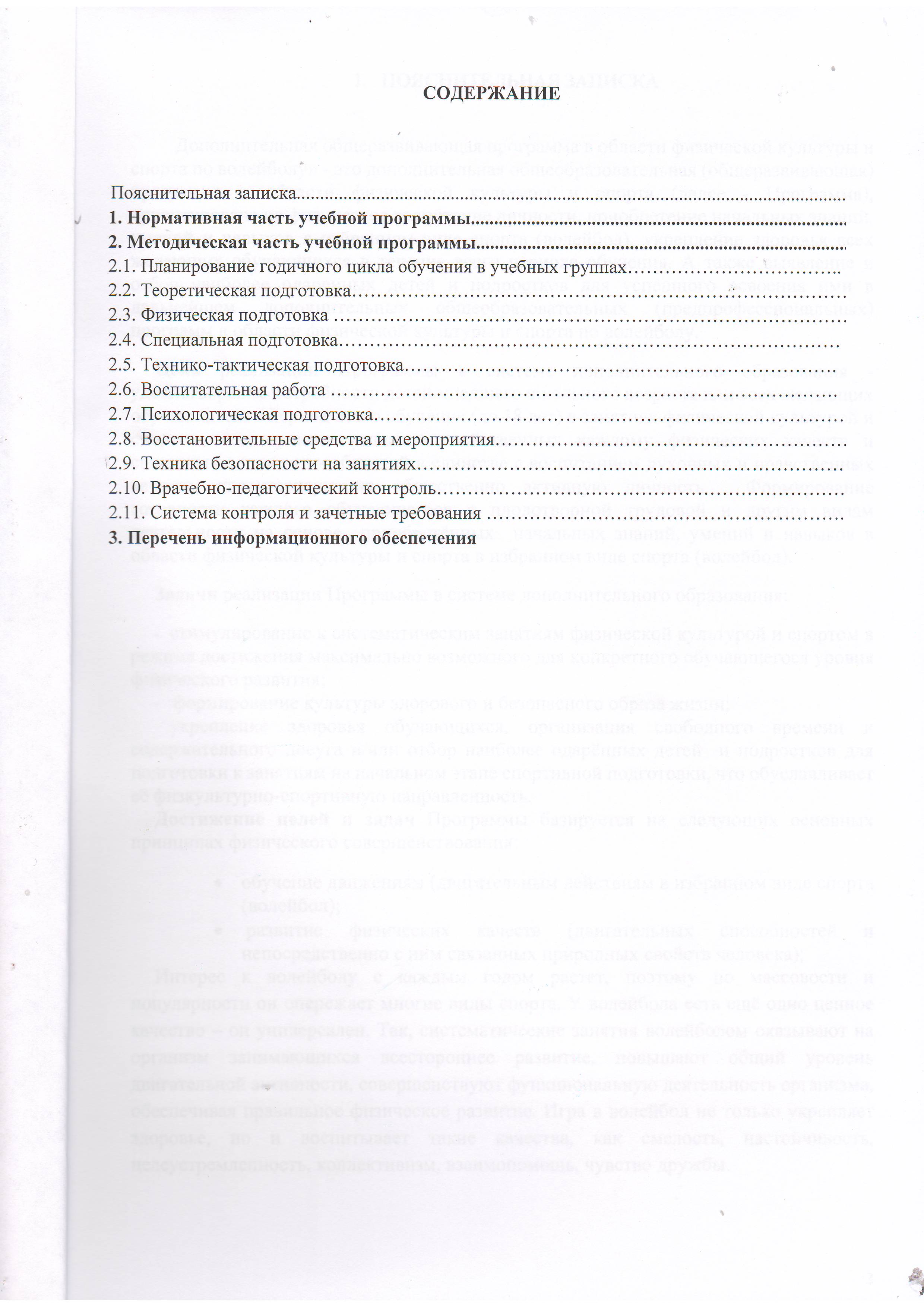


****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Волейбол—популярный вид спорта, спортивная командная игра с мячом двух команд по 6 человек в каждой, на площадке 9х8 м, разделенной пополам сеткой, где играющие стремятся ударами рук по мячу приземлить его на половине соперника. Волейбол с 1964 года входит состав программы Олимпийских игр. Существуют множество вариантов волейбола, ответвившиеся от его основного вида — это пляжный волейбол (с 1996 года олимпийский вид спорта), мини-волейбол, пионербол, парковый волейбол.

Волейбол — комбинационный, неконтактный вид спорта, где каждый из игроков имеет на площадке строгую специализацию. Наиважнейшими качествами для игроков в данном виде спорта являются способность работать в команде, прыгучесть - чтобы высоко подниматься над сеткой, координация, быстрота реакции, физическая сила для произведения мощных атакующих ударов. Кроме того, волейбол — это способ отдыха и распространённое развлечение благодаря доступности инвентаря и простоте правил.   
Волейбол, как спортивная игра, в первую очередь привлекает своей яркой зрелищностью. Обладая высокой динамичностью, эмоциональностью и в тоже время индивидуализмом и коллективизмом, волейбол, по мнению многих специалистов в области спорта, является одним из самых эффективных факторов всестороннего физического развития, поэтому большое внимание в России уделяется развитию детского и юношеского волейбола. **В системе физического воспитания волейбол приобрел такую популярность из-за экономической доступности игры, высокой эмоциональности, большого зрелищного эффекта и самое главное, из-за того, что эта игра благоприятно воздействует на здоровье человека.**  Все движения в волейболе носят естественный характер, базирующиеся на беге, прыжках, метаниях.  
Такие движения легко заучиваются как взрослыми, так и детьми. Поэтому волейбол был включен в программу системы обучения и физического воспитания детей, которое начинается с детских садов.

Предпрофессиональная образовательная программа по волейболу МБУ ДО «ДС «Северная Звезда» призвана объединить в себе интересы обучающихся, семьи, общества и государства, являющегося основным социальным заказчиком. Образовательная программа и учебный план составлены с учетом потребностей обучающихся, родителей и учреждения дополнительного образования.

**Основной целью** обучения и воспитания, обучающихся МБУ ДО «ДС «Северная Звезда» является создание условий для развития способностей, заложенных в ребенке природой, для дальнейшего его саморазвития, самосовершенствования, воспитания физически и духовно современной личности.

**В соответствие с поставленной целью, в** МБУ ДО «ДС «Северная Звезда» решаются следующие **задачи**:

* Последовательное раскрытие способностей каждого обучающегося;
* Содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней подготовленности и укрепления здоровья обучающихся, посредством физической культуры и спорта;
* Формирование нравственных ценностей личности, ее нравственное самоопределение и самореализация, воспитание волевых, морально стойких граждан нашей страны;
* Повышение, от этапа к этапу тренировочных и соревновательных нагрузок, совершенствование технико-тактического мастерства и повышение уровня физической подготовленности до требований, предъявляемых к обучающимся групп спортивного совершенствования и команд высших разрядов;
* Подготовка спортсменов высокой квалификации;
* Подготовка инструкторов по спорту и судей по волейболу.
* Ознакомление с методами воздействия на организм занимающихся, овладение принципами и правилами самоподготовки
* Профессиональная ориентация и культурный досуг;

Современные технологии, формы и способы решения поставленных задач нашли свое отражение в характеристике и видах, реализуемых учреждением образовательных программ, а именно образовательной программы для отделения «Волейбол». Содержательное обеспечение программы по волейболу МБУ ДО ДС «Северная звезда» представляет собой в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы, которая базируется на основе действующих нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ, обобщения передового опыта работы с юными волейболистами и результатов научных исследований. В этом документе нашли отражение построение процесса обучения и тренировки юных волейболистов на трех этапах: начальной подготовки, тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и этапе спортивного совершенствования; основные задачи на различных этапах годичного цикла подготовки, распределение объёмов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах, ранжирование соревнований по значимости. Особенностью программы являются тренировочные задания, сгруппированные в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств, а также на обучение и совершенствование технико-тактического мастерства юных волейболистов.

Настоящая программа состоит из двух частей.

**Первая часть программы -** нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам обучающихся, общефизической, специально-физической, технико-тактической подготовке. Особое внимание направлено на выполнение контрольно-переводным нормативам по годам обучения.

**Вторая часть программы -** методическая, которая включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, организации медицинского и педагогического контроля.

**Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:**

- сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей физической, технической подготовленности обучающихся;

- контрольные и товарищеские игры;

- первенства ДЮСШ, города, округа, России;

**Ожидаемые результаты и способы их проверки:**

В области воспитания:

- адаптация ребенка к жизни в социуме, его самореализация;

- развитие коммуникативных качеств;

- приобретение уверенности в себе;

- формирование самостоятельности, ответственности, морально волевых качеств;

Результат работы в данной деятельности отслеживается в положительной динамике личностного роста обучающихся.

В области образования и физической подготовки:

- потребность в здоровом образе жизни;

- стремление к физическому совершенствованию;

- стремление к достижению уровня мастерства, позволяющего принимать участие в окружных, зональных и всероссийских соревнованиях.

Результат работы в данной деятельности отслеживается в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещением занятий, стремлением к совершенствованию мастерства обучающихся, динамикой роста индивидуальных показателей. По окончании учебного года уровень знаний, умений и навыков обучающихся должен соответствовать требованиям контрольно-переводных нормативов.

В целом программа, при соблюдении изложенных в ней требований, обеспечивает последовательность и непрерывность многолетнего процесса обучения и тренировки юных волейболистов в МБУ ДО ДС «Северная звезда».

**Основные задачи подготовки:**

Основными задачами подготовки в СОГ являются:

* укрепление здоровья;
* воспитание личностных качеств;
* освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков;
* знакомство с основами спортивной техники избранного вида спорта в процессе регулярных многолетних физкультурно – спортивных занятий;
* привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
* приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.

Основными показателями выполнения программных требований на спортивно – оздоровительном этапе является:

* стабильность обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
* динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
* уровень усвоения теоретических знаний и основ самоконтроля.

**Программа состоит из нормативной и методической частей**, системы контроля и зачетных требований.

Нормативная часть программы отражает количественные и качественные характеристики занятий, режимы учебно-тренировочной работы.

В методической части программы раскрываются рекомендации по проведению учебных занятий, отражается программный материал для практических занятий, описаны средства и методы учебного процесса, педагогический и врачебный контроль, сведения о теоретической, воспитательной, психологической подготовки, контрольные нормативы на данном этапе подготовки.

1. **НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ**

В основу дополнительной общеразвивающей программы по волейболу спорта входит спортивно-оздоровительный этап (СО), реализуемый в процессе занятий в спортивно-оздоровительных группах на протяжении 3 лет.

Возраст учащихся в спортивно-оздоровительных группах от 6 до 18 лет. Недельный режим учебно-тренировочной работы является максималь­ным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Продолжительность одного занятия не должна превышать в спортивно-оздоровительных группах обучения 2-х часов.   
 Задачи деятельности спортивных школ различаются в зависимости от этапа подготовки. Перевод учащихся в группу следующего года обу­чения проводится решением тренерского совета. При выполнении контрольно-нормативных показателей учащиеся переводятся на следующий этап обучения. При невыполнении контрольно-переводных нормативов, учащихся переводят с академической задолженностью на повторный год обучения. По истечении 3-х лет общефизической подготовки, не сдавшие нормативы обучающиеся, отчисляются.

Спортивно-оздоровительный этап (СО). В спортивно-оздоровительные группы по волейболу зачисляются все желающие заниматься, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). В группах СО осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа с акцентом на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники тренировки в игровых видах спорта.

**Таблица 1**

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовкам

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подго-товки | Год обуче­ния | Мини­мальный возраст для зачисления | Минималь­ное число учащихся в группе | Максим-ное число учащихся в группе | Максим-ное  количество учебных часов в неделю | Требования по физической, технической и спортивной подготовкам на конец спорт. года |
| СО | 1-3 | 8 | 15 | 25 | 6 | Выполнение контрольно-переводных нормативов |

**Таблица 2**

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **Спортивно-оздоровительный этап** | | |
| **1 год** | **2 год** | **3 год** |
| Общая физическая подготовка (%) | 80 | 70-79,5 | 62,5-70 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 10 | 10-14 | 14-18 |
| Техническая подготовка (%) | 10 | 10-15 | 15-18 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | - | 0,5 | 0,5-1 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%) | - | - | 0,5 |

**Таблица 3**

**Примерный учебный план – график распределения часов для СОГ по годам обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Количество часов по годам обучения** | | |
| **1 год** | **2 год** | **3 год** |
| **1** | Количество часов в неделю | 6 | 6 | 6 |
| **2** | **Теоретическая подготовка, часов** | **6** | **6** | **8** |
|  | Развитие командных игровых видов спорта в России и за рубежом | 1 | 1 | 1 |
|  | Правила поведения на игровых площадках | 1 | 1 | 1 |
|  | Правила, организация и проведение соревнований | 1 | 1 | 1 |
|  | Гигиена физических упражнений | 1 | 1 | 1 |
|  | Влияние физических упражнений на организм человека | 1 | 1 | 1 |
|  | Техника и терминология командных игровых видов спорта | 1 | 1 | 3 |
| **3** | **Практическая подготовка, часов** | **262** | **261** | **258** |
|  | ***Общая физическая подготовка:***  Общеразвивающие упражнения  Беговые упражнения, прыжковые упражнения  Упражнения для развития скоростно-силовых качеств  Упражнения для развития общей выносливости  Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести | **152**  38  20+15  32  20  27 | **150**  36  20+15  32  20  27 | **138**  32  17+14  28  22  25 |
|  | ***Специальная физическая и техническая подготовка:***  Упражнения для развития качеств, необходимых для приема и передач  Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач  Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов  Разучивание приемов и передач в движении, обводки, броски  Разучивание атакующих и защитных действий между игроками | **110**  19  15  27  25+10  14 | **111**  10+12  15  25  25+10  14 | **120**  10+12  15  30  25+10  18 |
| **4** | Соревнования и контрольные испытания | **2** | **3** | **4** |
| **5** | Приемные и переводные испытания | **4** | **4** | **4** |
| **6** | Медицинское обследование | **2** | **2** | **2** |
| **7** | Самостоятельная работа по плану | **36** | **36** | **36** |
| ВСЕГО | | **312** | **312** | **312** |

**1.1. Планирование годичного цикла в спортивно-оздоровительных группах**

К занятиям в спортивно-оздоровительных группах допускаются дети в возрасте с 8 до 18 лет, имея любой уровень игровой подготовленности.

В спортивно – оздоровительных группах тренировку можно условно разбить на три ступени: предварительная, базовая и кондиционная тренировка; характеристики ступеней приведены в настоящей программе в п.2.1 (ориентируясь главным образом на степени владения навыком игры и уровень физической подготов­ленности).

В зависимости от индивидуальных особенностей обучающегося, его текущего физического состояния и самочувствия, нагрузка может несколько увеличиваться или уменьшаться. Для построения эффективной и в то же время безопасной программы командных игровых видов спорта важно соблюдать принцип соответствия ве­личины нагрузки возможностям учащихся.

Можно выделить несколь­ко уровней нагрузки, вызывающих принципиально различные адаптаци­онные реакции организма:   
- чрезмерная нагрузка - превышает функциональные возможности организма и может привести к перенапряжению;   
- оптимальная тренирующая нагрузка - позволяет добиваться уве­личения уровня подготовленности;   
- поддерживающая нагрузка - недостаточна для дальнейшего роста работоспособности, но позволяет сохранить достигнутый уровень подготовленности;   
- незначительная нагрузка - не приводящая к каким-либо долговре­менным сдвигам в организме.   
 Величину нагрузки определяют объем и интенсивность упражне­ний. Нагрузки, интенсивность которых ниже определенного уровня, не вызывают изменений в уровне физической работоспособности.

Организм учащихся должен практически полностью вос­становиться к утру следующего дня. Для оздоровительных программ недопустимо не только накапливание утомления от занятия к заня­тию, но и даже чрезмерное утомление от одной тренировки. Следова­тельно, нагрузка дозируется таким образом, чтобы увеличение объе­ма, скорости, силы и выносливости соответствовало повышению уровня подго­товленности. Для этого необходим постоянный самоконтроль за состоянием, до­полняемый регулярным врачебным контролем. Кроме того, обязатель­но развести во времени приросты объема и интенсивности нагрузки.

Увеличение интенсивности в оздоровительных программах проводит­ся весьма осторожно. Его можно рекомендовать лишь тогда, когда постепенное увеличение объема выполняемой работы, соответствую­щее уровню подготовленности, привело к значительным временным затратам. В этом случае объем тренировки должен быть временно со­кращен.

При построении кондиционной тренировки в течение года необхо­дима, как и в спортивной тренировке, некоторая волнообразность дина­мики уровня нагрузок. Важно не только постепенно повышать нагрузку, но и иногда на время снижать ее по каким-либо причинам.

**Основными показателями выполнения программных требований** на спортивно – оздоровительном этапе является:

* стабильность учащихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
* динамика индивидуальных показателей развития физических качеств учащихся;
* уровень усвоения теоретических знаний и основ самоконтроля.

**Ожидаемые результаты и способы их проверки:**

В области воспитания:

- адаптация ребенка к жизни в социуме, его самореализация;

- развитие коммуникативных качеств;

- приобретение уверенности в себе;

- формирование самостоятельности, ответственности, морально волевых качеств

Результат работы в данной деятельности отслеживается в положительной динамике личностного роста учащихся.

В области физического развития:

- потребность в здоровом образе жизни;

- стремление к физическому совершенствованию;

- стремление к достижению уровня мастерства, позволяющего принимать участие в окружных, зональных и всероссийских соревнованиях.

Результат работы в данной деятельности отслеживается в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещением занятий, стремлением к совершенствованию мастерства учащихся, динамикой роста индивидуальных показателей. По окончании учебного года уровень знаний, умений и навыков, учащихся должен соответствовать требованиям контрольных нормативов.

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки в волейболе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование** | **Единица измерения** | **Количество изделий** |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь | | | |
| 1 | Стойки в/больные | 1 | 2 |
| 2 | Сетка | 1 | 1 |
| 3 | Вышка судейская | 1 | 1 |
| 4 | Табло игровое | 1 | 1 |
| 5 | Мячи в/больные | 1 | 25 |
| 6 | Мячи набивные | 1 | 6 |
| 7 |  |  |  |
| 8 |  |  |  |
| 9 |  |  |  |
| 10 |  |  |  |

1. **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ**

Методическая часть программы содержит учебный материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам обучения. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам обучения, организация комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий и воспитательной работе, требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического контроля.

Учебная программа - это документ, в котором определено содержание спортивной тренировки, приведены целесообразные способы организации обучения двигательным действиям.

Учебная программа является информационной моделью педагогической системы, представляющей собой организованную совокупность взаимосвязанных средств, методов и процессов, необходимых для создания целенаправленного педагогического воздействия на формирование личности с качествами, необходимыми учащимся для достижения высоких спортивных результатов.

В программе предусматривается освоение не только объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления учащихся на основе формирования умственных действий посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений из данных наблюдений за действиями противников, а также оценки своих возможностей.

Продолжительность спортивно-оздоровительного этапа – 1-3 года. Занятия проходят в спортивно - оздоровительных группах (СОГ). У детей в возрасте 6-9 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста.

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Поэтому разучивание большего количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы.

В этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создавать на занятиях повышенный эмоциональный уровень, используя при этом игровые формы ведения урока, оценку действий каждого ребенка, метод поощрения.

Для детей 6-9-летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения.

Подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет.

* 1. Многолетняя подготовка в годичном цикле обучающихся в волейболе.

Весь процесс подготовки на спортивно-оздоровительном этапе можно разделить на 3 периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на спортивно-оздоровительном этапе. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований.

В *подготовительном периоде* тренировка игровиков строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных.

Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к общеподготовительным.

На последующих этапах подгото­вительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм обучающихся.

Основной задачей ***соревновательного периода***является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и возможна более полная ее реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений. При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы.

Основная задача ***переходного периода*** *-* полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности обучающегося к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.д.К занятиям в спортивно-оздоровительных группах можно при­ступать в возрасте от 6 до 18 лет, имея любой уровень спортивной подготовленности. В спортивно – оздоровительных группах тренировку можно условно разбить на три ступени: предварительная, базовая и кондиционная тренировки.

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД В ВОЛЕЙБОЛЕ**

С этого периода начинается каждый новый цикл подготовки. Завершается подготовительный период к началу календарных соревнований. В этот период надо подвести занимающихся к соревнованиям на оптимальном уровне.

**Подготовительный период** делится на три взаимосвязанных этапа: общей подготовки, специальной подготовки и предсоревновательной подготовки. Каждый из этих этапов имеет свои задачи, решение которых способствует планомерному и постепенному нарастанию уровня тренированности.

**Задачи этапа общей подготовки:**

• создание предпосылок общей тренировочной выносливости для дальнейшего увеличения объема и интенсивности нагрузок;

• укрепление опорно-двигательного аппарата;

• расширение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

• воспитание физических качеств;

• восстановление основных двигательных навыков и овладение новыми приемами техники; На этапе общей подготовки используют общеподготовительные упражнения и частично-специально-подготовительные.

**Задачи этапа специальной подготовки:**

• воспитание специальной выносливости;

• воспитание скоростно-силовых способностей;

• совершенствование приемов техники;

• совершенствование групповых взаимодействий; На этом этапе применяются специально-подготовительные упражнения и тренировочные формы соревновательного упражнения.

**Задачи предсоревновательной подготовки:**

• воспитание специальной соревновательной выносливости (физической, психической);

• достижение оптимального уровня соревновательной подготовленности. На этом этапе большое внимание уделяется специально-подготовительным упражнениям, тренировочным формам соревновательного упражнения, и собственно соревновательные упражнения.

**СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД.** Соревновательный период включает отрезок времени от первого соревнования до последнего соревнования. На протяжении соревновательного периода используются все средства тренировки. Общеподготовительные упражнения применяются с целью переключения с одного вида деятельности на другой. Задачи соревновательного периода:

• достижение и поддерживание оптимальной спортивной формы;

• совершенствование эффективности технико-тактических действий;

• повышение соревновательной подготовленности.

**ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД.** В переходном периоде, который длится с момента окончания соревнований до начала следующего макроцикла тренировки, значительно снижаются объем и интенсивность нагрузки. Средствами на этом этапе являются упражнения общей направленности, проводимые в совершенно новых условиях и по своему характеру способствующие скорейшему восстановлению физической и нервной энергии. Задача переходного периода:

• сохранение тренированности на таком уровне, который позволит начать новый цикл тренировки с более высокой ступени, чем предыдущий.

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**для отделения волейбол**

**Общеразвивающие упражнения.**

***Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:*** Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа и т.д.) вращения, махи, сгибание и разгибание рук, отведение и приведение, рывки одновременно двумя руками и разновременно. То же, но с предметами. Многократные броски набивного мяча вперед и над собой, ловля набивного мяча.

***Упражнения для мышц туловища и шеи***. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положения виса; различные сочетания этих движений.

***Упражнения для мышц ног***. Поднимание на носки. Приседание на одной и обеих ногах. Маховые движения в переднем, заднем и боковом направлениях. Выпады. Выпады с дополнительными пружинящими покачиваниями. Различные подскоки на одной и обеих ногах. То же, но с предметами. Сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах. Прыжки. Упражнения с сопротивлением.

***Акробатические упражнения***. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из исходного положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Кувырок вперед из упора присев и упора стоя на коленях.

***Легкоатлетические упражнения***. Бег на 10,15,20,30,40,100,400,800 и 1000 м; повторный бег с короткими отрезками; бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями; кросс 500-1000 м, прыжки в длину и высоту с места и с разбега; тройной прыжок с места и с разбега; многоскоки; метание малого мяча в цель и на дальность с места и с разбега. Подвижные игры и эстафеты.

**Особенности подготовки игроков в волейболе.**

Физическая подготовленность волейболиста является одним из факторов, от которого зависит эффективность командных, групповых и индивидуальных технико-тактических действий. Каким бы техничным не был волейболист, он никогда не добьется успеха, не обладая хорошей и разносторонней физической подготовленностью. В каждом игровом эпизоде несколько волейболистов одновременно решают определенную задачу. Для этого они должны выполнять согласованные по скорости, пространству и времени игровые действия. В игре каждый волейболист должен быстро и точно оценивать игровую ситуацию, принимать точные решения и мгновенно реализовать их.

Технико-тактическая эффективность волейболистов, у которых недостаточно развита быстрота реакции на движущийся объект (мяч, партнер, соперник) или быстрота выбора, будет всегда низкая, потому что волейбол становиться все более атлетичной игрой, насыщенной активной борьбой на сетке, множеством прыжков, перемещений и т.д., поэтому хорошая скоростно-силовая подготовленность – это также неотъемлемое качество профессионального волейболиста.

**Техническая подготовка по волейболу**

1. Игра с мячом одного, двух игроков
2. Нижняя передача мяча на месте, в движении
3. Подача снизу и прием подачи
4. Ловля, броски и передача- игра с нижней подачей
5. Ловля, броски и упражнения с мячом для верхней передачи

**Тактика нападения**

1. Нападающий удар (разбег, отталкивание, замах)
2. Нападающий удар (прыжок и удар через низкую сетку)
3. Нападающий удар с высокой передачи. Удары с переводом.
4. Прием ударов после перемещения
5. Прием ударов с определением направления

**Блокирование**

1. Подготовка к блокировке и перемещение
2. Освоение техники блокирования на месте
3. Блокировка мячей, брошенных партнером
4. Освоение техники блокирования после перемещения

**2.2. Теоретическая подготовка**

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме учащиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах проводится в виде коротких сообщений, рассказов, объяснений и бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха.

Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий. При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной форме.

**2.2.1.** Содержание теоретической подготовки для спортивно-оздоровительных групп

Тема 1. Развитие командных игровых видов спорта в России и за рубежом

Спорт как средство воспитания морально-волевых качеств, жизненно важных умений и навыков. Спортивное, оздоровительное и прикладное зна­чение командных игровых видов спорта как вида спорта. Российские спортсмены - герои Олимпий­ских игр, чемпионатов мира и Европы.

Тема 2. Правила поведения на игровых площадках

Основные меры безопасности и правила поведения на игровых площадках. Пре­дупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях игровыми видами спорта.

Тема 3. Правила, организация и проведения соревнований

Требования правил соревнований, предъявляемые к командным игровым видам спорта.

Тема 4. Гигиена физических упражнений

Личная гигиена игровика, закаливание. Режим дня, совмеще­ние занятий спортом с учебой в общеобразовательной школе. Влияние физических упражнений и занятий командными игровыми видами спорта на организм учащихся.

Тема 5. Влияние физических упражнений на организм человека.

Строение и функции организма человека. Влияние физических уп­ражнений на организм учащихся. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма че­ловека под воздействием систематических занятий командными игровыми видами спорта. Изме­нение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.

Тема 6. Техника и терминология командных игровых видов спорта.

Краткая характеристика техники командных игровых видов спорта. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники.

2.3. **Программный материал для практических занятий**

**2.3.2.** **Специальная физическая подготовка в волейболе.**

**Специальная физическая подготовка** -- это процесс развития физических качеств и умений, которые являются предпосылкой быстрейшего овладения конкретными техническими приемами. Ее средствами развивают определенные качества, необходимые в игровых условиях: умение быстро перемещаться, умение быстро переходить из статического положения в движение, умение быстро остановиться после перемещения; развивают прыгучесть, подвижность в суставах, игровую ловкость, силу отдельных групп мышц. С этой целью используются специальные подготовительные упражнения, сходные по структуре с основными игровыми действиями. В первую часть урока рекомендуется включать упражнения для развития быстроты, ловкости, прыгучести. Во вторую -- упражнения для развития силы и других качеств (наряду с разучиванием игрового приема). Физические качества наиболее успешно развиваются при проведении тренировки по комплексному методу, т. е. когда применяются разнообразные средства, предусматривающие одновременное развитие не одного качества, а нескольких (например, быстроты, силы и выносливости; прыгучести и выносливости и т. д.). Сила является основой для проявления других качеств. От уровня ее развития зависит проявление быстроты, выносливости, ловкости. Она необходима для выполнения всех игровых приемов ' во всех видах спортивных игр

В зависимости от режима деятельности мышц упражнения делят на динамические и статические. При динамических упражнениях тело или его части перемещаются в пространстве так, как это происходит при выполнении беговых или прыжковых движений. При статических упражнениях применяются однообразные движения и положения тела (как при упорах, висах), удержания и отягощения в определенном положении. При работе с детьми предпочтение отдается динамическим движениям.

**Упражнения для развития силы** можно рекомендовать с 8--10 лет. Развивать силу в этом возрасте рекомендуется упражнениями с использованием собственного веса (приседания, отжимания) или упражнениями сопротивлением партнера (противодействие в парах, перетягивание и т. д.), а также с отягощениями. Прирост мышечной силы зависит от методов, ее развития: величины отягощений, количества повторений. Упражнения не должны быть длительными и не должны вызывать чрезмерное напряжение. Для непредельных отягощений в упражнениях применяют набивные мячи, гантели, штанги, гимнастические палки и другие грузы. На начальном этапе упражнения с отягощениями выполняются в замедленном темпе. Постепенно темп может увеличиваться. Упражнения на развитие силы чередуют с упражнениями на расслабление.

В занятиях с девочками необходимо соблюдать осторожность. Дозировка и интенсивность упражнений для них будет меньшей, чем для мальчиков. Преобладают упражнения с отягощением весом собственного тела, гимнастическими палками, нетяжелыми снарядами.

Для всех спортивных игр очень важно развивать прыгучесть, которая зависит от развития мышц нижних конечностей, быстроты их сокращений и от общей координации в выполняемом движении. Для ее развития используют прыжки в высоту, в длину, через гимнастическую скамейку, другие препятствия, прыжки с отягощениями. Хороший прирост прыгучести дают упражнения в прыжках с высоты 1 --1,5 м с приземлением в упреждающем режиме работы мышц.

**Быстрота** -- это способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Она характеризуется тремя факторами: быстротой ответного движения на какой-либо внешний раздражитель, быстротой одиночного движения и частотой движений в единицу времени. Все эти факторы проявляются комплексно.

В игровой деятельности быстрота проявляется в реакции на движущийся предмет (мяч, шайбу и т. д.), на изменение положения партнера, в перемещениях и выполнениях игрового приема, в анализе и принятии решения на конкретное игровое действие и т. д. Между формами проявления быстроты нет прямой зависимости. Можно обладать хорошей стартовой скоростью, но медленно анализировать и принимать решение или хорошо и быстро выполнять игровой прием, но медленно реагировать на перемещение партнера.

Основным средством развития быстроты являются упражнения скоростного характера, которые выполняются в комплексе с другими движениями. Выполняются они быстро, по неожиданному (желательно зрительному) сигналу. Это связано с тем, что в играх преобладает зрительный раздражитель. Упражнения должны быть разнообразными, должны охватывать различные группы мышц, способствовать повышению координационных способностей занимающихся.

Качество быстроты со временем может утрачиваться, если над его развитием систематически не работать. Начинают его развитие с младшего школьного возраста. Для этого подбираются специальные подвижные игры с элементами выполнения игровых приемов, стартовые ускорения, эстафеты с препятствиями, мячами и т. д. Упражнения выполняются в максимально быстром темпе. Наилучшие результаты по развитию быстроты движений у детей достигаются в возрасте от 7 до 15 лет. Упражнения для развития быстроты не следует давать на фоне утомления, так как при этом резко нарушается координация движений и теряется способность к скоростным действиям. Упражнения для развития быстроты даются систематически в начале каждого тренировочного занятия.

**Выносливость** -- это способность человека длительное время преодолевать утомление, не снижая интенсивности и точности двигательных действий, она обуславливается устойчивостью нервной системы к возбуждению большой интенсивности, энергетическим обеспечением деятельности организма, уровнем владения игровыми навыками.

**Ловкость** -- это способность к быстрому осуществлению сложных координационных двигательных актов в условиях изменяющейся обстановки. Степень развития ловкости определяют по точности, экономичности и рациональности движений. Ловкость имеет первостепенное значение во всех игровых приемах, где предъявляются высокие требования к координации движений. О ее развитии можно судить по тому, как быстро учащийся сможет овладеть сложным игровым приемом; по степени точности выполнения его в изменяющейся игровой обстановке. Основной задачей развития ловкости должно быть овладение новыми многогранными двигательными навыками.

Ловкость является комплексным физическим качеством и включает в себя не только работу проприорецепторов, но и работу зрительной системы. Качество ловкости органически связано с силой, быстротой, выносливостью, гибкостью.

При развитии ловкости необходимо руководствоваться следующими методическими рекомендациями: разнообразить занятия, систематически вводить в них новые физические упражнения, различные формы их сочетания; варьировать, применяя усилия и условия, сопутствующие занятиям; регулировать нагрузку на организм по первым признакам ухудшения точности движений; определять достаточность отдыха между повторениями отдельных заданий по показателям восстановления пульса. Развитие ловкости следует начинать с раннего детства, так как в возрасте 7--10 лет развитие этого качества протекает наиболее интенсивно. Младшие школьники довольно легко схватывают технику сложных физических упражнений, быстро и точно усваивают сложные по координации двигательные действия.

Для развития ловкости у детей используются всевозможные физические упражнения, подвижные игры, требующие быстрых переходов от одного двигательного действия к другому и взаимодействия с играющими, упражнения в технике и тактике игры в различных изменяющихся ситуациях. Особое значение для развития ловкости имеют гимнастические и акробатические упражнения, требующие решения координационных и пространственных задач, развивающие навык всевозможных приземлений. Упражнения, направленные на развитие этого качества, даются в небольшом объеме в начале основной части урока. Они должны нести в себе элементы новизны, так как упражнения уже усвоенные и часто повторяющиеся перестают способствовать развитию ловкости. В период полового созревания происходит замедление, и даже ухудшение показателей развития качества ловкости.

**Гибкость**, или подвижность - это способность к движениям с большой амплитудой она зависит от строения суставов, эластичности связок и мышц, Подвижность увеличивается при повышении температуры мышц, т. е. при их работе, при эмоциональном возбуждении. Мерой определения гибкости служит максимальная амплитуда, с которой может быть выполнено движение.

Различают активную и пассивную формы гибкости. Активная -- это способность достигать большого размаха движений в отдельных соединениях тела за счет сокращения мышечных групп, проходящих через данное соединение. Пассивная -- это способность достигать большого размаха в определенных соединениях тела за счет приложения дополнительных усилий, создаваемых партнером, снарядом или отягощением.

* + 1. **Упражнения для освоения спортивной техники в волейболе**

***Техническая подготовка -*** это процесс, направленный на овладение рациональной техникой разнообразных игровых приемов, закрепление их в специальных, соревновательных условиях, в ходе которого занимающиеся овладевают всеми способами выполнения игровых приемов и их различных сочетаний, учатся их творческому применению в конкретных игровых ситуациях.***Техническая подготовка*** - это процесс обучения спортсмена технике движений и действий, служащих средством ведения борьбы, а также их совершенствования.

***Тактическая подготовка*** — это процесс формирования системы способов ведения игры, который предусматривает овладение индивидуальными, групповыми и командными действиями, умение правильно воспринимать и анализировать игровую ситуацию и принимать быстрое решение для выбора технического действия, предвидеть форму взаимодействий с партнерами.

Под***тактикой*** следует понимать организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над противником. Главным в тактике является определение средств, способов и методов ведения нападающих и оборонительных действий, которые могут обеспечить достижение цели.

Средствами ведения игры являются технические приемы и способы.

Способами ведения игры называются рациональные индивидуальные, групповые и командные действия игроков, применяемые в борьбе с противником.

Под индивидуальными действиями понимают целесообразность применения игровых приемов в игре, для чего необходимо научиться способам передвижения, умению выбирать место для ведения игры, выбирать наиболее целесообразный способ действия в сложившейся игровой ситуации.***Индивидуальные действия*** — это самостоятельные действия игрока, направленные на решение отдельных тактических задач.

Групповая тактика предусматривает участие в игровом эпизоде двух и более спортсменов. Групповые тактические действия могут быть в нападении или защите. В каждом отдельном случае решается частная тактическая задача. В первом случае — создание наиболее благоприятных условий для выполнения завершающего действия, во втором — противодействие с целью затруднения выполнения завершающего действия (передачи, удара, броска и т. д.) игроками противника.

Под***групповыми действиями*** понимают взаимодействия двух или нескольких игроков, выполняющих общекомандную задачу.

Командные действия предполагают выбор способов взаимодействия при ведении игры членами всей команды, как в защите, так и в нападении. Этот выбор зависит от выбора тактической схемы игры командой противника, от ее технической и психологической подготовки. Успех решения тактических установок зависит от технической подготовки исполнителей, их творчества и организованного выполнения тактического замысла.

К***командным действиям*** относятся взаимодействия всех игроков команды, направленные на выполнение определенных задач.

***Системой игры*** называется определенная организация взаимодействия игроков команды, основанная на их функциях и расположении на площадке.

***Тактические комбинации*** — разученные согласованные действия игроков, направленные на создание условий для эффективного завершения атаки (контратаки).

***Игровые действия*** - комплексная двигательная реакция игрока на игровую ситуацию.

***Игровая ситуация*** - расположение и действия играющих в конкретном отрезке времени.

***Игровые приемы*** - специализированные действия, используемые играющими для достижения целей игры.

***Техника игры*** - совокупность специальных приемов, используемых играющими для достижения максимального результата в игре.

***Техника нападения*** - совокупность специальных приемов, используемых играющими для достижения максимального результата в фазе нападения.

***Техника защиты —*** совокупность специальных приемов, используемых играющими для достижения максимального результата в фазе защиты. Технические примы - стереотипные двигательные навыки, биомеханическая структура которых обусловливает возможность их использования для защиты и нападения.

***Основы техники —*** наиболее употребительные приемы, с помощью которых обеспечивается владение предметом игры в соответствии с ее правилами.

***Тактика игры*** - выбор и осуществление оптимального способа достижения наилучших результатов в ходе соревнования.

***Тактика нападения*** - выбор и осуществление оптимального способа достижения целей в фазе нападения.

***Тактика защиты*** - выбор и осуществление оптимального способа достижения целей в фазе защиты.

***Индивидуальная тактика*** - выбор оптимального игрового приема в ходе игры, направленный на достижение ее целей.

***Индивидуальные тактические действия -*** совокупность приемов, используемых играющим для решения индивидуальных тактических задач.

***Коллективные (групповые) тактические действия*** - согласованные действия играющих, избираемые в конкретной ситуации.

***Тактические комбинации -*** взаимодействия двух и более игроков, предпринимаемые для решения тактических задач в ходе игры.

***Командная тактика*** - выбор оптимального способа организации действий членов игрового коллектива для достижения целей в игре.

***Система игры*** - способ организации индивидуальных и групповых тактических действий, направленный на достижение целей в игре или в отдельные ее моменты.

***Тактическая схема*** - стереотипно повторяющиеся индивидуальные и групповые тактические действия при решении конкретных задач.

***Стиль игры*** - характерные особенности техники, тактики, ритма и темпа игры, присущие игрокам одной команды.

**2.4. Воспитательная работа и психологическая подготовка**

**2.4.1. Воспитательная работа**

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Конкретными формами воспитательной работы могут быть: встречи с известными спортсмена­ми, беседы о жизни нашей страны и международ­ном положении; работа в спортивно-оздоровительном лагере, беседы на этические и спортивно-этические темы; диспуты; читательские конференции; торжественный прием и вы­пуск воспитанников спортивной школы; проведение собраний; празднование дней рождения; посещение театров, музеев, выставок; встречи с деятелями литературы и искусства; походы в кино; экскурсии; турпоходы и др.

На первом этапе работы с группой занимающихся стоит задача привить интерес к занятиям спортом, сдружить детей, добиться добросовестного и полно­ценного выполнения заданий тренера.

Этому способствуют интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого обучающегося в сопереживание успехов друг друга. Для сплочения коллектива реко­мендуется отмечать дни рождения, проводить спортивные праздники, торжественно отмечать переход игровой команды на следующий этап под­готовки. Большая роль при этом отводится спортивным традициям, риту­алам и церемониям. В спортивном зале на видном месте следует разместить регу­лярно обновляемую информацию с результатами соревнований, поздрав­лениями чемпионов и учащихся, выполнивших очередной спортивный разряд, стенгазету с фоторепортажем о соревнованиях, тренировочных сборах и поездке в спортивно-оздоровительный лагерь. Весьма важными являются публикации в обычной и электронной прессе.

Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле спортсменов за достижением постав­ленных целей, обязательном выполнении домашних заданий.

2.4.2. Психологическая подготовка

Главная задача психологической подготовки - это формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совер­шенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

Формирование необходимых личностных качеств происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей трени­ровочной работе, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений.

2.5. Восстановительные средства и мероприятия.

Освоению и быстрой адаптации спортсменов к воздействию высоких тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют пассивный и активный отдых, а также специальные восстановительные мероприятия, от них же во многом зависит сохранение и укрепление здо­ровья юных спортсменов, их спортивное долголетие, повышение физической работоспособности, уменьшение спортивного травматизма.

Пассивный отдых. Прежде всего - это ночной сон продолжительно­стью не менее 8 ч в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 ч в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин).

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых (компенсаторные игры), которые ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы трениро­вочной работы на занятии не уменьшается. Во многих случаях на следу­ющий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-ми­нутное занятие в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд/мин.

Специальные средства восстановления можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

***Педагогические средства***

Основными средствами восстановления являются педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки.

Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

* рациональное построение занятий, сочетание и последовательность нагрузок;
* варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
* использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного вида деятельности на другой;
* «компенсаторные» игровые упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительнос­тью от 1 до 15 мин;
* тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с больши­ми нагрузками иной направленности);
* рациональную организацию режима дня.

***Психологические средства***

Психологические средства восстановления подразделяют на две груп­пы: психолого-педагогические, применяемые тренером, и специальные средства, применяемые квалифицированным психологом.

Психолого-педагогические средства: построение отношений тренера со спортсменом с учетом его индивидуальных особенностей и конкретного состояния, организация интересного разнообразного отдыха, применение отвлекающих факторов, создание благоприятного психологического микроклимата в команде, учет совместимости при комплекто­вании команд, игровых звеньев, подборе спарринг-партнеров, и пр., индивидуальные и групповые беседы, внушение уверенности в своих силах, интересный и разнообразный досуг и др.;

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относят:

* аутогенную и психорегулирующую тренировку;
* средства внушения (внушенный сон-отдых);

• приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыку для релаксации.

***Медико-биологические средства***

В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств вос­становления: рациональное питание, физические (физиотерапевтиче­ские) средства, фармакологические препараты.

Питание спортсмена можно считать рациональным, если оно:

- сбалансировано по энергетической ценности;

- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);

- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;

- соответствует климатическим и погодным условиям. Физиотерапевтические процедуры, некоторые фармакологические препараты растительного и синтетического происхождения, и другие медицинские средства восстановления применяются по назначению врача.

К физическим средствам восстановления относятся:

* массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);
* суховоздушная (сауна) и парная бани;
* гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);

•электропроцедуры, облучения электромагнитыми волнами различ­ной длины, магнитотерапия;

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение несколь­ких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстанов­ления в значительной мере обусловливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов ра­ботоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, однако будут мобилизованы в очередной тренировке.

Использование средств восстановления должно иметь определенную системность и направленность в зависимости от этапа подготовки.

Для этапа подготовки в группах начального обучения наибольшее значение имеют педагогические средства восстановления. В плане психологического восстановления рекомендуется частая смена тренировочных средств и проведение занятий в игровой форме. Витаминизация проводится с учетом возрастных и сезонных особенностей, количества витаминов, поступающих в пищевой рацион. Рекомендуется применение процедур закаливающего характера.

2.6. Обеспечение безопасности на занятиях

Вся ответственность за безопасность учащихся на спортивных площадках возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

Допуск к занятиям в спортивных залах осуществляется только через стойку регистратора по установленному порядку.

На первом занятии необходимо ознакомить учащихся с правилами безопасности при проведении занятий по волейболу.

Тренер обязан:

1. Проводить построение и перекличку учебных групп перед занятием с последующей регистрацией в журнале.

2. Не допускать увеличения числа учащихся в каждой группе сверх установленной нормы

3. Подавать докладную записку в учебную часть и администрации ДЮСШ о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Тренер обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

1. Тренер является в спортивный комплекс за 15 минут до начала занятия, через регистратуру. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.

2. Тренер обеспечивает организованный выход группы на спортивную площадку.

3. Выход учащихся во время занятия, по уважительным причинам допускается только по разрешению тренера.

Во время занятий преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье учащихся:

1. Присутствие учащихся на спортивных площадках без тренера не разрешается.

2. Учебные группы занимаются под руководством тренера строго на своей игровой площадке.

3. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер должен их устранить, а в случае невозможности — это сделать – отменить занятие.

4. Тренер должен внимательно наблюдать за всеми игроками, находящимися в зале. При получении травм на спортивной площадке, тренер обязан оказать первую медицинскую помощь, и вызвать врача.

2.7. Врачебно-педагогический контроль

Педагогический контроль

Педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности учащихся. Педагогический контроль проводится тренером в процессе занятий. Тренер учитывает, обобщает и анализирует данные тренировочной работы (объем и интенсивность нагрузки, систему скоростных упражнений, выступления команд игроков в соревнованиях, данные врачебного контроля и самоконтроля).

Это помогает ему в дальнейшем более правильно планировать и более эффективно проводить тренировочные занятия. Состав контрольных показателей определяется уровнем спортивного мастерства (этапом многолетней тренировки) и видом контроля (этапный, текущий или оперативный). Контрольно-переводные нормативы состоят из упражнений, которые представлены в табл.8. К минимальному набору показателей физического развития юных спортсменов на спортивно-оздоровительном этапе следует отнести: длину тела, массу тела, жизненную емкость легких (ЖЕЛ), кистевую дина­мометрию. Измерение производят в спокойном состоянии, на вдохе и на выдохе. Для измерения ЖЕЛ применяют спирометр.

**Врачебный контроль**

Врачебный контроль - раздел медицины, изучающий вопросы физического развития, функционального состояния и состояния здоровья человеческого организма в процессе занятий физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль является основным разделом спортивной медицины, имеющей свои четко определенные принципы и задачи.

Главная задача врачебного контроля - обеспечение правильности и высокой эффективности учебно-тренировочных занятий и спортивных мероприятий. Цель врачебного контроля является всемерное содействие эффективности процесса физического воспитания, правильному использованию средств физической культуры. Он призван исключить все условия, при которых могут появляться отрицательные воздействия от занятий физическими упражнениями и спортом на организм учащихся.

Врачебный контроль за обучающимися на спортивно-оздоровительном этапе осуществляется врачом спортивной школы. Врач спортивной школы осуществляет медицинский контроль за учебно-тренировочным процессом и в период соревнований. На каждого учащегося заполняется врачебно-контрольная карта установленного образца, которая хранится в медицинском кабинете школы или во врачебно-физкультурном диспансере.

Принято выделять соответственно три основные формы контроля.

1. Этапный контроль, цель которого – оценить этапное состояние спортсмена, являющееся следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена – результат длительной подготовки в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

2.Текущий контроль, его задача – оценить текущие состояния организма учащихся, т. е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

3.Оперативный контроль, имеющий целью экспресс-коррективы состояния организма. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных занятий и соревнований.

Текущий контроль

Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих из­менений функционального состояния организма (каждодневных, ежене­дельных).

Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и вос­становления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовнос­ти к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопуще­ние переутомления.

Для оценки текущего состояния обучающегося, степени его готовности к выполнению предстоящих нагрузок целесообразно использовать стандартизированные тесты с с регистрацией частоты сердечных сокращений (ЧСС).

В качестве дополнительных показателей оценки текущего состояния спортсмена целесообразно использовать показатели самоконтроля - само­чувствие, сон, аппетит, субъективную оценку настроения, желания трени­роваться, физической работоспособности, наличие положительных и отри­цательных эмоций. Важным показателем является частота пульса, измеря­емая ежедневно в стандартном положении утром, после сна.

**Оперативный контроль**

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки трени­ровочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно опре­делить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спорт­смена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения. Известно, что тре­нировочное упражнение вызывает неодинаковые биохимические сдвиги не только у различных спортсменов, но также и при изменении состояния у одного и того же индивидуума.

**2.8. Система контроля и зачетные требования**

* + 1. **Контрольно-переводные нормативы для учащихся на**

**спортивно-оздоровительном этапе**

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения на спортивно-оздоровительном этапе.

Состав нормативов может изменяться в зависимости от года обучения. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят главным образом контролирующий характер.

Основными критериями оценки учащихся на спортивно-оздоровительном этапе являются регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств учащихся, уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

**Таблица 8**

**Контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке для учащихся отделения волейбола в СОГ 6-8 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№/п** | **Виды испытаний (тесты)** | **Нормативы** | | | | | |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | |
| 1 | Челночный бег 3х10м (сек)  или бег на 30м (сек) | 10.4  6.9 | 10.1  6.7 | 9.2  5.9 | 10.9  7.2 | 10.7  7.0 | 9.7  6.2 |
| 2 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 3 | 4 | - | - | - |
| 3 | Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 7 | 9 | 17 | 4 | 5 | 11 |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями |
|  | | | | | | | |
| **Специальная подготовка по волейболу** | | | | | | | |
| 1 | Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 | 3 |  |  | 3 |  |  |
| 2 | Подача на точность | 3 |  |  | 3 |  |  |
| 3 | Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 ( в 16-17 лет с низкой передачи) | - |  |  | - |  |  |
| 4 | Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность | 2 |  |  | 2 |  |  |
| 5 | Челночный бег «Елочка» | 32.7 |  |  | 36,8 |  |  |
| 6 | Передача сверху над собой |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Передача снизу над собой |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Подача |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Метание в прыжке | 3.2 |  |  | 2.7 |  |  |

**Контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке для учащихся отделения волейбола в СОГ 9-10 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№/п** | **Виды испытаний (тесты)** | | **Нормативы** | | | | | | | | | | |
| **Мальчики** | | | | | | **Девочки** | | | | |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | | | | | | |
| 1 | Бег 60м (сек) | | 12.0 | | 11.6 | | 10.5 | | 12.9 | | 12.3 | | 11.0 |
| 2 | Бег на 1 км (мин, с) | | 6.30 | | 6.10 | | 4.50 | | 6.50 | | 6.30 | | 6.00 |
| 3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | | 2 | | 3 | | 5 | | - | | - | | - |
| 4 | Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | | 9 | | 12 | | 16 | | 5 | | 7 | | 12 |
| 5 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | | Касание пола пальцами рук | | Касание пола пальцами рук | | Достать пол ладонями | | Касание пола пальцами рук | | Касание пола пальцами рук | | Достать пол ладонями |
|  | | | | | | | | | | | | | |
| **Специальная подготовка по волейболу** | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | Челночный бег «Елочка» | | 32.6 | |  | |  | | 31.6 | |  | |
| 2 | | Передача сверху над собой | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 3 | | Передача снизу над собой | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 4 | | Подача | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 5 | | Метание в прыжке | | 3.1 | |  | |  | | 3.6 | |  | |
|  | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | |

**Контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке для учащихся отделения волейбола в СОГ 11-12 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№/п** | **Виды испытаний (тесты)** | **Нормативы** | | | | | |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | |
| 1 | Бег 60м (сек) | 11.0 | 10.8 | 9.9 | 11.4 | 11.2 | 10.3 |
| 2 | Бег на 1,5 км (мин, с) | 8.35 | 7.55 | 7.10 | 12.30 | 12.00 | 11.30 |
| 3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 3 | 4 | 7 | - | - | - |
| 4 | Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 12 | 14 | 20 | 7 | 8 | 14 |
| 5 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук |
|  | | | | | | | |
| **Специальная подготовка по волейболу** | | | | | | | |
| 1 | **Челночный бег «Елочка»** | 31.3 |  |  | 31.6 |  |  |
| 2 | **Передача сверху над собой** |  |  |  |  |  |  |
| 3 | **Передача снизу над собой** |  |  |  |  |  |  |
| 4 | **Подача** |  |  |  |  |  |  |
| 5 | **Метание в прыжке** | 3.5 |  |  | 3.6 |  |  |

**Контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке для учащихся отделения волейбола в СОГ 13-15 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№/п** | **Виды испытаний (тесты)** | **Нормативы** | | | | | |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | |
| 1 | Бег 60м (сек) | 10.0 | 9.7 | 8.7 | 10.9 | 10.6 | 9.6 |
| 2 | Бег на 2 км (мин, с) | 9.55 | 9.30 | 9.00 | 12.10 | 11.40 | 11.00 |
| 3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 4 | 6 | 10 | - | - | - |
| 4 | Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | - | - | - | 7 | 9 | 15 |
| 5 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук |
|  | | | | | | | |
| **Специальная подготовка по волейболу** | | | | | | | |
| 1 | **Челночный бег «Елочка»** | 30.5 |  |  | 29.1 |  |  |
| 2 | **Передача сверху над собой** |  |  |  |  |  |  |
| 3 | **Передача снизу над собой** |  |  |  |  |  |  |
| 4 | **Подача** |  |  |  |  |  |  |
| 5 | **Метание в прыжке** | 4.3 |  |  | 4.3 |  |  |

**Контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке для учащихся отделения волейбола СОГ 16-18 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№/п** | **Виды испытаний (тесты)** | **Нормативы** | | | | | |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | |
| 1 | Бег 100м (сек) | 10.0 | 9.7 | 8.7 | 10.9 | 10.6 | 9.6 |
| 2 | Бег на 2 км (мин, с) | 9.20 | 8.50 | 7.50 | 11.50 | 11.20 | 9.50 |
| 3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 8 | 10 | 13 | - | - | - |
| 4 | Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | - | - | - | 9 | 10 | 16 |
| 5 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | 6 | 8 | 13 | 7 | 9 | 16 |
|  | | | | | | | |
| **Специальная подготовка по волейболу** | | | | | | | |
| 1 | Челночный бег «Елочка» | 29.0 |  |  | 26,6 |  |  |
| 2 | Передача сверху над собой |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Передача снизу над собой |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Подача |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Метание в прыжке | 6.1 |  |  | 6.7 |  |  |

**3. Перечень информационного обеспечения**

|  |
| --- |
|  |

1. [Беляев А.В.](http://www.sovsportizdat.ru/author/book/732) [Савин М.В.](http://www.sovsportizdat.ru/author/book/733) [Волейбол: теория и методика тренировки](http://www.sovsportizdat.ru/Volejbol-teoriya-i-metodika-trenirovki)
2. [Беляев А.В.](http://www.sovsportizdat.ru/author/book/732) [Булыкина Л.В.](http://www.sovsportizdat.ru/author/book/734) [Технико-тактическая подготовка волейболистов. Методическое пособие](http://www.sovsportizdat.ru/Volejbol.-Vypusk-13) М.: Советский спорт, 2012
3. [Булыкина Л.В.](http://www.sovsportizdat.ru/author/book/734) [Фомин Е.В.](http://www.sovsportizdat.ru/author/book/772) М.: Советский спорт, 2012
4. [Булыкина Л.В.](http://www.sovsportizdat.ru/author/book/734) [Фомин Е.В.](http://www.sovsportizdat.ru/author/book/772) [Суханов А.В.](http://www.sovsportizdat.ru/author/book/773) М.: Советский спорт, 2012
5. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
6. [Волейбол для всех. Учебно-методическое пособие](http://www.sovsportizdat.ru/Volejbol-dlya-vsex.-Uchebno-metodicheskoe-posobie)
7. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТГ), 1985 (ГСС).
8. [Волейбол: Учебник для вузов](http://www.sovsportizdat.ru/Volejbol-Uchebnik-dlya-vuzov)
9. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., Советский Спорт 2006.
10. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1998.
11. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
12. Железняк Ю.Д., Кунянский В. А. У истоков мастерства. - М., 2004.
13. Железняк Ю.Д., Чапин А.В., Сыромятников Ю.П. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ. – М.: Советский спорт, 2012
14. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. -Иркутск, 2010.
15. Марков К.К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
16. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
17. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. -М., 2012.
18. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
19. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1989.
20. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпий­ском спорте. - Киев, 1997.
21. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
22. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сус­лова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.
23. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 2010.
24. Спортивные игры / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. -М., 2000. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М., 1987.