учебного года. Тесты проводятся тренерско-преподавательским составом отделения волейбола, результаты итоговой аттестации заносятся в протокол. Протоколы сдаются в учебную часть школы.

БЕГ 30 метров.

Возраст	Мальчики			Девочки		
	«3» 60%	«4» 80%	«5» 100%	«3» 60%	«4» 80%	«5» 100%
8	6.5	6.2	5.4	6.6	6.5	6.4
9	6.4	5.8	5.1	6.5	6.4	6.3
10	6.3	5.7	5.3	6.4	6.3	6.2
11	6.2	5.6	5.4	6.3	6.2	6.1
12	6.0	5.5	5.1	6.2	6.1	6.0
13	5.8	5.3	4.9	6.1	6.0	5.9
14-15	5.4	5.1	4.8	5.9	5.7	5.5
16-17	4.7	4.4	4.3	5.7	5.5	5.3

Темпинг-тест 1 мин.

Возраст	Мальчики			Девочки		
	«3» 60%	«4» 80%	«5» 100%	«3» 60%	«4» 80%	«5» 100%
8	30	35	40	35	40	45
9	40	45	50	45	50	55
10	55	60	65	60	65	70
11	65	70	75	75	80	85
12	70	75	80	85	95	100
13	80	85	90	100	110	120
14-15	90	95	100	120	125	130
16-17	95	100	110	130	135	140

Прыжок в длину с места.

Возраст	Мальчики			Девочки		
	«3» 60%	«4» 80%	«5» 100%	«3» 60%	«4» 80%	«5» 100%
8	100	103	105	90	95	105
9	106	110	120	100	105	107
10	120	125	130	110	115	120
11	130	135	140	130	140	150
12	150	155	160	140	150	160
13	160	170	175	150	160	170
14-15	175	180	190	160	170	180

Поднимание туловища 30с.

Возраст	Мальчики			Девочки		
	«3» 60%	«4» 80%	«5» 100%	«3» 60%	«4» 80%	«5» 100%
8	10	12	16	9	10	15
9	12	15	20	10	11	17
10	15	20	25	12	18	23
11	18	24	27	12	20	24
12	20	25	30	15	22	27
13	20	27	30	20	24	28
14-15	25	28	32	20	26	30
16-17	25	28	32	20	26	30

6-минутный бег.

Возраст	Мальчики			Девочки		
	«3» 60%	«4» 80%	«5» 100%	«3» 60%	«4» 80%	«5» 100%
8	890	920	940	860	910	930
9	900	940	960	870	920	940
10	995	1090	1185	945	1015	1050
11	1080	1208	1236	950	1055	1100
12	1100	1220	1300	960	1065	1120
13	1115	1250	1385	980	1075	1130
14-15	1145	1400	1415	1000	1100	1140
16-17	1250	1450	1500	1100	1200	1240

«Челночный» бег 3x10.

Возраст	Мальчики			Девочки		
	«3» 60%	«4» 80%	«5» 100%	«3» 60%	«4» 80%	«5» 100%
8	11.0	10.8	10.5	11.3	11.0	10.8
9	10.7	10.5	10.2	11.0	10.8	10.5
10	10.2	9.9	9.1	10.8	10.3	9.5
11	9.7	9.2	9.0	10.2	9.7	9.2
12	9.5	8.9	8.8	10.1	9.6	9.0
13	9.3	8.8	8.7	10.0	9.5	8.9
14-15	9.0	8.7	8.5	9.9	9.4	8.8
16-17	8.9	8.6	8.4	9.7	9.3	8.6

Прим. Для этапа спортивно оздоровительного содержания контрольных испытаний формируется на основе выполнения норм школьной программы по физической культуре. Основным критерий – повышение результата к концу учебного года по сравнению с результатами начала года.

7. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Содержанием общей физической подготовки является воспитание физических качеств и способностей, необходимых в спортивной деятельности, осуществляемой в основном общеподготовительными упражнениями. Общая физическая подготовка предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. Общая физическая подготовка спортсмена так или иначе специализируется, применительно к особенностям избранного вида спорта и проводится в течении всего годичного цикла подготовки.

В общую физическую подготовку входят следующие общеподготовительные упражнения: общеразвивающие упражнения, упражнения для развития силовых способностей, скоростных способностей, выносливости, гибкости, координационных способностей.

Общеразвивающие упражнения - направлены на всестороннее физическое развитие занимающихся, могут выполняться без предметов и с предметами: с мячами, набивными мячами, гимнастическими палками, с различными отягощениями и сопротивлениями.

Для рук. Движения руками в различных плоскостях и направлениях, в различном темпе и в различных исходных положениях (сидя, лёжа), одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения).

Для туловища. В различных положениях - наклоны вперёд, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками. В положении лёжа на спине - поднятие и опускание туловища. В положении лёжа лицом вниз - прогибания с различными положениями и движениями руками. Из упора лёжа - переходы в упор лёжа боком, в различные упоры.

Упражнения для развития силовых способностей

В качестве средств развития силовых способностей используются физические упражнения направленно стимулирующие степени напряжения мышц с использованием отягощений, сопротивлений, тренажёров и различных факторов внешней среды

Силовые упражнения подразделяются на четыре группы:

1. Упражнения со строго дозируемым внешним отягощением: гантели, гири, штанги, тренажеры, специальные пояса с разновесами, манжеты для рук.

2. Упражнения с нестрогим дозируемым внешним отягощением или сопротивлением: противодействия партнёра или упражнения с партнёром, подручные средства (камни, резина, эспандеры).

3. Силовые упражнения, совершаемые в короткое время с высокой интенсивностью: метания, ударные действия и т. п.

4. Упражнения с самоотягощением. Отягощение создаётся за счёт веса собственного тела или отдельных его частей (подтягивания в висе, отжимания в упоре и различные гимнастические упражнения).

Силовые упражнения должны быть направлены на развитие общей силы (укрепление опорно-двигательного аппарата занимающихся, скоростно-силовых способностей и силовой выносливости).

Упражнения для развития скоростных способностей.

Основными средствами развития быстроты являются: упражнения, выполняемые с предельной или около предельной скоростью, в минимальный для данных условий промежуток времени - то есть скоростные упражнения.

Скоростные упражнения подразделяются на две группы.

Первая группа. Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты элементарных форм быстроты: 1) быстроту простой и сложной двигательной реакции; 2) скорость выполнения отдельного движения; 3) улучшение частоты (темпа) движений.

Для воспитания быстроты простой двигательной реакции применяется метод повторного выполнения упражнения. Он заключается в повторном реагировании на внезапный (заранее обусловленный звуковой или световой сигнал) с установкой на сокращение времени реагирования

При воспитании реакции на движущийся объект особое внимание уделяется сокращению времени нахождения и фиксации его в поле зрения, а также способность заранее предусматривать возможные перемещения объекта.

При воспитании реакции выбора необходимо научить занимающихся пользоваться "скрытой интуицией" о вероятных действиях противника. Таковую информацию можно извлечь из наблюдений за позой противника, мимикой, подготовительными действиями, общей манерой поведения.

Скорость выполнения отдельного движения - это временной интервал, затраченный на выполнение отдельного движения (например, финальное усилие) Основной акцент в тренировке делается на улучшение взрывной силы.

Максимальная частота движений зависит от скорости перехода двигательных центров из состояния возбуждения в состояние торможения и обратно. Для улучшения темпа движений применяются упражнения с установкой на увеличение числа движений руками за короткий промежуток времени (не более 10 секунд).

Вторая группа. Ко второй группе относятся упражнения, направленно воздействующие на комплексные проявления быстроты: 1) быстрота выполнения целостных двигательных действий; 2) стартовые действия; 3) скоростные действия, продиктованные ходом соревновательной борьбы.

Основными средствами воспитания скоростных способностей являются упражнения, выполняемые с максимально возможной скоростью и с продолжительностью отдельных упражнений не более 10-15 секунд.

Общеподготовительными упражнениями для развития скоростных способностей

К этой группе относятся также упражнения, направленные на развитие *скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости и скоростно-координационные упражнения.*

Комплексные формы проявления скоростных способностей в результате специальной тренировки значительно прогрессируют, так как они зависят от многих факторов, которые поддаются совершенствованию.

Упражнения для развития общей выносливости

В процессе воспитания общей выносливости могут применяться самые разнообразные по характеру и продолжительности упражнения: упражнения из других видов спорта, циклического, ациклического и смешанного характера; спортивные игры; упражнения, выполняемые с отягощениями и сопротивлениями.

Круговая тренировка с применением общеразвивающих упражнений и т. п.

Упражнения для развития ловкости и координационных способностей

Основными средствами развития координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности; упражнения, содержащие элементы новизны и возможность многообразных и неожиданных решений двигательных задач.

Наиболее широкую группу средств для воспитания координационных способностей составляют общеподготовительные гимнастические упражнения, элементы акробатики, с поворотами и упражнения на равновесие.

Для воспитания способности быстро и целесообразно перестраивать двигательную деятельность в связи с внезапно меняющейся обстановкой служат спортивные игры, единоборства.

При выполнении привычных действий, для воспитания координационных способностей используются различные методические приёмы: изменение исходных и конечных положений; изменение способов выполнения действия; "зеркальное" выполнение упражнений; введение дополнительных объектов действия (мячей) или сигнальных раздражителей, требующих срочной перемены действий (в сложнокоординационных видах спорта, спортивных играх, исключительно разнообразный характер специально-подготовительных и упражнений соревновательных упражнений позволяет успешно решать задачи воспитания координационных способностей параллельно с развитием физических качеств и технико-тактической подготовкой).

Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах

В качестве средств развития гибкости используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой. Среди упражнений, применяемых для развития гибкости различают: *активные, пассивные и статические.*

Активные упражнения включают в себя маховые, вращательные, пружинистые движения, наклоны, выпады и движения на растягивание в различных суставах. Активные упражнения могут выполняться без отягощений и с небольшими отягощениями (3-5 кг.).

Пассивные упражнения - связаны с преодолением сопротивления растягиваемых мышц и связок за счёт тяжести тела или отдельных его частей, а также с помощью вспомогательных средств (отягощений, партнёра, резинового жгута и т. п.).

Статические упражнения - выполняются с помощью партнёра, за счёт действия внешних сил или веса собственного тела (его частей). Статические упражнения требуют сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в данном суставе в течении 4 - 6 секунд. После этого следует расслабление, а затем повторное выполнение упражнения.

Основным методом развития гибкости является повторный метод. Число повторений составляет от 10-12 до 16-20 раз. Продолжительность пауз отдыха от 15-20 секунд до 1,5 минут, и зависит от характера упражнений, их продолжительности и объёма мышц, вовлечённых в работу.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в волейболе

Основными средствами специальной физической подготовки являются: собственно соревновательные упражнения, тренировочные формы соревновательных упражнений и специально-подготовительные упражнения.

Увеличение амплитуды движения Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в волейболе.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Задачи СФП непосредственно связаны с обучением технике и тактике игры в волейбол.

Основными средствами специальной физической подготовки (кроме средств волейбола) являются: специальные подготовительные упражнения, тренировочные формы соревновательных упражнений и игры. Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой – укрепление кистей рук. Увеличение их подвижности, развитие силы и быстроты сокращения мышц, и т.д., другие направлены на формирование тактических умений – развитие быстроты реакции и ориентировки, умение пользоваться периферическим зрением, быстрота перемещений в ответных действиях на сигналы, специальная выносливость (скоростная, скоростно-силовая), ловкость, специальная гибкость.

Важное место занимают специально отобранные игры.

Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приёмам волейбола и создаёт предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий

По сигналу (зрительному) передвижение на 5, 10м из исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лёжа лицом вниз и вверх в различных положениях по отношению к стартовой линии;

По двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подаётся несколько сигналов. На каждый сигнал выполняется определённое действие.

Подвижные игры – из числа, изученных ранее. Специальные эстафеты с выполнением различных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

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

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук (резинового кольца, мяча) в положении руки вперёд, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора сидя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами – отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой.

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперёд и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистями и пальцами). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (футбольного мяча) мяча в стену и ловля его после отскока. Поочерёдная ловля и броски набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнёры. Ведение мяча ударом о площадку. Упражнения для кистей рук с гантелями, с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные «волейбольные» передачи набивного, мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние от неё, на дальность с набрасывания партнёра или «мячемёта».

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнёром (двумя, тремя) в зависимости от действия партнёра (партнёров) изменение высоты подбрасывания, бросок на свободное место, на партнёра и т.д. Броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передачи) – многократно. То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

«Нападающий» бросает мяч над собой у сетки и в определённый момент или бросает мяч через сетку двумя руками из-за головы в опорном положении на заднюю линию, или в прыжке одной рукой на переднюю линию. «Защитник» наблюдает и ловит мяч на задней линии от броска из-за головы или идёт «на страховку» и ловит мяч в зоне нападения. Двое «нападающих» на передней

линии бросают мяч друг другу, и в определённый момент кто-то из них бросает мяч через сетку. «Защитник» должен выбрать место и поймать мяч.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча

Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновым (пружинным) «амортизатором». Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперёд. То же одной рукой (правой и левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперёд. Стоя на амортизаторе, руки внизу – поднятие рук через стороны вверх, поднятие прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке, (амортизатор укреплен на уровне плеч) - движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом (1-2 кг). Броски двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча одной рукой на дальность в опорном положении и в прыжке с места и с разбега; то же, броски мяча (1 кг) через сетку.

Стоя лицом и боком по направлению. Бросок мяча через сетку из-за лицевой линии – в опорном положении. Броски набивного, гандбольного мяча через сетку определённым способом на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствования ударного движения подачи по мячу на резиновых (пружинных амортизаторах). Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку) в опорном положении. Подачи мяча слабейшей рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов

Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз – сидя на месте (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча (1 кг) одной рукой – в парах и через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 2,5 – 3 м) или на полу (расстояние от 5 до 10 м). Метание выполняется с места, после поворота, через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых (пружинных) амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой. Удары по мячу на амортизаторах – с отягощением на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания; направленного мячемётом. Чередование бросков набивного мяча и нападающих

ударов по мячу на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

В парах. С набивным мячом в руках (1 кг), замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал бросок с сильным заключительным движением кистей вниз-вперёд или вверх-вперёд плавно. То же, но бросок через сетку. То же но бросок вниз одной рукой, вверх двумя и одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками «по ходу» или с «переводом» (вправо, влево).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании

Обучающийся располагается спиной к стене. По сигналу повернуться на 180 градусов и отбить мяч в стену, мяч набрасывает партнёр. Партнёр с мячом может менять высоту подбрасывания, применять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживается в руках и тут же подбрасывается на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнёра, вначале мяч подбрасывается после поворота, затем во время поворота и, наконец, до поворота. Выполнение перечисленных упражнений, но после перемещения и остановки.

Передвижение вдоль сетки – лицом к ней, правым и левым боком вперёд, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180 градусов. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1–1,5 м от сетки, исходное положение принимается после одного шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановка и исходное положение выполняются по сигналу.

«Нападающий» с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и броски над собой, блокирующий должен своевременно занять исходное положение и встать на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как и в предыдущем упражнении). Повторить предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основной задачей технической подготовки является формирование таких умений и навыков выполнения соревновательных действий, которые позволяют спортсменам с наибольшей эффективностью использовать свои возможности в соревнованиях и обеспечивать прогресс технического мастерства в процессе занятий волейболом. Основными средствами технической подготовки являются специально - подготовительные и соревновательные упражнения.

Техническая подготовка спортсмена органически сливается с его специальной физической подготовкой. Главными адаптирующими факторами при этом являются объём и интенсивность специфических тренировочных нагрузок, приближенных к соревновательным, а в некоторых фрагментах и превышающих их.

Устойчивость спортивной техники обеспечивается путём взаимодействия технической и специальной психической подготовки. С началом стабилизации

двигательного навыка необходимо исключить приёмы, облегчающие выполнение упражнений и вводить отдельные трудности, усложняющие задачи управления движениями (усложнять пространственные и временные условия, ограничивать зрительный самоконтроль, использовать сопротивления и отягощения).

С приближением соревнований нужно моделировать в тренировке соревновательные ситуации, отличающиеся высокой психической и физической напряжённостью, используя при этом методы контроля и коррекции возникающих ошибок, а также методы специальной психической подготовки, мобилизующие спортсмена на преодоление трудностей.

Последовательность изучения игровых приемов волейбола:

1. Терминологически правильно назвать прием
2. Показать прием на плакатах, слайдах с комментариями о его роли в игре
3. Объяснить технику выполнения приема с одновременной демонстрацией его (положение тела до выполнения, в момент выполнения, после выполнения)
4. Практическое выполнение приема – исходное положение (стойка), перемещение, имитация в целом или по частям.
5. Упражнения с мячом (индивидуальная работа, с партнером)
6. Упражнения на тренажерах без мячей, с мячами
7. По мере усвоения двигательных действий условия выполнения упражнений усложняются
8. Выполнение технического приема в игровых условиях.

Последовательность обучения

1. обучение стойкам и перемещениям
2. обучение передачи мяча сверху двумя руками на месте перед собой
3. то же, но вперед, за голову;
4. то же, но после перемещения – вперед, назад, в стороны;
5. обучение верхней, нижней, прямой подаче;
6. обучение передачам мяча снизу двумя руками на месте перед собой, слева, справа;
7. то же, но после перемещения вперед, назад, в стороны;
8. обучение приему подач;
9. обучение прямому нападающему удару;
10. то же, но разбег в прямом нападающем ударе вместе с прыжком;
11. обучение ударному движению в прямом нападающем ударе;
12. обучение прямому нападающему удару;
13. обучение одиночному блокированию;
14. обучение одиночному блоку вместе нападающим ударом.

Техника нападения *Перемещения.*

Совершенствование навыков перемещения различными способами на максимальной скорости; сочетания с остановками, ответные действия на

сигналы; сочетание перемещений с имитацией приёмов нападения; надёжность и скорость перемещения различными способами; сочетание способов между собой и с приёмами игры в нападении и защите.

Передача мяча.

Вторая передача мяча сверху двумя руками (стоя лицом и спиной по направлению) у сетки и из глубины площадки в статическом положении, после перемещения, с последующим падением.

Передача мяча сверху двумя руками с отвлекающими действиями.

Передача мяча снизу двумя руками в зоне нападения и из глубины площадки.

Передача мяча после нападающего удара вперёд и назад через зону.

Чередование откидок вперёд и назад.

Передачи мяча сверху двумя руками, различные по высоте и расстоянию у сетки и из глубины площадки.

Передача мяча одной рукой сверху вперёд, назад.

Передача мяча сверху двумя руками в опорном положении у сетки лицом, боком и спиной по направлению, после перемещения, из глубины площадки.

Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки после перемещения от сетки.

Передача мяча двумя руками сверху лицом к сетке после имитации нападающего удара.

Вторая передача мяча из различных положений игрока по направлению передачи, в различных сочетаниях по высоте и расстоянию (у сетки и из глубины площадки).

Передача мяча, сидя боком, лицом и спиной к сетке.

Передача мяча одной рукой вперёд и назад, после замаха для удара другой рукой.

Подача мяча.

Верхняя прямая подача на точность с максимальной силой.

Верхняя прямая планирующая подача на точность.

Силовая подача.

Чередование способов подач в сочетании с требованиями точности.

Стабильное качество при высокой точности выполнения основного способа подачи для данного спортсмена.

Совершенное овладение основным способом подачи (для данного спортсмена).

Надёжное выполнение других способов подач.

Нападающие удары.

Прямой нападающий удар по ходу сильнейшей и слабейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных передач.

Прямой нападающий удар из зон 2, 3, 4 с первой передачи.

Нападающий удар по блоку за боковую линию.

Нападающий удар с переводом вправо, влево без поворота туловища, чередование ударов вправо, влево.

Нападающий удар с переводом вправо, влево без поворота туловища в противоположную сторону из зон 3, 4, 2.

Нападающий удар с задней линии с передачи игрока, выходящего с задней линии к сетке.

Имитация нападающего удара и передача двумя руками, одной рукой (для связующих).

Имитация нападающего удара и скидка двумя руками и одной рукой на переднюю и заднюю линии.

Прямой нападающий удар по ходу и с переводом с различных по высоте и расстоянию передач.

Нападающий удар одной рукой после замаха другой.

Прямой нападающий удар слабой рукой в зоне 2 и 3.

Высокая надёжность навыков основных способов нападающих ударов сильнейшей рукой. Прямой нападающий удар слабой рукой.

Нападающие удары против одиночного блока (удары выполняются в свободном направлении).

Нападение в зонах 2, 3, 4 при наличии группового блока: блокирующие находятся на подставке, создавая различные ситуации. То же, но блокирующие стоят, и перемещаются по площадке. Для связующих - совершенствование ранее изученных ударов.

Техника защиты

Перемещения и стойки.

Сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приёмами.

Сочетание перемещений с одиночным и групповым блокированием.

Приём мяча.

Выполнение приёма мяча различными способами в опорном положении и с последующим падением: подач, различных нападающих ударов, при страховке блокирующих и нападающих.

Стабильное качество выполнения приёма различных по способу выполнения подач.

Приём мяча одной рукой с падением в сторону на бедро (правое, левое)

Приём мяча после различных перемещений.

Чередование способов приёма мяча в зависимости от направления и скорости полёта мяча.

Стабильное (надёжное) выполнение приёма мяча от нападающих действий:

подачи, обманного удара, нападающего удара.

Выполнение арсенала защитных действий в рамках индивидуальных и групповых тактических действий.

Блокирование.

Одиночное и групповое блокирование ударов различными способами и с различных передач по высоте и расстоянию (блокирующим известны зоны и направления ударов).

Групповое блокирование ударов с переводом из зон 3, 4, 2 вправо, влево, с поворотом туловища и без поворота.

Сочетание одиночного и группового блокирования в условиях выполнения широкого арсенала нападающих ударов (действия нападающих известны блокирующим).

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактическая подготовка - это умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы с учётом особенностей волейбола, своих индивидуальных способностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

Тактическая подготовка включает в себя:

- 1) изучение общих положений тактики волейбола, приёмов судейства, тактического опыта сильнейших спортсменов;
- 2) моделирование необходимых условий в тренировке и контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими действиями;
- 3) освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях.

Специфическими средствами и методами тактической подготовки служат тактические формы выполнения специально-подготовительных и соревновательных упражнений - это так называемые тактические упражнения. От других тренировочных упражнений их отличает:

- 1 установка при выполнении данных упражнений ориентирована на решение тактических задач;
- 2 в упражнениях практически моделируются отдельные тактические приёмы и ситуации соревновательной борьбы;
- 3 в некоторых случаях моделируются внешние условия соревнований.

В зависимости от этапов подготовки тактические упражнения используются:

- 1) в облегчённых условиях;
- 2) в усложнённых условиях;
- 3) в условиях, максимально приближенных к соревновательным.

Наибольший объём средств и методов тактической подготовки приходится на конец подготовительного и соревновательный периоды. На этапе непосредственной подготовки к главному соревнованию методика тактической подготовки должна обеспечивать возможно более полное моделирование тех целостных форм тактики, какие будут использоваться в данном состязании. Цель моделирования при этом - апробировать выработанный тактический замысел и план в условиях максимально приближенных к условиям предстоящего соревнования.

Тактика нападения:

Индивидуальные действия.

выбор места и чередование способов подач : на силу и нацеленных, в дальние и ближние зоны.

выбор места и подача на игрока, слабо владеющего навыками приёма мяча,

вышедшего после замены, в зону 1 при выходе связующего с задней линии из этой зоны.

чередование нападающих ударов на силу и точность.

имитация нападающего удара и откидка. имитация передачи в прыжке и нападающий удар.

чередование передачи (связующим) лицом и спиной по направлению.

чередование передачи: после имитации удара. чередование передачи и ударов с первой передачи.

нападающий удар через слабого блокирующего, по блоку, выше блока.

нападающий удар после остановки с места (с разрывом во времени).

выбор места и способа второй передачи в зависимости от характера первой передачи и расположения партнёров.

выбор места и способа направления передачи в зависимости от ситуации.

чередование способов нападающего удара: направлений удара, ударов на силу и точность.

нападающий удар по блоку, через слабого блокирующего, выше блока, с учётом ситуации.

затруднение приёма подачи.

вторая передача с целью обеспечения высокой эффективности нападения. Чередование способов нападающих ударов. применение отвлекающих действий.

Групповые действия

тактические комбинации со скрестным перемещением игроков в зонах (вторую передачу выполняет игрок, выходящий с задней линии).

тактические комбинации с участием в нападении игроков задней линии.

взаимодействия игроков зон 3, 2, 4 между собой в рамках системы игры через игрока передней линии; с первой передачи на удар и откидки (боком и спиной к сетке) со второй передачи.

взаимодействие игроков зон 4, 3, 2 между собой в рамках системы игры через выходящего игрока (выполнение нападающих ударов по всей длине сетки, скрестные перемещения в зонах).

взаимодействие игроков зон 1, 6, 5, выходящих к сетке, с игроками зон 4, 3, 2 при второй передаче.

сочетание различных по характеру передач с применением скрестных

перемещений игроков в зонах, игроков в зонах 3, 2, 4 с игроками зон 1, 6, 5 при второй передаче на удар с задней линии (в сочетании с другими вариантами).

взаимодействие игроков внутри линии и между линиями при приёме подачи (первая передача), то же – (вторая передача).

нападение с первой передачи, откидки.

тактические комбинации – сложные – с применением низких передач, скрестного перемещения игроков.

Командные действия

тактика игры в нападении со второй передачи выходящим к сетке игроком задней линии: из зоны, из-за игрока.

варианты системы игры в нападении со второй передачи игроком передней линии; через выходящего с задней линии; сочетание обеих систем; с применением изученных групповых действий.

Тактика защиты:**Индивидуальные действия**

индивидуальное блокирование при различном характере передач, с которых выполняется нападающий удар: высокие, низкие, из глубины площадки. выбор действия: приём в защите или страховка на задней линии в зоне 6 при игре «углом назад», «углом вперёд», нападающие удары из зон 4, 2, 3.

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Интегральная подготовка объединяет все виды подготовки в необходимых пропорциях к условиям двигательной деятельности, в соревнованиях на высшем уровне. В систему интегральной подготовки включаются упражнения, направленные на:

1. Переключение в выполнении технических приемов: Нападающий удар – блокирование; блокирование – вторая передача; прием мяча снизу двумя руками – верхняя передача; Учитываются качество и точность приема и передачи.

Переключение в тактических действиях: с целью выявления умения у спортсмена перестраивать действия в соответствии с требованиями; Учитываются правильность выполнения и техническое качество выполнения, количество ошибок и правильных действий.

2. Учебные игры**3. Контрольные игры****4. Календарные соревнования****ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКИ**

Инструкторская и судейская практики включают в себя следующие составляющие:

- 1 владение специальной терминологией и специальной лексикой волейбола;
- 2 владение технологией обучения спортивной технике волейбола и методикой развития физических качеств и способностей;
- 3 умение определять причины типичных ошибок при выполнении физических упражнений, приёмы и средства их устранения;
- 4 умение составлять подробные планы-конспекты занятий и проводить по ним отдельные фрагменты занятий и занятия в целом для разных возрастных групп;
- 5 умение планировать различные структурные образования тренировочного процесса (макро-, мезо- и микроциклов) в волейболе;
- 6 умение оценивать эффективность занятий;
- 7 умение проводить педагогический контроль в процессе спортивной подготовки по волейболу;
- 8 умение составлять положение о соревнованиях по волейболу;
- 9 проведение тренировочных занятий различной направленности;
- 10 проведение индивидуализированных занятий с учетом игровых функций волейболистов.

- 11 установка на игру, разбор игры, система записи игр;
 12 знать правила соревнований и правила судейства;

Спортивно-оздоровительный этап

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера;
- овладение основами техники игры в волейбол;
- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития

Морфофункциональные показатели физически качества	Возраст, лет													
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Рост							+	+	+	+				
Мышечная масса							+	+	+	+				
Быстрота				+	+	+								
Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+					
Сила							+	+	+					
Выносливость (аэробные возможности)			+	+	+					+	+	+	+	
Анаэробные возможности				+	+	+				+	+	+	+	
Гибкость	+	+	+	+	+									
Координационные способности				+	+	+	+							
Равновесие	+	+	+		+	+	+	+	+					

Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие. История возникновения и развития волейбола.

Современное состояние волейбола. Содержание работы секции по волейболу. Здоровый образ жизни и его значение. 2. Техника безопасности на занятиях волейболом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах. 3. Значение ОФП в подготовке волейболистов.

4. Значение СФП в подготовке волейболистов.

5. Значение технической подготовки в волейболе.

Понятие о технике волейбола. Анализ тактических действий сильнейших волейбольных команд.

5. Правила соревнований по волейболу.

Организация игры в волейбол. Правила безопасности при осуществлении соревновательной деятельности.

Положение о соревновании. Организационная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников соревнований. Система зачета в соревнованиях по волейболу.

6. Основные средства восстановления.

Спортивный массаж, самомассаж и их применение в учебно-тренировочном процессе. Основные приемы самомассажа. Гидромассаж и его применение. Водные процедуры как средство восстановления.

7. Оценка уровня знаний по теории волейбола.

В спортивно-оздоровительной группе осваивается большое количество различных двигательных действий, как из волейбола, так и из других видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, спортивная гимнастика). Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированном представлении об изучаемом двигательном действии. Для формирования и контроля специальных знаний по теоретико-методическим основам волейбола рекомендуется использовать теоретические тесты, включающие вопросы истории волейбола, гигиены, волейбольного инвентаря, техники выполнения различных способов передвижения в стойке волейболиста. На каждый вопрос теста приводится 2-3 варианта ответа, из которых один правильный.

Примерная схема внешних признаков утомления в процессе учебно-тренировочного занятия.

№п/п	Признак	Небольшое утомление (физиологическое)	Значительное утомление (острое переутомление)	Резкое переутомление (острое переутомление II степени)
	Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, синюшность
	Потливость	Небольшая	Большая	Особо резкая (ниже пояса). Выступление солей
	Дыхание	Учащенное (до 20-26 дыханий в мин) - на равнине и до 36 - на подъеме	Учащение (38-46 ды-ханий в мин) ,поверхностное	Резкое (более 50-60 дыханий в мин) уча-щенное,поверхнос-тное, дыхание через рот, переходящее в отдельные вдохи,сменяющиеся беспорядочным дыханием
	Движение	Бодрая походка	Неуверенный шаг, легкие покачивания, отставания на марше	Резкие покачивания, появление некоордини-рованных движений. Отказ от дальнейшего движения
	Общий вид	Обычный	Снижение интереса к окружающему, усталое выражение лица, нарушение осанки (суту-лость, опущенные плечи)	Измощенное выражение лица, апатия, резкое нарушение осанки («вот-вот упадет»)
	Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение	Неточность в выполнении команд, ошибки	Замедленное, неправильное выполнение команд;

		указаний	при перемене направления	воспринимается только громкая команда
	Самочувствие	Никаких жалоб, кроме чувства легкой усталости	Жалобы на выраженную усталость («тяжело»), боли в ногах, сердцебиение, одышка	Жалобы на резкую слабость (до протра-ции), сильное сердцебиение, головная боль, жжение в груди, тошнота и даже рвота
	Пульс, уд./мин	110-150	160-180	180-200 и более

ЛИТЕРАТУРА

1. Банников А.М., Костюков В.В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол . –М: Федерация волейбола России, 2001, №4.
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М, 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Купянский В. А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М., 1998.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.
14. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
15. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
16. Современная система спортивной подготовки/Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.
17. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.
18. Спортивные игры / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. -М., 2000.
19. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М., 1987.