#### УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ КАМЕНСКОГО РАЙОНА ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования Детско-юношеская спортивная школа №1 г.Каменки Каменского района Пензенской области (МБОУДО ДЮСШ №1 г. Каменки)

02-07

Принята педагогическим советом Протокол №1 от 31.08.2023 г. Председатель Пыскин А.В.

УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУДО ДЮСШ №1 г. Каменки Лыскин А.В.

Приказ № 35 от 31.08.2023 г.

# Дополнительная предпрофессиональная программа физкультурно-спортивной направленности "ВОЛЕЙБОЛ"

Возраст детей: 9-18 лет Срок реализации: 8 лет

#### Разработчики:

Тренеры-преподаватели: Засыпалов А.И., Шмокин Д.А. инструктор-методист Манцерова Е.В.

#### Рецензенты:

Методист МКУ «Центр обслуживания учреждений Каменского района Пензенской области» Картункова Е.В., руководитель методического объединения педагогов дополнительного образования Каменского района Акжигитова Г.Ш.

> г. Каменка 2023 год

# ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА к образовательной программе

1.	Наименование образовательного учреждения	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования Детско-юношеская спортивная школа №1 г. Каменки Каменского района Пензенской области
2.	Адрес учреждения, директор	442246, Пензенская область, г. Каменка, ул. Чернышевского, 12 Пыскин Алексей Владимирович
3.	Наименование программы, автор	Дополнительная предпрофессиональная программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» Модифицирована на основе Типовой программы по волейболу / Ю.Д. ЖелезнякМ.: 2007 г.
4.	Возраст детей	9-18 лет
5.	Срок реализации программы	8 лет
6.	Количество детских объединений, занимающихся по программе	9
7.	Характеристика программы:	
	По основной направленности	Физкультурно-спортивная
	По уровню освоения	Углубленный
	По образовательной области	Спортивная
	По целевым установкам	Многолетняя целенаправленная подготовка юных спортсменов

# Содержание:

1.	Пояснительная записка	4
	1.1. Характеристика вида спорта	5
	1.2.Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды)	6
	1.3.Планируемые результаты освоения Программы	8
2.	Учебный план	9
	2.1.Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям	9
	2.2. Календарный учебный график	12
	2.3. План-схема годичного цикла подготовки	13
	2.4.Навыки в других видах спорта, способствующие повышению	17
	профессионального мастерства	
3.	Методическая часть Программы	19
	3.1. Организационно-методические указания	19
	3.2. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам подготовки	23
	3.2.1. Теоретическая подготовка	23
	3.2.2. Программный материал для практических занятий	25
	3.2.3.Этап начальной подготовки (техника и тактика игры)	30
	3.2.4.Учебно-тренировочный этап (техника и тактика игры)	33
	3.2.5.Примерная схема блока тренировочных заданий	41
	3.2.6.Примерные семидневные микроциклы	44
	3.2.7.Воспитательная работа и психологическая подготовка	46
	3.2.8.Инструкторская и судейская практика	52
	3.3. Педагогический и врачебный контроль	52
	3.4.Восстановительные средства и мероприятия	54
	3.5.Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	57
	3.6.Методы выявления и отбора одаренных детей	58
	3.7. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы	60
_	3.4. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	45
4.	Воспитательная и профориентационная работа	61
5.	Система контроля и зачетные требования	65
	5.1. Контрольные нормативы и требования для приема и перевода учащихся по годам обучения	65
	5.2. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации учащихся	67
	5.3. Требования к результатам освоения Программы по этапам подготовки	71
6.	Условия реализации Программы	72
7.	Информационное обеспечение	72

#### 1. Пояснительная записка

Дополнительная предпрофессиональная программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» (далее Программа) составлена в соответствии с:

- ✓ Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- ✓ Федеральным законом Российской Федерации от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,
- ✓ Федеральными государственным требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуре и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденными приказом Минспорта России от 15 ноября 2018 г. № 939,
- ✓ Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- ✓ Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта волейбол, утвержденным приказом Минспорта России от 30.08.2013 №680,
- ✓ Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,
- ✓ Основополагающих принципов и положений теории и методики спортивной тренировки, результатов научных исследований и обобщения передового опыта работы детско-юношеских спортивных школ по волейболу.

**Цель реализации Программы** — формирование физически развитой личности, готовой к самореализации с использованием средств волейбола для укрепления и сохранения собственного здоровья, профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями.

Изложенный в Программе материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает *решение следующих задач*:

- ✓ укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни,
- ✓ формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации,
- $\checkmark$  получение знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, удовлетворение в двигательной активности,
- ✓ подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования в области физической культуры и спорта,
- ✓ отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития,
- ✓ удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в физическом совершенствовании;
- ✓ подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Программа направлена на: обеспечение разносторонней подготовленности учащихся, их физическое развитие и укрепление здоровья,

- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства,
- укрепление опорно-двигательного аппарата учащихся,
- оптимальное выполнение контрольных и контрольно-переводных нормативов,
- обеспечение эмоционального благополучия воспитанниц,
- приобщение учащихся к общечеловеческим ценностям,
- развитие мотивации личности к познанию и творчеству.

Актуальность и педагогическая целесообразность Программы обеспечиваются строгой последовательностью и непрерывностью всего процесса подготовки юных волейболистов, преемственностью в решении задач, направленных на укрепление здоровья и гармоничное развитие юных спортсменов, воспитанием их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении техническими приемами в волейболе, развитием физических качеств, созданием предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

- В Программе отражены основные *принципы* спортивной подготовки юных спортсменов результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по волейболу.
- Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.
- Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям высшего мастерства. Надо обеспечить В многолетнем тренировочном спортивного преемственность задач, средств И методов подготовки, объемов тренировочных соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной
- Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного волейболиста вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

#### 1.1. Характеристика вида спорта

Волейбол (англ. volleyball от volley — «удар с лёта» и ball — «мяч») — вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), либо чтобы игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке).

Центральный орган волейбола как международного вида спорта, определяющий свод правил — Международная федерация волейбола, FIVB (англ.). Волейбол программу Олимпийских игр с 1964 года. Волейбол — неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов. Это один из самых доступных и распространенных видов командной спортивной игры. Каждый, увлекающийся этой игрой, полной задора и радости движений, не расстается с ней в течение всей своей жизни. Волейбол – это отличное средство приобщения человека к систематическим занятиям физической культурой и спортом, активного отдыха. Доказано, что регулярная игра с мячом оказывает общее закаливающее и укрепляющее действие на организм, а также значительно повышает выносливость организма. Волейбол отлично улучшает кровообращение, укрепляет сердце и сердечно-сосудистую систему, положительно влияет на легкие и дыхательную систему.

Регулярные занятия волейболом укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают подвижность суставов. Переменная интенсивность нагрузки и разнообразие движений при занятиях волейболом хорошо тренирует почти все группы мышц, в том числе даже и мышцы глаз, расширяя тем самым поле зрения. Волейбол хорошо тренирует точность движений, ловкость, подвижность, активность и гибкость. Занятия волейболом развивают у игроков такие качества, как смелость, трудолюбие, упорство, дисциплинированность и настойчивость, умение быстро и качественно реагировать на изменение ситуации. Волейбол положительно влияет на нервную систему, способствует улучшению настроения, помогает бороться с депрессиями и стрессами. Занятие этим видом спорта помогает взрослым и детям преодолевать комплексы, учит, как правильно общаться с людьми, находить общий язык и компромиссы. Волейбол и подобные командные виды спорта также помогают воспитывать чувство ответственности, умение работать в команде, дружить и доверять окружающим. И, конечно же, волейбол развивает у человека привычку заниматься спортом и помогает в целом приобщиться к здоровому образу жизни.

#### 1.2.Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды)

Система многолетней спортивной подготовки волейболиста включает и предполагает решение следующих задач:

- укрепление здоровья;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера;
- формирование должных норм общественного поведения;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности;
- повышение разносторонней физической подготовленности;
- воспитание специальных физических качеств;
- приобретение и накопление соревновательного опыта;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной физической подготовке;
- освоение допустимых тренировочных нагрузок;
- совершенствование технического и тактического мастерства;
- целевая установка на спортивное совершенствование;
- повышение функциональной подготовленности;
- стабильность выступлений на соревнованиях.

Зачисление детей на обучение по данной Программе производится на основании результатов индивидуального отбора лиц, не имеющих медицинских противопоказаний и имеющих необходимые для освоения Программы способности в области физической культуры и спорта. Индивидуальный отбор проводится в целях выявления у детей физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения Программы. Минимальный возраст для зачисления на обучение по Программе – 9 лет.

Для зачисления необходимы следующие документы:

- заявление совершеннолетних учащихся или родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся о приеме в учреждение;
  - копия свидетельства о рождении (паспорта);
  - медицинская справка о состоянии здоровья.

Срок обучения по Программе составляет 8 лет, Программа рассчитана на два этапа подготовки:

- начальный до 3 лет,
- тренировочный: (период базовой подготовки) до 2 лет,
- (период спортивной специализации) до 3 лет.

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год.

Спортивная школа имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки в случае усвоения программного материала учащимися.

Таблица 1 **Рекомендуемая наполняемость групп и объем тренировочной нагрузки** 

Этапы спортивной подготовки	Минимальный возраст для зачисления в группы, лет	Период обучения, лет	Минимальная наполняемость группы, чел.	Максимальная наполняемость группы, чел	Максимальный объем учебно- тренировочной нагрузки в неделю, час/нед.
-----------------------------------	--	----------------------------	--	--	---

<u></u>	9	1 год	15	20	6
Этап начальной	10	2 год	15	20	9
подготовки	11	3 год	15	20	9
Тренировочный	12	1 год	12	15	12
этап (период	13	2 год	12	15	12
базовой подготовки и	14	3 год	12	15	18
период	15	4 год	12	15	18
спортивной специализации	16	5 год	12	15	18

Примечание: Рекомендуемое отклонение на этапе начальной подготовки – не более 10 %, на других этапах – не более 25 %.

**На этап начальной подготовки** зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). На этапе НП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнения контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

**Тренировочный этап.** Тренировочные группы формируются на конкурсной основе лицами, прошедшими начальную подготовку не менее одного года, выполнившими переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Этот этап состоит из двух периодов:

- базовой подготовки (2 года обучения);
- спортивной специализации (3 года обучения).

Наполняемость групп. В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом особенностей развития и возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод обучающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов. Наполняемость тренировочных групп и объем тренировочной нагрузки определяется с учетом техники безопасности (таблица 1).

При необходимости объединения в одну группу обучающихся, разных по возрасту, уровню спортивной подготовленности, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки 2 часов;
- в тренировочных группах 3 часов.

К основным формам учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ относятся:

- ✓ занятия в учебных группах,
- ✓ тренировки по индивидуальному плану,
- ✓ учебно-тренировочный процесс в спортивно-оздоровительном лагере, на учебнотренировочном сборе,
- ✓ участие в соревнованиях.

Современное представление о планировании подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют: микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю.

Мезоцикл – структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. В практике средний цикл тренировки содержит от двух до шести микроциклов.

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы – приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

На тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

До 2-х лет обучения основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала техникотактических навыков и приемов.

При планировании различных циклов свыше 2-х лет обучения в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности. Продолжительность подготовительного периода 6-9 недель. Этот период разделяется на два этапа — общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки.

На первом этапе подготовительного периода ставится задача повышение уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, двигательных навыков; накопление теоретических знаний. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются учебные, учебно-тренировочные игры. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств.

В соревновательном периоде основная задача — участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности обучающихся, поэтому соотношение средств подготовки должно соответствовать значимости соревнований.

# 1.2.1. Использование дистанционных образовательных технологий (ДОТ) в образовательной деятельности

Дистанционные образовательные технологии (далее ДОТ) - образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии учащихся и педагогических работников.

Школа вправе использовать ДОТ при всех предусмотренных законодательством  $P\Phi$  формах получения дополнительного образования, при проведении различных видов учебнотренировочных занятий, текущего контроля, промежуточной аттестации учащихся, а также при введении режимов ПГ и ЧС (эпидемии, пандемии и др.). ДОТ могут использоваться при непосредственном взаимодействии педагогического работника с учащимися для решения задач персонализации образовательного процесса.

Школа доводит до участников образовательных отношений информацию о реализации образовательных программ или их частей с применением ДОТ, обеспечивающую возможность их правильного выбора.

ДОТ обеспечиваются применением совокупности образовательных технологий, при которых частично опосредованное или полностью опосредованное взаимодействие учащегося и тренерапреподавателя осуществляется независимо от места их нахождения и распределения во времени на основе педагогически организованных технологий обучения.

Основными элементами системы ДОТ являются цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; skype — общение; использование мессенджеров WhatsApp, Viber; e-mail; облачные сервисы; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности. В обучении с применением ДОТ используются следующие организационные формы учебной деятельности:

- ✓ Консультация;
- ✓ Семинар;
- ✓ Практическое занятие;

- ✓ Контрольное тестирование;
- ✓ Тренировочное занятие в группах и по индивидуальному учебному плану;
- ✓ Самостоятельная работа.

Сопровождение дистанционных курсов может осуществляться в следующих режимах:

- ✓ Тестирование on-line;
- ✓ Консультации on-line;
- ✓ Предоставление методических материалов;
- ✓ Сопровождение off-line (проверка тестов, различные виды текущего контроля и промежуточной аттестации).

#### 1.3.Планируемые результаты освоения Программы

Планируемые результаты освоения Программы:

- > Знание истории развития волейбола,
- > Знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни,
- > Знание этических вопросов спорта,
- > Знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил,
- Э Знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по волейболу, а также условий выполнения этих норм и требований,
- Знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсменов занятий волейболом,
- > Знание основ спортивного питания,
- Укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды,
- Повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки,
- Развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по волейболу,
- Специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств,
- Формирование социально значимых качеств личности,
- **>** Развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в группе,
- Развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии,
- Приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка учащихся,
- ▶ Обучение и совершенствование технике и тактике волейбола,
- > Освоение комплексов специальных физических упражнений,
- Повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов,
- > Знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по волейболу,
- > Знание официальных правил соревнований по волейболу, правил судейства,
- ▶ Опыт участия в спортивных мероприятиях,
- Умение развивать физические качества по волейболу средствами других видов спорта и подвижных игр,
- Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений,
- Освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике,

- Развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия,
- Умение определять степень опасности и использовать необходимые меры самостраховки и страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев.
- Знание спортивного и специального оборудования по волейболу.

#### Способы проверки ожидаемых результатов

- Педагогический контроль с использованием методов:
  - ✓ педагогического наблюдения;
  - ✓ опроса;
  - ✓ приема переводных контрольных и выпускных нормативов;
  - ✓ врачебного метода.
- Открытые занятия.
- Соревнования.

#### 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

#### 2.1.Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям:

В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы по этапам многолетней подготовки юных волейболистов. Учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы. С увеличением общего годового объема часов увеличивается удельный вес (доля) нагрузок на технико-тактическую, специальную физическую и интегральную подготовку. Учебным планом предусматриваются следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, общая и специальная физическая подготовка, избранный вид спорта.

Соотношение объемов по предметным областям:

- теоретическая подготовка не менее 10 %
- общая физическая подготовка от 10 до 20 %,
- специальная физическая подготовка от 10 до 20 %,
- избранный вид спорта не менее 45 %,
- организация возможности посещений учащимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

В период отпуска тренера-преподавателя (6 недель) рекомендована самостоятельная работа учащихся (по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха, а также в рамках спортивно-оздоровительного лагеря).

Таблица 2 **Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения** 

				этапы г	одготовк	И		
	***				трени	ировочн	ый	
D	Ha	чальны	И	период	базовой	пери	од спор	тивной
Виды подготовки				подго	товки	СП	ециализ	ации
	1-й	2-й	3-й	1 %	2-й год	3-й	4-й	F ×
	год	год	год	1-й год	2-и год	год	год	5-й год
Теоретическая подготовка	30	55	55	71	71	107	107	107
Общая физическая подготовка	50	80	80	90	90	150	150	150

Специальная физическая подготовка	50	80	80	90	90	150	150	150
Избранный вид спорта	146	199	199	301	301	421	421	421
Технико-тактическая подготовка	120	123	123	137	137	190	190	190
Интегральная подготовка	10	54	54	68	68	123	123	123
Участие в соревнованиях	8	10	10	12	12	23	23	23
Восстановительные мероприятия	0	0	0	74	74	67	67	67
Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	6	6	6
Медицинское обследование	4	4	4	4	4	4	4	4
Контрольные испытания	4	8	8	6	6	8	8	8
Всего часов тренировочной и соревновательной деятельности за 46 недель	276	414	414	552	552	828	828	828

Распределение времени в учебном плане на основные разделы тренировки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

В каждом этапе поставлены задачи с учетом возраста учащихся и их возможностей, требований подготовки в перспективе волейболистов высокого класса для команд высших разрядов.

Этап начальной (предварительной) подготовки. Основной принцип учебно-тренировочной работы - универсальность подготовки учащихся.

#### Задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- обучение основам технике перемещений и стоек, приему и передаче мяча;
- начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям волейболом, приучение к игровой обстановке;
- подготовка к выполнению нормативных требований по видам подготовки.
- Учебно-тренировочный этап. Основной принцип учебно-тренировочной работы универсальность подготовки с элементами игровой специализации (по функциям).

#### Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма учащихся, содействие правильному физическому развитию;
- повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики;
- прочное овладение основами техники и тактики волейбола;
- приучение к соревновательным условиям;
- определение каждому учащемуся игровой функции в команде и с учетом этого индивидуализация видов подготовки;
- обучение навыкам в организации и проведение соревнований по волейболу, судейства, учебнотренировочных занятий;
- выполнение I юношеского или II взрослого (3-й и 4-й год), I взрослого (5-й год), а также нормативов по видам подготовки.

## 2.2.Календарный учебный график

																		Ka	лен	дар	ныі	й уч	ебні	ый і	rpad	рик																				
	сент	гябрь				ОКТ	гябрі	Ь			ноя	брь		,	дека(	брь					арь				врал			Mõ	арт			a	пре	ΤЬ			ма	й				июн	Ъ	июлі	Ь	
год обучени	01-06	07-13	14-20	21-27	28.09 -04.10	05-11	12-18	19-25	26.10-01.11	02-08	09-15	16-22	2329	30.11-06.12	07-13	14-20	21-27	28.12-03.01	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28	01-07	08-14	15-21	22-28	29.03-04.04	05-11	12-18	19-25	26.04-02.05	03-09	10-16	17-23	24-30	31.05-06.06	07-13	14-20		28.06-04.07	05-11	12-18
1	Э	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	Э	6	6	6	6	6 6	6	6
2	Э	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	Э	9	9	9	9	9 9	9	9
3	Э	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	Э	9	9	9	9	9 9	9	9
4	Э	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	Э	12	1 2	1 2		1 1	12	12
5	Э	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	Э	12	1 2	1 2		1 1 2	12	12
6	Э	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	Э	18	1 8	1 8	1 8		18	18
7	Э	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	Э	18	1 8	1 8	1 8		18	18
8	Э	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	1 8	1 8	1 8		18	Ш

Условные обозначения: Э – промежуточная аттестация, Ш – итоговая аттестация

## <u>Итого:</u> 4692 часа

## Сводные данные

	Теоретические занятия	Практические занятия	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация	Всего
1	30	242	4	-	276
2	55	351	8	-	414
3	55	351	8	-	414
4	71	475	6	-	552
5	71	475	6	-	552
6	107	713	8	-	828
7	107	713	8	-	828
8	107	713	4	4	828

#### 2.3.План-схема годичного цикла подготовки

Планирование годичного цикла тренировки учащихся определяется задачами, которые поставлены в конкретном годичном цикле этапа многолетней полготовки, а также календарем соревнований и закономерностями становления спортивной формы.

В данном разделе на основе учебного плана дается структура годичного цикла: раскрываются объемы компонентов тренировки по недельным циклам на этапах начальной подготовки и учебнотренировочном, указываются сроки проведения контрольных испытаний; сроки проведения восстановительных мероприятий.

На этапе начальной подготовки и в первые два года на учебно-тренировочном этапе периодизации годичного цикла в общепринятом понимании нет, однако в период, предшествующий проведению соревнований, а во время участия в них приобретается необходимый соревновательный опыт, основное внимание уделяется физической подготовке, обучению технике и тактике игры.

На учебно-тренировочном этапе с 3-го года по 5-й вводится периодизация, но вопросы технико-тактической и физической подготовки остаются ведущими. Программный материал распределяется так, чтобы на период соревнований приходились задачи совершенствования освоенного технико-тактического арсенала и применения приемов в условиях соревнований.

По примеру представленных таблиц составляются таблицы для 1-го, 2-го годов этапа начальной подготовки и 3-го, 4-го годов учебно-тренировочного этапа.

# Распределение объемов компонентов тренировки по недельным циклам в этапе начальной подготовки третьего года (в часах)

Таблица З

№ недели				В	виды по,	дготовк	И						<u></u>
педели		Физич	еская	Tex	ническа	я	Так	тическая				переводные контрольные	часоі
	Теоретическая	Общая	Специальная	Всего	Нападение	Защита	Bcero	Нападение	Защита	Интегральная	Количество соревнований	Приемные, пер и контр	Итого за неделю, часов
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1		4			1							4	9
2		4	1		1	1						2	9
3		4	1		2	2							9
4		3	1		1	1				1	2		9
5		3	1		1	2		1		1			9
6	2	3	1		1	1			1				9
7	2	3	1		1	1				1			9
8		3	2		1	1		1		1			9
9		2	2		1	1		1	1	1			9
10		2	2			1			1	1	2		9
11		2	1		1			1		1	3		9
12		4	2		1	1							9
13		3	2		1	1			1	1			9
14		3	2		1	1		1		1			9
15		2	2		1	1		1	1	1			9
16	2	2	2			1		1		1			9
17		2	2		1			1	1	2			9
18		2	2			1					4		9
19					2					1	6		9
20		4	1		1	1			1	1			9
21		4	1		1	2		1					9

22		2	1	Γ	1	1		1	1	1			0
22		3	1		1	1		1	1	1			9
23		3	2		1	1		1	1				9
24		3	1		1	1		2	1				9
25		3	1		1	1		1	1	1			9
26		2	1		1	2		1	1	1			9
27	2	2	1		1	1		1	1				9
28	2	2	2		1	1		1					9
29			2		2	1		1	2	1			9
30						1					3	4	9
31					2					1	6		9
32		4	1		2	2							9
33		4	1		2	2							9
34		4	1		1	1			1	1			9
35		3	1		1	2		1		1			9
36		3	1		1	1		1	1	1			9
37		2	2		2	2		1					9
38		2	2		1	1			1	2			9
39		2	2		1	2		1		1			9
40		2	1		1	1		1	1	2			9
41		2	1		1	1		1	1	2			9
42	2	2	1		1	1			1	1			9
43	2	2	1		1						3		9
44		2	1		1	1				1	3		9
45		2	2		1	1		1		2			9
46		2	2		1	1		1	1	1			9
Итого	14	104	60	96	48	48	44	24	20	38	37	15	414
за год											_	_	
	1	1	1		1								

Таблица 4 Распределение объемов компонентов тренировки по недельным циклам в учебно-тренировочном этапе второго года

Nº Hazazz			В	виды под	цготовк	И					z		ые		98
Недели		Физич	еская	Техни	ческая		Такти	ческая			рская практика		00ЛЬН	Ные	0, час
№ Недели	Теоретическая	Общая	Специальная	Bcero	Нападение	Защита	Всего	Нападение	Защита	Интегральная	Инструкторская судейская практ	Количество соревнований	Приемные, контрольные испытания	Восстановительные мероприятия	Итого за неделю, часов
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1		3	2		1								6		12
2		3	1		1	1							4	2	12
3		3	2		1	2		1	1	2					12
4		2	2		2	1		1		2				2	12
5		3	2		1	2			2	2					12
6		2	2		1	1		2		2				2	12
7	2	2	2		1	1		1	1	2					12
8		1	2		2	1		1	1	2				2	12
9	2		2		1	2		1	1	3					12
10									1			9		2	12
11												12			12
12		3	2		2	1		1		1				2	12
13		3	3		1	2			1	2					12
14		2	2		2	1		1		2				2	12
15	1	2	3		1	2		1		2					12
16		1	2		2	1		1		1	2			2	12
17			2		1	2			2	3	2				12
18								1				9		2	12
19												12			12

20		3	1		2	1		1		2				2	12
21	2	3	2		1	1			1	2					12
22	1	3	2		1	1		1		1				2	12
23		3	2		1	2		1	1	2					12
24		2	2		2	1		1	1	1				2	12
25								1	1	1		3			12
26		2	2		1	2		1		2				2	12
27		1	2		2	1		1	2	3					12
28		1	1		1	2		2		1	2			2	12
29			1		2	1		1	2	3	2				12
30								1				9		2	12
31												12			12
32	2	3	1		1	1			1	1				2	12
33	2	3	1		3	1			1	1					12
34		2	1		1	2		1	1	2				2	12
35		3	2		2	1		1	1	2					12
36		2	2		2	1		1		2				2	12
37		3	2		1	2		1	1	2					12
38								1				9		2	12
39	2	2	2		1	2			1	2					12
40		3	2		2	1		1		1				2	12
41		2	3		1	2		1	1	2					12
42		2	2		2	1		1	1	1				2	12
43		1	2		2	2			1				4		12
44		1	1		1	2		1	1	1			2	2	12
45	2	1	1		2	1		1	1	3					12
46			1		1	2		2	2	2				2	12
Итого	15	80	75	101	51	50	62	31	31	62	10	90	20	46	552
за год															

Распределение объемов компонентов тренировки в учебно-тренировочном этапе

		7	гретьег	о-пятоі	го год	ов под	ГОТОВ	ки (в	часах	)					Таблиц	a 5
Этапы, периоды	Количество недель		Виды подготовки													
годичного цикла		Теоретическая	физическая			кая	Тактическая			ıяd	судейская практика	соревнований	Экзамены (приемные и переводные) и контрольные испытания	Восстановительные мероприятия	Итого за год, часов	
			Общая	Специальная	Всего	Нападения	Защита	Всего	Напаление	Защита	интегральная, в т.ч. контрольные игры структорская и суд	Количество с	Экзамены ( переводные) и конт	Восстано	Итого за	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
		-	Учеб	но-трег	ниров	очныі	<sub>й</sub> этап	треті	ьего-п		года об	бучен	ия		1	
Подготовитель- ный период	22	8	57	58	76	38	38	41	21	20	49	7	-	14	44	352
Соревнователь- ный период	26	10	9	38	48	25	23	62	32	30	48	9	132	8	52	414
Переходный период	4	-	30	12	6	3	3	-	-	-	6	-	-	-	8	62

# Распределение объемов компонентов тренировки по недельным циклам в учебно-тренировочном этапе пятого года

				Подгот	говка				bie bie		Ю,				
№ недели		Физич	еская	Техн	ическа	я	Тактическая				гика		водн	HPI	неделю,
	Теоретическая	Общая Физическая	Специальная	Всего	Нападение	Защита	Bcero	Нападение	Защита	Интегральная	Интегральная Инструкторская судейская практика	Количество соревнований	Приемные, переводные и контрольные испытания	Восстановительные мероприятия	Итого за не часов
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
				П	$\overline{}$	вительн	ый пери	од				1	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	Υ	
1		3	2		2	2		1		3			3	2	18
2		3	2		2	2			1	3			3	2	18
3	2	3	2		3	2		1		3				2	18
4	1	3	2		2	3		1	1	3				2	18
5		3	2		2	2		2	1	4				2	18
6	1	2	2		2	2		1	2	4				2	18
7	1	1	3		2	2 2		2	2	4				2	18
8 9	1	2	3		2	2		2	2	3				2	18 18
Bcero 3a	6	21	24	40	20	20	27	14	13	33			9	20	180
период				Coi	ревнов	ательный	і й период	I.							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
10	2	2	4		2	2		2	2					2	18
11		1	2		1	1		2	2					2	18
12		1	2		1	1		1	1	3		6		2	18
13		1	2		1	1		1	1	3		6		2	18
14		1	2		1			1	1	4		6		2	18
15			2		1	1		1	1	4		6		2	18
16			1			2		2	2	3		6		2	18
17		-	1		1	1		1	1	2		9		2	18
18			1		1	1		3	1	1	1	9		2	18
19	2	2	4		3	1		2	2					2	18
20	2	2	4		2	1		2	2	1	1			2	18
21		1	2		1	1		1	1	3	1	6		2	18
22 23		1 1	2		1	1		1	1	2	1	6		2 2	18 18
23		1	1		1 1	1 1		1 1	1	4	1 1	6		2	18
25			1		2	1	1	2	2	2	1	6		2	18
26			1		1	1		2	2	2	1	6		2	18
27			1		2	2		1	1	2	1	6		2	18
28			1		1	1		2	2	2	1	6		2	18
29		1	1		1			2	1	1	1	9		2	18
30		2	4		3	4		<u> </u>	† -	† •			3	2	18
Всего		1											_		
За период	6	15	42	52	27	25	60	30	30	43	11	120	3	44	396
5.4	1	T =	T -	1	1		одный і	период	1	1 -			<u> </u>		
31		7	5		1	1		-	+	2	+			2	18
32 <b>Bcero</b> <b>3a</b>		7	10	4	2	2				2				2	18 36
за период		14	10	4	2					4				4	90
							ительні	<u>ый пери</u>	юд						
33		6	5		1	1		1	1	1				2	18
34		4	4		2	1		1	1	2	1			2	18

														·	
35		4	4		3	1		1	1	2				2	18
36		4	3		2	3		1	1	2				2	18
37	1	4	3		3	2		1		2				2	18
38	1	4	3		2	2		1	1	2				2	18
39	1	3	3		2	3		1	1	2				2	18
40	1	3	3		2	2		1	1	2	1			2	18
41	1	3	3		2	2		1	1	2	1			2	18
Всего															
3a	6	44	38	46	24	22	21	11	10	26	5		6	24	216
период															
						Соревнов	ательнь	ій пери	од						
42										1		15		2	18
43										1		15		2	18
44	2				1	1		3	2	5	2			2	18
Всего															
за	2		2	4	2	2	10	5	5	8	4	30	4	8	72
период															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
						Перех	одный г	ериод							
45		8	4		1	1				2				2	18
46		8	4		1	1				2				2	18
Всего															
3a	13	8	8	2	2					4				4	36
период															
Итого															
за год	17	104	116	128			104			130	20	136	11	90	828

# 2.4. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства

В спортивной педагогике имеются различные подходы к группированию видов спорта по их воздействию на организм человека, на развитие и формирование психофизических качеств. Подобные группировки позволяют объединить различные виды спорта, системы физических упражнений по их ведущему признаку и дать им единую развернутую характеристику, необходимую при индивидуальном выборе вида спорта или системы физических упражнений. Проблема акцентированного воспитания и совершенствования основных физических качеств выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости - менее сложна на начальных этапах систематических занятий, так как в этот период у учащихся одновременно улучшаются все эти качества. Не случайно на этой стадии подготовки наибольший эффект дает комплексный метод тренировки, TO есть общая физическая подготовка. Однако, ПО мере тренированности в каком-либо отдельном физическом качестве, с постепенным повышением спортивной квалификации от новичка до разрядника величина взаимного положительного эффекта («переноса») постепенно уменьшается. При высоком уровне подготовленности развитие одного физического качества начинает тормозить развитие другого.

Развитие физических качеств (выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости) - неотъемлемая часть тренировочного процесса.

Воспитание выносливости в процессе спортивной тренировки - одно из действенных средств достижения высокой работоспособности, которая основана на устойчивости центральной нервной системы и ряда функциональных систем организма к утомлению. К видам спорта, акцентировано развивающим общую выносливость, можно отнести все циклические виды спорта, в которых физическая нагрузка продолжается сравнительно долгое время на фоне преимущественного повышения аэробного (кислородного) обмена в организме человека: бег на средние, длинные дистанции, плавание и др.

Высокий уровень общей выносливости - одно из главных свидетельств отличного здоровья человека. С помощью регулярных занятий видами спорта, развивающими общую выносливость, можно в значительной мере улучшить отдельные показатели физического развития: увеличить

экскурсию грудной клетки и жизненную емкость легких, значительно уменьшить жировую прослойку, то есть лишнюю массу тела.

В различных видах спорта, в жизненных ситуациях сила может проявиться по-разному, в сочетаниях с другими физическими качествами. Поэтому об отдельных проявлениях силовых качеств говорят: абсолютная сила, относительная сила, силовая выносливость, скоростносиловые качества. Система упражнений с разнообразными отягощениями - атлетическая гимнастика. Атлетическая гимнастика позволяет избирательно увеличивать массу отдельных групп мышц, что приводит к росту их силы и силовой выносливости, к совершенствованию телосложения. Следует отметить неодинаковый прирост массы мышечных групп у учащихся разного типа телосложения.

Особую группу составляют виды спорта, связанные с развитием *скоростно-силовых качеств*. Это легкоатлетические метания и прыжки.

Быстроту нельзя путать со скоростью передвижения. Кроме быстроты реакции двигательного действия, скорость передвижения определяют и силовая подготовленность, и рациональность (техника) двигательного упражнения. Чтобы воспитать быстроту движений, требуются специально организованные занятия. Физическое качество быстроты не имеет существенного значения в укреплении здоровья, коррекции телосложения. Однако воспитание быстроты необходимый элемент в подготовке представителей целого ряда спортивных дисциплин.

**Ловкость** определяет успешность овладения новыми спортивными и трудовыми движениями, проявление силы и выносливости. Хорошая координация движений способствует обучению профессиональным умениям и навыкам. Поэтому воспитанию ловкости уделяется время в плане общей физической подготовки. Это обеспечивается достаточным разнообразием и новизной доступных упражнений из различных видов спорта для создания запаса двигательных умений и совершенствования координационной способности. Наибольший эффект в воспитании ловкости обеспечивают такие сложно-координационные виды спорта, какими являются спортивная акробатика, спортивная гимнастика и спортивные игры. Все эти виды (кроме спортивных игр) не оказывают значительного действия на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, но предъявляют значительные требования к подготовке нервно-мышечного аппарата, к волевым качествам.

Использование в тренировочных занятиях *игровых дисциплин* способствует гармоничному, воспитанию всех основных физических качеств.

В ходе занятий спортивными играми улучшаются функции вестибулярного аппарата, лучше переносятся быстрые изменения положения тела, совершенствуется точность движений, увеличивается поле зрения учащихся, повышается порог различия пространственных восприятий. Командные спортивные игры особенно способствуют воспитанию таких положительных свойств и черт характера, как умение подчинить свои личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, сознательная дисциплина. Характерность спортивных игр, их правил накладывают существенный отпечаток на психофизиологические показатели играющих. Спортивные игры могут решать и оздоровительные задачи, и особенно задачи активного отдыха.

Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол) - разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес, дают возможность мобилизовать усилия без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо.

Баскетбол развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость. Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий.

# 3.Методическая часть Программы 3.1. Организационно-методические указания

Содержание работы с юными волейболистами на всем многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой игры в волейбол, модельными требованиями квалифицированных волейболистов, возрастными особенностями и возможностями волейболистов 9-18 лет.

Многолетний период подготовки юных спортсменов делится на этапы.

**Первый этап** («предварительной подготовки») предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к волейболу; начальное обучение технике и тактике, правилам игры; развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики волейбола, воспитание умение соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, мини-волейбол). Возраст 9-11 лет. Сочетается этот этап с группами начальной подготовки в ДЮСШ.

**Второй этап** («начальной спортивной специализации») посвящен базовой технико-тактической и физической подготовке, в этот период осуществляются освоение основ техники и тактики (без акцента на специализацию по игровым функциям), воспитание соревновательных качеств применительно к волейболу. Возраст 12-13 лет. Сочетается этот этап с первым и вторым годами обучения в учебно-тренировочных группах ДЮСШ.

**Третий этап** («углубленной тренировки») направлен на специальную подготовку: техникотактическую, физическую, интегральную, в том числе игровую, соревновательную, вводятся элементы специализации по игровым функциям (связующие, нападающие, либеро). Возраст 13-16 лет. Сочетается этот этап с 3-5-м годами обучения в учебно-тренировочных группах ДЮСШ.

Указанные возрастные границы в известной мере условны, основной показатель-уровень подготовленности и спортивный разряд. Поэтому спортсмены с учетом выполнения установленных требований переводятся на следующий этап или год обучения в более раннем возрасте.

В соответствии с основной направленностью этапов определяются задачи, осуществляются подбор средств, методов, тренировочных и соревновательных режимов, построение тренировки в годичном цикле и т.д. при этом необходимо ориентироваться на следующие положения:

- усиление индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствование навыков выполнения технических приемов и их способов;
- увеличение объема индивидуальной тактической подготовки как важнейшего условия реализации технического потенциала отдельных волейболистов и команды в целом в рамках избранных систем игры и групповой тактики в нападении и защите;
- осуществлении на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки;
- повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к волейболу и прохождение их через всю систему многолетней подготовки;
- разработка эффективной системы оценки уровня спортивной подготовленности учащихся спортивных школ и качества работы как отдельных тренеров-преподавателей, так и спортивной школы в целом; основу этой оценки составляют прежде всего количественно-качественные показатели по видам подготовки, результаты участия в соревнованиях разного уровня.

Программа составлена из расчета, что ведущая тенденция многолетней тренировки - «обучающая» и конечная цель многолетнего процесса - это подготовка высококвалифицированных волейболистов, а не узконаправленная ежегодная подготовка юных спортсменов к очередным соревнованиям. Этот принцип положен в основу как программирования процесса подготовки, так и нормативных требований.

Программа содержит материал планирования процесса многолетней подготовки волейболистов, дифференцированный по годам обучения; материал по основным компонентам многолетней подготовки: физической (общей и специальной), технической, тактической, интегральной, теоретической, психологической; по системе оценки уровня подготовленности юных

волейболистов на основе конкретных количественных показателей по видам подготовки на всех этапах многолетнего тренировочного процесса.

Выполнение задач, поставленных перед отделением волейбола, предусматривает: проведение практических и теоретических занятий: обязательное выполнение учебного плана, приемных, выпускных и переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и проведение контрольных игр; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей, кинокольцовок, кинограмм, квалифицированных волейболистов; прохождение инструкторской и судейской практики; создание условий для проведения регулярных занятий; обеспечение четкой; хорошо организованной системы отбора способных юных спортсменов; организацию систематической воспитательной работы. привитие ЮНЫМ спортсменам навыков спортивной организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу; четкую организацию учебно-воспитательного процесса, использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств учащихся; привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебновоспитательной работы школы.

Исходя из специфики волейбола, как вида спорта, в отдельный вид выделена интегральная подготовка, основная цель которой сводится к тому, чтобы научить учащихся реализовать в игровых навыках тренировочные эффекты-результаты всех сторон тренировки.

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств спортсменов, обучении их технике необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества.

Необходимо в сенситивные периоды акцентированно воздействовать на развитие соответствующих качеств. Однако нельзя забывать об «отстающих» качествах их развитию также должно уделяться внимание, следует соблюдать соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в основе своей разные физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила). Так, оптимальные периоды у мальчиков и юношей для развития аэробных возможностей в 9-10 и в 14 лет; для развития анаэробногликолитических механизмов - возраст 11-13 лет и 16-17 лет; для развития креатинофосфатного энергетического механизма - возраст 15-18 лет. У девочек и девушек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на год раньше.

Подбор средств и объем физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на начальном этапе обучения (9-11 лет), когда эффективность средств волейбола еще незначительная (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и в двусторонней игре), объем подготовки доходит до 50 % времени, отводимого на занятия.

Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные игры, игра в баскетбол или ручной мяч и т.д. Большое внимание уделяется подготовке к сдаче нормативов, установленных для данной учебной группы.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике волейбола. Основным средством ее (кроме средств волейбола) являются специальные упражнения (подготовительные). Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе обучения.

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, к скоростно-силовым усилиям), прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами; со скакалкой, резиновыми амортизаторами; гантелями; с различными специальными приспособлениями,

тренажерами. Вес набивного мяча в подготовительных упражнениях для юношей 8-14 лет и девушек 8-16 лет 1-2 кг, для юношей 15 лет до 3 кг. в упражнениях, подготавливающих к подачам и нападающим ударам, вес мяча 1 кг. для юных волейболистов 14-16 лет вес гантелей 0,5-1 кг. в качестве амортизаторов используются медицинские резиновые бинты или другая резина. Упражнения с амортизатором применяются с 13 лет.

Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике игры. Особое место среди них занимают упражнения на тренажерах и со специальными приспособлениями. Экспериментальные исследования показали, что их применение ускоряет процесс овладения рациональной техникой, что исключает в дальнейшем трудоемкую работу по исправлению у занимающихся ошибок. При современных требованиях к подготовке квалифицированных волейболистов без определенного минимума специального оборудования решение этой задачи невозможно.

Формирование тактических умений начинается с развития у учащихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфических для игровой деятельности. Сюда относится умение принять правильное решение и быстро выполнять его в различных играх; умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над соперником; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия и т. д.; по мере изучения технических приемов волейбола учащиеся изучают тактические действия, связанные с этими приемами.

Большое место в подготовке волейболистов занимает интегральная подготовка, в Программе она выделена в самостоятельный раздел. Основу интегральной подготовки составляют упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической и технической подготовки (развитие качеств в рамках структуры приема, развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения приемов); технической и тактической подготовки (совершенствование приемов в рамках тактических действий, а также посредством многократного выполнения тактических действий- индивидуальных, групповых, командных в нападении и защите); переключение в выполнении технических приемов и тактических действий - отдельно в нападении, защите и сочетание нападающих и защитных действий. Учебные игры, контрольные игры и соревнования по волейболу служат высшей формой интегральной подготовки.

В систему многолетней подготовки спортсменов органически входят спортивные соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но и эффективным средством специальной подготовки. В настоящее время в спорте трудно добиться успехов только за счет тренировочного процесса, наращивание объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надежность игровых навыков и тактическое мастерство. Соревнования имеют определенную специфику, поэтому воспитывать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования.

Соревновательная подготовка имеет целью научить игроков, в полной мере используя свои физические кондиции, уверенно применять изученные технические приемы и тактические действия в сложных условиях соревновательной деятельности. Этому способствует индивидуальная подготовка в процессе соревнований по физической, технической, игровой подготовке.

Соревнования по физической, технической, интегральной подготовке регулярно проводят на тренировочных занятиях, используя игровой и соревновательный методы, применяя тестирующие упражнения. Во время их выполнения фиксируется показательный результат. Используются часы, предназначенные на контрольные испытания, и часы на интегральную подготовку.

В спортивной школе и в масштабах города, области целесообразно проводить соревнования по волейболу уменьшенными составами. Такие соревнования в сочетании с соревнованиями по физической и технической подготовке совершенствуют соревновательные качества, которые затем проявляются в коллективных действиях в игре в волейбол полными составами.

Для юных волейболистов 9-12 лет проводятся соревнования по мини волейболу, а также соревнования по волейболу неполными составами (2x2, 3x3, 4x4) с использованием освоенных

технических приемов. Для волейболистов учебно-тренировочного этапа проводятся такие же соревнования, только увеличиваются границы площадки до нормальных размеров.

В положении о соревнованиях следует оговорить определенные моменты: игра только в три касания (команда старших в игре с младшими); игра с помощниками («обслугой»); организуя нападающие действия, выполнять только «обманы» при условии обязательного блока и т. п.

Рекомендуется практиковать комплексный зачет: учитывать результаты соревнований по физической, технической, игровой подготовке. Недооценка, а нередко и недопонимание сущности такой соревновательной подготовки существенно снижают эффективность подготовки юных волейболистов.

#### Соревнования по технической подготовке.

Этап начальной подготовки.

- 1. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.
- 2. Передача сверху у стены, стоя и сидя (чередования).
- 3. Подача нижняя прямая на точность.
- 4. Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3.

Учебно-тренировочный этап.

- 1. Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4.
- 2. Подача верхняя прямая на точность.
- 3. Подача в прыжке на точность (в правую и левую половины площадки).
- 4. Прием подачи и первая передача из глубины площадки в зону 2.
- 5. Нападающий удар прямой:
- из зоны 4 в зоны 4 и 5 с высоких и средних передач;
- из зоны 3 в зоны 4 и 5;
- из зоны 2 в зоны 1 и 2.
- 6. нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5.
- 7. Одиночное блокирование прямого удара по ходу.

#### Соревнования по физической подготовке.

Этапы начальной подготовки и учебно-тренировочный.

- 1. бег 30 м.
- 2. бег с изменением направления (5х6 м).
- 3. прыжок в длину с места.
- 4. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками.
- 5. Бег 92м с изменением направления («елочка»).
- 6. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.

#### Соревнования по игровой подготовке.

Этап начальной подготовки.

- 1. мини-волейбол (по специальным правилам).
- 2. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

Учебно-тренировочный этап. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

В этапах начальной подготовки (9-11 лет) проводятся соревнования по мини-волейболу, товарищеские (контрольные) игры, соревнования по технической и специальной физической подготовке, по волейболу уменьшенными составами.

В число игр для учащихся 14-16 лет входят контрольные игры регионального и всероссийского масштаба, календарные игры с 11-14 лет должны быть городского и областного масштаба. Должны войти в традицию встречи спортивных школ командами различного возраста - от 11 до 16 лет.

Для лучшего и более быстрого усвоения материала учащимся даются индивидуальные домашние задания по физической, технической, тактической подготовке и правилам игры. По физической подготовке - упражнения для развития силы рук, туловища, ног (упоры, наклоны, приседания, упражнения с предметами и т.п.). По технической подготовке - подводящие упражнения, упражнения с мячами (теннисными, резиновыми, волейбольными). По тактической подготовке - изучение и анализ тактики сильнейших команд, тактики по игровым функциям, решение тактических задач.

Начиная с 15-16-летнего возраста, для каждого занимающегося составляется конкретный индивидуальный план, занимающиеся ведут дневник, в котором фиксируют содержание проделанной работы и другие вопросы.

По усмотрению тренера-преподавателя должны проводиться занятия по совершенствованию техники и тактики игры по индивидуальным планам, а также занятия, посвященные только учебным играм («игровые тренировки»). Учащиеся сами выбирают приемы и упражнения, а тренер-преподаватель должен организовать занятия так, чтобы выполнение одного упражнения не мешало выполнению других. Например, одни совершенствуют способы нападающих ударов через сетку. На этой же стороне, откуда выполняются удары, игроки упражняются в передачах в парах, тройках, в передачах у стены, в защите, в ударах у стены и т. п. На противоположной стороне игроки могут упражняться в блокировании, страховке, в защите от ударов через сетку и т. п.

Инструкторская и судейская практика проводится в учебно-тренировочном этапе. Привитие инструкторских и судейских навыков осуществляется в процессе учебно-тренировочных занятий, а также на отдельных («специальных») занятиях.

При написании Программы учитывались следующие методические положения:

- 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки юных волейболистов 9-16 лет;
- 2) неуклонное возрастание объема средств технико-тактической, общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес  $O\Phi\Pi$ ;
- 3) непрерывное совершенствование спортивной техники и тактики;
- 4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- 5) учет при планировании тренировочных и соревновательных нагрузок периодов полового созревания;
- 6) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

#### 3.2. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам подготовки

## 3.2.1.Теоретическая подготовка

#### Этап начальной подготовки

- 1. Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола.
- 2. Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.
- 3. Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательных систем.
- 4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общее гигиенические требования к занимающимся волейболом. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.
- 5. Правила игры в волейбол. Нормы и требования для присвоения спортивных званий и разрядов. Состав команды. Расстановки и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Правила и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Нормы и требования для присвоения спортивных званий и разрядов.
- 6. Места занятий и инвентарь. Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в открытом зале и на открытой площадке.

#### Учебно-тренировочный этап.

- 1. Физическая культура и спорт в России. Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Усиление роли и значения физической культуры в повышении уровня общей культуры и продлении творческого долголетия людей. Важнейшие постановления Правительства по вопросам развития физической культуры и спорта в стране и роста достижений российских спортсменов в борьбе за звание передовых позиций в мировом спорте.
- 2. Основы общероссийских и международных антидопинговых правил.
  - Проблемы применения допинга в спорте.
  - > Антидопинговые правила и мероприятия.
  - ▶ Общие основы фармакологического обеспечения в спорте.
  - Профилактика допинга применения допинга среди спортсменов.
  - Формы противодействия применению допинга в спорте.
- 3. Состояние и развитие волейбола. Развитие волейбола среди школьников. Соревнования по волейболу для школьников. Оздоровительная и прикладная направленность волейбола. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России. Международные юношеские соревнования по волейболу. Характеристика сильнейших команд по волейболу в нашей стране и за рубежом. Международные соревнования по волейболу.
- 4. Сведения о строении и функциях организма человека. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общее понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно-сосудистой системы. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена: рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.
- 5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общие санитарные гигиенические требования к занятиям волейболом. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры общественной и личной санитарно-гигиенической профилактики. Режим дня. Режим питания. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Значение массажа и самомассажа. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена. Действие высокой температуры, ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки. Массаж как средство восстановления, понятие о методике его применения. Врачебный контроль и самоконтроль врача и спортсмена. Основы спортивного массажа. Общее понятия о спортивном массаже, основные приемы массажа, массаж перед тренировочным занятием и соревнованием, во время и после соревнований. Доврачебная помощь пострадавшим, приемы искусственного дыхания, их транспортировка.
- 6. *Нагрузка и отдых* как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения. Характеристика нагрузки в волейболе. Соревновательные и тренировочные нагрузки. Основные компоненты нагрузки.
- 7. Правила соревнований, их организация и проведение. Нормы и требования для присвоения спортивных званий и разрядов. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Документация при проведении соревнований. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Нормы и требования для присвоения спортивных званий и разрядов.
- 8. Основы техники и тактики игры в волейбол. Понятие о технике игры. Характеристика приемов игры. Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий. Анализ технических

приемов и тактических действий в нападении и защите ( на основе программы для данного года). Единство техники и тактики игры. Классификация техники и тактики игры в волейбол.

- 9. Основы методики обучения волейболу. Понятие об обучении технике и тактике игры. Характеристика средств, применяемых в тренировке. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима.
- 10. Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса. Наблюдение на соревнованиях. Контрольные испытания. Индивидуальный план тренировки. Урок как основная форма организации и проведения занятий, организация учащихся.
- 11. Оборудование и инвентарь. Тренажерные устройства для обучения технике игры. Изготовление специального оборудования для занятий волейболом (держатели мяча, мяч на амортизаторах, приспособления для развития прыгучести, дополнительные сетки и т.д.). Роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса по волейболу. Технические средства, применяемые при обучении игре.
- 12. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр. Установка на предстоящую игру (на макете). Характеристика команды соперника. Тактический план игры команды и задания отдельным игрокам. Разбор проведенной игры. Выполнение тактического плана. Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Выводы по игре. Системы записи игр по технике, тактике и анализ полученных данных.

#### 3.2.2.Программный материал для практических занятий

Направленность и содержание тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом задач и принципов многолетней подготовки юных спортсменов.

На этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе главное внимание уделяется обучению технике основных приемов игры, формированию тактических умений и освоению тактических действий.

Следует широко использовать игровой метод, подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты и упражнения из различных видов спорта. Важное значение придается развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, быстроты отведенных действий, ловкости, координации, выносливости. При этом надо стремиться к тому, чтобы эти качества «включались» в тактические действия и технические приемы игры. Целесообразно развивать скоростные качества в упражнениях с мячом.

Важно последовательно и целенаправленно формировать устойчивую взаимосвязь между различными сторонами подготовленности (физической и технической, физической и тактической, технической и тактической). Для этой цели применяется интегральная подготовка, для которой выделяется тренировочное время. Высшей формой интегральной подготовки служат учебные, контрольные и календарные игры.

При построении тренировочных занятий выбора заданий необходимо ориентироваться на структуру соревновательной деятельности факторы, определяющие ее эффективность в волейболе. Поэтому продолжительность упражнений, игровых заданий, фрагментов игры, особенности и характер повторения, содержание упражнений должны в той или иной мере соответствовать пространственно-временным и количественно-качественным параметрам розыгрышей мяча, микропоединков двух соперничающих команд.

Чем ближе соревнования, тем дольше должно быть соответствие тренировочных занятий структуре игрового соревновательного противоборства по расположению игроков в зонах и их тактическому взаимодействию в рамках отдельных микропоединков.

Анализ соревновательной деятельности показал, что отстающими компонентами игры являются подача и прием подач, блокирование и защитные действия, страховка в защите и нападении, действия в условиях переключений от действий в нападении к действиям в защите и наоборот, низкий уровень самостоятельности, творческой активности и психологической подготовки.

Материал по физической подготовке представлен для всех этапов без разделения по годам обучения, ориентиров для тренеров в этом служат задачи и содержание технико-тактической подготовки, которое дифференцировано по годам обучения. Учитывая особенности организации

работы, материал для первого и второго годов обучения в этапах начальной подготовки и учебнотренировочном дан общий. На основе программного материала по видам подготовки разрабатываются тренировочные задания, которые объединяются в блоки для решения задач тренировки для каждого возраста юных волейболистов и года обучения в спортивной школе. На этой же основе строится содержание занятий в спортивно-оздоровительном этапе.

#### Физическая подготовка (для всех этапов)

Физическая подготовка слагается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная связь.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств- силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных волейболистов разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста учащихся и специфики волейбола.

Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными волейболистами преимущественно используются упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, баскетбола, гандбола, подвижные игры.

Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах учебнотренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач урока можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, ручной мяч, подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств волейбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре.

Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются упражнения и игры, хорошо известные занимающимся. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники, например легкоатлетических видов. Занятия заканчивают подвижной игрой, баскетболом и ручным мячом.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры.

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, ног и т.д.), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы и т.п.). Важное место занимают специально отобранные игры.

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

#### Общая физическая подготовка (ОФП)

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

*Гимнастические упражнения* подразделяются на три группы: первая- для мышц рук и плечевого пояса, вторая- для мышц туловища и шеи; третья- для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег- два-три отрезка по 20-30м (c12 лет) и по 40м (c 14 лет), три отрезка по 50-60м (c 16 лет). Бег с низкого старта 60м (c 13 лет), 100м (c 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м .

Прыжки: через планку с прямого разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (205-700г) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет), 4 кг (мальчики 13-15 лет), 5 кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные- от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

#### Специальная физическая подготовка (СФП)

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м ). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360 градусов, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры: приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками в верх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке- одна нога сильно согнута, другая опущена в низ, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

Упражнения с от от смениями (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга- вес устанавливается в процентах от массы учащегося и от характера упражнения-приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах.

Многократные *броски набивного мяча* (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены ( с 14 лет- прыжки на одной ноге).

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием повешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа- передвижение на руках в право (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фразу при верхней передаче мяча).

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или посылаемого мячеметом).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направление первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.

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

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу- поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стене (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой в лево, левой-вправо. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в

прыжке с места, с разбега. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). 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 стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощением на кисти, предплечье, ногах или отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу, на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера (посылаемого мячеметом) у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

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

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбить в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене- бросить мяч вверх назад, повернуться на 180 градусов и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера -вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах.

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, 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 принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещение у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

Двое учащихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один учащийся двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и

прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук. Нападающие выполняют броски ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

## 3.2.3.Этап начальной подготовки (техника и тактика игры) Техническая подготовка

## - первый и второй годы подготовки

#### Техника нападения

- 1. <u>Перемещения и стойки:</u> стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.
- 2. <u>Передачи:</u> передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой- на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера- на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния- на месте в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.
- 3. <u>Отбивание мяча кулаком</u> через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.
- 4. <u>Подачи:</u> нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену- расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку- расстояние 6 м,9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.
- 5. <u>Нападающие удары:</u> прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах- стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

#### Техника защиты

- 1. <u>Перемещения и стойки:</u> то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.
- 2. <u>Прием сверху двумя руками:</u> прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней, прямой подачи.
- <u>3.</u> <u>Прием снизу двумя руками:</u> прием подвешенного мяча, наброшенного партнером- на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.
- 4. <u>Блокирование:</u> одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3,ё2,4; «ластами» на кистях-стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

#### Тактическая подготовка Тактика нападения

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны- по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

- 2. *Групповые действия*: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 3 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передачи.
- 3. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

#### Тактика защиты

- 1. *Индивидуальные действия*: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника- сверху или снизу.
- 2. *Групповые действия*: взаимодействия игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.
- 3. *Командные действия:* расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

#### Интегральная подготовка

- 1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.
- 2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).
- 3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, нападении.
- 4. Многократное выполнение технических приемов подряд; то же тактических действий.
- 5. Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол без подачи.
- 6. Учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

#### - третий год подготовки

#### Техническая подготовка Техника нападения

- 1. <u>Перемещения и стойки:</u> стойки в сочетании с перемещениями, сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной вперед); двойной шаг назад, скачок назад, вправо, влево, остановка прыжком; сочетание перемещений и технических приемов.
- 2. <u>Передачи мяча:</u> передачи в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях; встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку; передачи из глубины площадки для нападающего удара; передача, стоя спиной по направлению, стоя на месте в тройке на одной линии, в зонах 4-3-2-, 2-3-4-, 6-3-2-, 6-3-4; передача в прыжке (вперед вверх), встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3.
- 3. <u>Отбивание кулаком у сетки</u>в прыжке «на сторону соперника».
- 4. <u>Подачи:</u> нижняя прямая подача подряд 15-20 попыток; в левую и правую половину площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину; соревнование на большее количество подач без промаха, на точность из числа заданных; верхняя прямая подача: по мячу в держателе, с подбрасывания- на расстояние 6-9 м в стену, через сетку; в пределы площадки из-за лицевой линии.
- 5. <u>Нападающие удары:</u> удар прямой по ходу по мячу на амортизаторах; в держателе через сетку; по мячу, подброшенному партнером (метательным устройством); удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3 с передачи из зоны 6 с передачи из зоны 7 с передачи из зоны 7 с передачи из зоны 8 с передачи из зоны 9 с передачи и

#### Техника защиты

- 1. <u>Перемещения и стойки:</u> стойки в сочетании с перемещениями; перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в нападении и защите.
- 2. <u>Прием мяча сверху двумя руками:</u> наброшенного партнером через сетку; в парах направленного ударом (расстояние 3-6 м; прием подачи нижней прямой).
- 3. <u>Прием снизу двумя руками:</u> наброшенного партнером (в парах и через сетку); направленного ударом (в парах и через сетку с подставки); во встречных колоннах; в стену и над собой поочередно многократно; прием подачи нижней, прямой, верхней прямой.
- 4. <u>Прием мяча сверху двумя руками</u> с выпадом с сторону и перекатом на бедро и спину: с набрасывания партнера в парах; от нижней прямой подачи.
- 5. <u>Блокирование</u>: одиночное прямого нападающего удара по ходу в зонах 2,3,4- удар из зоны 4 по мячу в держателе, блокирующий на подставке, то же, блокирование в прыжке; блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), то же удар с передачи.

#### Тактическая подготовка Тактика нападения

- 1. Индивидуальные действия: выбор места для второй передачи, подачи верхней прямой, нападающего удара; чередование верхней и нижней подач; выбор способа отбивания мяча через сетку- нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу (лицом, спиной к сетке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен спиной; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи.
- 2. *Групповые действия*: взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; при второй передаче игроков зон 3, 4, 2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приеме подачи.
- 3. *Командные действия:* система игры со второй передачи игроков передней линии-прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2 (чередование), стоя лицом и спиной по направлению передачи; прием в зону 2, вторая передача в зону 3.

#### Тактика защиты

- 1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме нижней и верхней подачи; определение места и времени для прыжка при блокировании; своевременность выноса рук над сеткой; при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи; от обманной передачи; выбор способа приема мяча от подачи (сверху от нижней, снизу от верхней); выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу).
- 2. Групповые действия: взаимодействия игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара, в доигровке.
- 3. *Командные действия:* расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3; игрок зоны 2; игрок зоны 4, перемещаются в зону 3; система игры в защите углом вперед с применением групповых действий для года обучения.

#### Интегральная подготовка

- 1. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.
- 2. Чередование технических приемов в различных сочетаниях.
- 3. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.
- 4. Многократное выполнение технических приемов- одного и в сочетаниях.
- 5. Многократное выполнение тактических действий.
- 6. Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами и др.
- 7. Учебные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в полном объеме; система заданий по технике и тактике.
- 8. Календарные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.

#### 3.2.4.Учебно-тренировочный этап (техника и тактика игры)

#### - первый и второй годы подготовки

#### Техническая подготовка техника нападения

- 1. <u>Перемещения:</u> прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.
- 2. <u>Передачи сверху двумя руками:</u> в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; на точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4, 4-2, 6-4, 6-2 (расстояние 4м), 5-2, 6-4 (расстояние 6м); стоя спиной в направлении передачи; с последующим падением и перекатом на бедро; вперед вверх в прыжке на месте после перемещения; отбивание кулаком у сетки стоя и в прыжке.
- 3. <u>Подачи:</u> нижние -соревнования на точность попадания в зоны; верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половину площадки, соревнования —на количество, на точность; верхняя боковая подача.
- 4. <u>Нападающие удары:</u> прямой сильнейшей рукой из зон 4,3,2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки; прямой слабейшей рукой; с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правшей).

#### Техника защиты.

- 1. <u>Перемещения и стойки:</u> стойка, скачок в право, влево, назад, падение и перекаты после падений- на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приемами защиты.
- 2. <u>Прием мяча:</u> сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 6-8м); прием мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку на точность; сверху двумя руками с последующим падением, снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим падением и перекатом на бедро (правой вправо, левой влево); прием отскочившего от сетки мяча.
- 3. <u>Блокирование:</u> одиночное в зонах 3,2,4, стоя на подставке, нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передачи; блокирование в прыжке с площадки; блокирование нападающего удара с различных передач по высоте; блокирование удара с переводом вправо; блокирование поочередно ударов прямых и с переводом.

#### Тактическая подготовка Тактика нападения

- 1.Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки- лицом); подачи (способа, направления); нападающего удара (способа и направления; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи, вышедшего на замену; выбор способа отбивания мяча через (передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача их зоны 3 в зону 4 или 2, стоя лицом и спиной к нападающему; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии; имитация второй передачи и «обман» через сетку.
- 2. *Групповые* действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче (игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4); игроков задней и передней линии (игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3 (2) при первой передаче).
- 3. Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии (прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (спиной).

#### Тактика защиты

- 1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме верхних подач прямой и боковой; при блокировании; при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар; блокирующих, нападающих; выбор способа приема подачи (нижней- сверху, верхнейснизу, сверху двумя руками с падением); способа приема мяча от обманных приемов (в опорном положении и с падением); способа перемещения и способа приема от нападающих уларов; блокирование определенного направления.
- 2. Групповые действия: взаимодействия игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов, обманных приемов; взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими; игроков зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2; игроков зон 4 и 2 (соответственно) при приеме нападающих ударов и обманов.
- 3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет а) игрок зоны 3, б) игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут назад, в)игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2, в положениях «б» и «в» игроки 4 и 2 идут на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 соответственно в зону 4 и 2 для нападающего удара; система игры «углом вперед» с применением групповых действий, изученных в данном году обучения.

#### Интегральная подготовка

- 1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.
- 2. Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приемов.
- 3. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, защите, в нападении и защите.
- 4. Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных -в нападении, защите, в нападении и защите.
- 5. Многократное выполнение изученных технических приемов- отдельно и в сочетаниях.
- 6. Многократное выполнение изученных тактических действий.
- 7. Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.
- 8. Контрольные и календарные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях.

#### -третий год подготовки

#### Техническая подготовка Техника нападения

- 1. <u>Перемещения:</u> чередование способов перемещения на максимальной скорости; сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами нападения.
- 2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками на точность («маяки» и т. п.) с собственного подбрасывания (варьируя высоту), посланного передачей: а) первая передача постоянная (2-3м), вторая- постепенно увеличивая расстояние (3-10м); б) первая- постепенно увеличивая расстояние, вторая- постоянная; в) первая и вторая- увеличивая расстояние мяча, посылаемого ударом одной руки; из глубины площадки для нападающего удара в зонах 2-4, 4-2, 6-4 на расстояние 6м; в зонах 5-2, 1-4 на расстояние 7-8м; стоя спиной в направлении передачи: встречная передача (после передачи над собой и поворота на 180 % (в зонах 2-4, 6-4, расстояние 3-4), в тройках в зонах: 6-3-2, 6-3-4, 5-3-2, 1-3-4, из глубины площадки- с собственного подбрасывания в зонах 6-2, 6-4 (расстояние 2-3м); с набрасывания партнера и затем с передачи; с последующим падением и перекатом на спину.
- 3. <u>Передача сверху двумя руками в прыжке</u> (вверх назад): с собственного подбрасывания- с места и после перемещения; с набрасывания партнера- с места и после перемещения; на точность в пределах границ площадки.
- 4. <u>Чередование способов передачи мяча:</u> сверху, сверху с падением, в прыжке; отбиванием кулаком; передачи, различные по расстоянию и высоте.

- 5. <u>Подачи:</u> верхняя прямая подача (подряд 20 попыток), с различной силой; через сетку в три продольные зоны: 6-3, 1-2, 5-4, ближе к боковым и лицевой линиям; соревнования на точность попадания в зоны; верхняя боковая подача с соблюдением правил; подачи (подряд 5 попыток); подачи в правую и левую половины площадки; соревнование на большее количество выполненных подач правильно; чередование нижней и верхней прямой подач на точность.
- 6. Нападающие удары: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2; с различных передач- коротких по расстоянию, средних и высоких по высоте; средних по расстоянию- средних и высоких по высоте; из зон 4 и 2 с передачи из зоны 6; при противодействии блокирующих, стоящих на подставке; из зон 4 и 2 с передачи назад за голову; удар с переводом вправо с поворотом туловища вправо; удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, стоя спиной в направлении передачи; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3; удар из зон 2, 4 «мимо блока» (имитирует блок игрок, стоя на подставке); имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация нападающего удара в разбеге и передача подвешенного мяча; то же в зонах 4 и 2 с передачи из зоны 3; удар с переводом влево с поворотом туловища влево по мячу на амортизаторах, по мячу в держателе, наброшенному партнером; удар из зон 3, 4 с высоких и средних передач, прямой нападающий удар слабейшей рукой из зон 2, 3, 4 по мячу, наброшенному партнером, из зон 2, 3 с передачи из соседней зоны (3-2, 4-3); нападающие удары с удаленных от сетки передач.

#### Техника защиты

- 1. <u>Перемещения и стойки:</u> сочетание способов перемещений, нападений и стоек с техническими приемами игры в защите; перемещения на максимальной скорости и чередование их способов, сочетание с падениями, остановками и выполнением приема мяча.
- 2. Прием мяча: сверху двумя руками, нижней и верхней прямой подач, от удара одной рукой в парах и через сетку (стоя на подставке); прием снизу двумя руками нижней подачи, первая передача в зону нападения; нападающего удара; верхней боковой подачи; от передачи через сетку в прыжке; снизу одной рукой правой левой в парах, у сетки, от сетки, сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину, от передачи мяча через сетку, пере5дача в прыжке через сетку; прием подачи; нападающего удара; прием с низу двумя руками с падением и перекатом в сторону на бедро в парах; прием снизу подачи, нападающего удара; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой) в парах (по заданию), у сетки, от сетки; прием подачи, нападавшего удара; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.
- 3. <u>Блокирование:</u> одиночное прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4, 2, 3), из двух зон в известном направлении, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов из одной зоны в двух направлениях, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов с переводом вправо (в зонах 3, 4, 2), стоя на подставке, в прыжке с площадки удары с передачи; групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4, 2, 3), стоя на подставке, и в прыжке с площадки.

## Тактическая подготовка Тактика нападения

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки и из глубины площадки для нападающего удара, для выполнения подачи и нападающего удара (при чередовании способов); чередование способов подач; подачи верхние на игроков, слабо владеющих навыками приема мяча; вышедших после замены; выбор способа отбивания мяча через сетку нападающим ударом, передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу; передача нападающему, сильнейшему на лини (стоя лицом и спиной к нему); имитация второй передачи и «обман» (передача через сетку) в прыжке; имитация прямого

- нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку; чередование способов нападающего удара- прямой, перевод сильнейшей, прямой слабейшей рукой.
- 2. *Групповые действия*: взаимодействие игроков передней линии при второй передачеигрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зон 4 и 2 в условиях различных по характеру первых и вторых передач; игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 в условиях длинных первых передач; взаимодействие игроков передней и задней линии при первой передаче- игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (при приеме мяча в дальней части площадки от подачи и нападающего удара); игроков зон 6, 1 и5 с игроком зоны 2 при приеме верхних подач для второй передачи, в доигровках — для нападающего удара или передачи в прыжке.
- 3. Командные действия: система игры через игрока передней линии, прием подачи (при чередовании способов) и первая передача в зону 3, вторая передача, стоя лицом и спиной (чередование) к нападающему; прием верхней боковой подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной; первая передача для нападающего удара, когда мяч соперник направляет через сетку без удара.

#### Тактика защиты

- 1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подач различными способами, нападающих ударов и обманных передач через сетку в прыжке (чередование); при страховке партнера, принимающего мяч, блокирующего, нападающего; выбор способа приема различных способов подач; выбор способа перемещения и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами и обманных действий; выбор способа приема мяча в доигровке и при обманных приемах нападения; зонное блокирование (выбор направления при ударах из зон 4, 2 и 3 и «закрывание» этого направления).
- 2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков задней линии- игроков зон 1, 6, 5 между собой при приеме трудных мячей от подач, нападавших ударов, обманных действий; взаимодействие игроков передней линии: а) двух игроков, не участвующих в блокировании, с блокирующим, б) двух игроков при блокировании (выход в зону, где будет произведен удар), в) не участвующего в блокировании с блокирующими; взаимодействие игроков задней и передней линий: в) игрока зоны 6 с блокирующим (в зоне 3, 4, 2), с блокирующими зон 3-2; 3-4; игрока зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) игроков зон 1 и 5 с не участвующими в блокировании.
- 3. Командные действия: расположение игроков при приеме подач различными способами в дальние и ближние зоны, вторую передачу выполняет игрок зоны 3 и 2; расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 4; то же, но в зонах 3 и 2 (чередование этих двух вариантов); системы игры: расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом вперед» (чередование групповых действий в соответствии с программой для данного года обучения); переключение от защитных действий к нападающим- со второй передачи через игрока передней линии.

#### Интегральная подготовка

- 1. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов.
- 2. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов- на основе программы для данного года обучения.
- 3. Упражнение для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного их выполнения (в объеме программы).
- 4. Переключения в выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты: подача-прием, нападающий удар-блокирование, передача-прием. Поточное выполнение технических приемов.
- 5. Переключения в выполнении тактических действий в нападении, защите, защите и нападении- отдельно по индивидуальным, групповым и командным.

- 6. Учебные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке.
- 7. Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач, а также для лучшей подготовки к соревнованиям.
- 8. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр- преемственность в соревнования заданий в играх посредством установки.

## - четвертый год подготовки

## Техническая подготовка Техника нападения

- 1. Перемещения: сочетание способов перемещений, исходных положений, стоек, падений и прыжков в ответ на сигналы; сочетание стоек, способов перемещений с техническими приемами.
- 2. Передачи мяча: у сетки с верху двумя руками, различные по расстоянию: короткие, средние, длинные; различные по высоте: низкие, средние, высокие, сочетание передач из глубины площадки, стоя лицом и спиной к нападающему; нападающий удар с передачи в прыжке; имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация замахов и передача в прыжке через сетку в зону нападения; нападающий удар с переводом влево с поворотом туловища влево из зон 3 и 4 с высоких и средних передач; прямой нападающий удар слабейшей рукой из зон 2, 3, 4 с различных передач; боковой нападающий удар сильнейшей рукой из зон 4, 3; нападающий удар с переводом в право без поворота туловища из зон 2, 3, 4.

#### Техника защиты

- 1. <u>Перемещения:</u> сочетание способов перемещений и нападений с техническими приемами игры в защите; способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием.
- 2. <u>Прием мяча:</u> сверху двумя руками от подач и нападающих ударов средней силы на точность; снизу двумя руками верхних подач на задней линии и первая передача на точность; прием мяча снизу одной рукой (правой, левой) попеременно у сетки и от сетки после перемещения.

## Тактическая подготовка Тактика нападения

- 1. Индивидуальные действия: выбор места для вторых передач, различных по высоте и расстоянию, стоя на площадке и в прыжке; для нападающего удара (с различных передач мяча у сетки и из глубины площадки); чередование подач в дальние и ближние зоны, на силу и нацеленных; подача на игрока, слабо владеющего навыками приема, вышедшего после замены; вторая передача нападающему на линии (различные по высоте и расстоянию); передача двум нападающим на линии с применением отвлекающих действий руками, туловищем; имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте и в прыжке (боком и спиной в направлении передачи); имитация нападающего удара и передача в прыжке через сетку (в зону нападения); чередование способов нападающего удара.
- 2. *Групповые действия*: взаимодействия игрока зоны 4 с игроком зоны 2 при второй передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при скрестном перемещений в зонах –из центра на край сетки (при второй передаче); игрока зоны 3 с игроком зоны 4 в условиях чередования передач, различных по высоте и расстоянию, стоя лицом и спиной в направлении передачи; взаимодействие игроков зон 6 и 5 с игроком, выходящим к сетке из зоны 1.
  - Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 при приеме подач на силу и нацеленных, приеме нападающих ударов; игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 4 (при приеме подачи- для второй передачи, в доигровке- для удара; игроков зон 4, 3 и2 с игроком зоны 1, выходящим к сетке (при первой передаче); игрока, выходящего из зоны 1 при второй передаче с игроками зон 4, 3 и 2.
- 3. Командные действия: система игры через игрока передней линии- прием передач и первая передача: а) в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом и спиной к ним; б) в зону 4 и

2 (чередование), вторая передача в зоны 3 и 2 (3 и 4); в зону 2, вторая – назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3; система игры через выходящего; прием подачи, первая передача игроку зоны 1, вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (в зоны 3 и 4) и спиной (в зону 2)

#### Тактика защиты

- 1. *Индивидуальные действия:* выбор места, способа перемещения и способа приема мяча от подачи, нападающего удара и обманных приемов: выбора места, способа перемещения, определения, определение направление направления удара и зонное блокирование; выбор места и способа приема мяча при страховке блокирующих, нападающих, принимающих «трудные» мячи.
- 2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии: а) зон 3 и 2, 3 и 4 при групповом блокировании (удары по ходу); б) игрока зоны 3, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 2 и 4; игроков задней линии- страховка игроков, принимающих «трудные» мячи в пределах площадки и выходящих после приема за ее границы; игроков задней и передней линии: а) зоны 6 с блокирующими (в рамках системы «углом вперед»); б) зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) зон 5 и 1 с блокирующими.
- 3. Командные действия: прием подачи- расположение игроков при приеме подачи различными способами (в условиях чередования в дальние и ближние зоны), когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3, 2 (игрок зоны 3 оттянут назад); игрок зоны 2 (4) стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2 (4), после приема игрок зоны 2 (4) идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 2 (4); передача в зону 2, стоя спиной к нападающему; расположение игроков при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок зоны 1 из-за игрока; системы игры- расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом назад», с применением групповых действий по программе данного года обучения и в условиях чередования нападающих действий; переключение в вариантах построения системы «углом вперед» и «углом назад» в соответствии с характером нападавших действий.

#### Интегральная подготовка

- 1. Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.
- 2. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов, сочетать с выполнением приема в целом.
- 3. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов (в объеме программы).
- 4. Совершенствование навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.
- 5. Переключения в выполнении технических приемов и тактических действий нападения и защиты в различных сочетаниях.
- 6. Учебные игры: задания, включающие основной программный материал по технической и тактической подготовке; игры уменьшенными составами (4х4, 3х3, 2х2, 4х3 и т.п.); игры полным составом с командами параллельных групп (или старшей).
- 7. Контрольные игры проводятся для более полного решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.
- 8. Календарные игры содействуют решению задач соревновательной подготовки, умению применить освоенный технико-тактический арсенал в условиях соревнований.

#### - пятый год подготовки

#### Техническая подготовка

#### Техника нападения

1. <u>Перемещения:</u> совершенствование навыков перемещения различными способами на максимальной скорости, сочетание с остановками, прыжками, ответные действия на сигналы; сочетание перемещений с имитацией приемов нападения.

- 2. <u>Передачи мяча:</u> сверху двумя руками различные по расстоянию и высоте в пределах границ площадки; из глубины площадки для нападающего удара, различные по высоте и расстоянию, стоя лицом или спиной в направление передачи; с отвлекающими действиями (руками, туловищем, головой); в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) назад в соседнюю зону; с последующим нападением- на точность из глубины площадки к сетке.
- 3. <u>Подачи</u>: верхняя прямая в дальние и ближние зоны; боковая подача, подряд 20 попыток; в две продольные зоны 6-3, 1-2, на силу и точность; планирующая подача, соревнование на большее количество выполнено правильных подач; чередование способов подач при моделировании сложных условий (на фоне утомления и т.п.); чередование подач на силу и нацеленных.
- 4. Нападающие удары: Прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных передач по расстоянию (короткие, средние, длинные)и высоте (низкие, средние, высокие) с удаленных от сетки передач, с передачи в прыжке назад (за голову), с передач с последующим падением; имитация нападающего удара и передача через сетку (скидка) двумя руками и одной; нападающий удар с переводом с поворотом туловища в туже сторону; удар слабейшей рукой; удар с передач назад (за голову), с удаленной от сетки передач; боковой нападающий удар сильнейшей рукой с различных передач по расстоянию и высоте, с удаленных от сетки передач; нападающий удар с переводом влево без поворота туловища из зон 3, 4, 2; нападающие удары с задней линии из зон 6, 1, 5; нападающие удары из-за линии нападения с передачи параллельно линии нападения; из зоны нападения (от сетки).

## Техника защиты

- 1. <u>Перемещения:</u> сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; сочетание способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием (одиночным и групповым).
- 2. <u>Прием мяча:</u> сверху и снизу двумя руками: отбивание мяча сомкнутыми кистями над головой с последующим падением и перекатом на спину; прием мяча сверху и снизу двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой); прием снизу двумя руками и одной рукой с падением вперед на руки и перекатом на грудь; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча, средства нападения.
- 3. <u>Блокирование</u>: одиночное прямого удара по ходу (в зонах 4, 2, 3), выполняемого с различных передач; нападающих ударов по ходу, выполняемых из двух зон (4,2) в известном направлении; нападающих ударов с переводом вправо и влево в зонах 3, 4, 2; в одной зоне (3, 4, 2), удар выполняется в двух направлениях с различных передач; групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4, 2, 3) с различных передач; ударов с переводом вправо и влево (из зон 3, 4, 2); ударов по ходу в двух направлениях (из зон 4-3, 2-3, 4-2); ударов в двух направлениях (по ходу и с переводом); сочетание одиночного и группового блокирования; с высоких передачгрупповое, с низких-одиночное.

## Тактическая подготовка Тактика нападения

1. Индивидуальные действия: выбор места и чередование способов подач, подач на силу и нацеленных в дальнюю и ближнюю зоны; выбор места и подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча, вышедшего после замены, в зону 1 при выходе с задней линии из этой зоны; имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте (с применением отвлекающих действий) и в прыжке; имитация второй передачи вперед и передача назад; имитация передачи назад и передача вперед; имитация нападающего удара и передача в прыжке (откидка) вперед через зону, назад в соседнюю зону (боком к сетке); нападающий удар через «слабого» блокирующего; имитация нападающего удара и «скидка» одной рукой в зону нападения.

- 2. Групповые действия: взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2- в прыжке; стоя на площадке с отвлекающими действиями; игрока зоны 2 с игроком зоны 3 в прыжке- откидка, игрока зоны 2 с игроком зоны 4 (с отвлекающими действиями); игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 (при скрестном перемещении в зонах); игроков зон 2, 3, 4 в доигровке при первой передаче на удар; игроков зон 5 и 1 с игроком, выходящем к сетке из зоны 6 (при первой передаче); игрока, выходящего к сетке из зоны 1, с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии; игроков зон 6, 5 и 1 с игроками зон 3, 2, 4 при первой передаче для удара и отгадки, для второй передачи; игрока зоны 2 с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии; игрока, выходящего к сетке из зоны 1(6) с игроками зон 4, 3 и 2 при второй передаче.
- 3. Командные действия: система игры через игрока передней линии-прием подачи (планирующей) и первая передача в зону 2, вторая передача в зоны 3 и 4 (в прыжке и стоя на площадке с отвлекающими действиями); первая передача в зону 2, вторая назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3; в доигровке и несильной подаче первая передача в зону 4, 3, 2, где игрок выполняет нападающий удар; первая передача в зоны 2, 3, 4, где игрок имитирует нападающий удар и выполняет откидку: из зоны 2 в зоны 3, 4; из зоны 3- в зоны 4 и 2 спиной к нападающему; система игры через выходящегоприем подачи и первая передача игроку зон 1(6), вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому выходящий обращен лицом (три нападающих активны); в доигровке передача на выходящего и выполнение тактических комбинаций.

## Тактика защиты

- 1. Индивидуальные действия: выбор места и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами, на страховке (в рамках изученных групповых действий); выбор места, определение направления удара и своевременная постановка рук при одиночном блокировании.
- 2. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 5 и 1 с игроком зоны 6 в рамках системы «углом назад» (на страховке при приеме мяча от нападающих ударов); игрока зоны 6 с игроками зон 1 и 5 в рамках системы «углом назад»; игроков зон 3 и 2, 3 и 4; 2,3,4 при блокировании игрока зоны 4, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 3 2 (прием ОТ удара или страховка); игрока зоны 2, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 3 и 4 (прием удара и страховка); игрока зоны 3 с блокирующим игроком зоны 2 или 4; игрока зоны 6 с блокирующими игроками зон 4 и 3, 2 и 3; 4, 3, 2 (при системе защиты «углом вперед»); крайних защитников на страховке с блокирующими игроками; игроков зон 1, 6, 5 с блокирующими при приеме мячей от нападающих ударов; сочетание групповых действий в рамках систем «углом вперед»и «углом назад».
- 3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок передней линии (зон 3,2,4); при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок задней линии (из зон 1,6,5) из-за игрока; система игры- при приеме мяча от соперника «углом вперед» (варьирование групповых действий соответственно характеру построения игры в нападении соперником); при приеме мяча от соперника «углом назад», когда страховку блокирующих осуществляет крайний защитник (варианты групповых действий); сочетание) систем игры «углом вперед» и « углом назад».

#### Интегральная подготовка

- 1. Развитие специальных качеств в рамках структуры технических приемов и посредством многократного выполнения технических приемов в упражнениях повышенной интенсивности.
- 2. Упражнения на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств.

- 3. Упражнения на переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств.
- 4. Учебные игры: система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Задания дифференцируются также с учетом игровых функции учащихся.
- 5. Контрольные игры: применяются в учебных целях, как более высокая ступень учебных игр с заданиями, проводятся регулярно, кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.
- 6. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр. Отражение в заданиях, в учебных играх результатов анализа проведения игр.

#### Система тренировочных заданий

Содержание и структура тренировочного процесса определяются во многом содержанием и структурой соревновательной деятельности, соревновательными действиями спортсменов и условиями их выполнения. Волейбол отличается большим разнообразием соревновательных (технико-тактических) действий, многократным их выполнением в процессе одной встречи (игры) отдельными во взаимодействии с членами команды.

Все в целом составляет систему соревновательно- тренировочной деятельности, куда входят: соревнования, содержание соревновательных действий; тренировка и ее составляющие техническая, тактическая, физическая, психическая, теоретическая и интегральная подготовки; тренировочные занятия; тренировочные задания; арсенал упражнений: общеразвивающих, подготовительных, подводящих, по технике, по тактике, интегральных; учебных, контрольных и календарных игр. Из арсенала упражнений формируются тренировочные задания, которые объединяются в тренировочные занятия, тренировочные занятия образуют микроциклы, микроциклы- мезоциклы, которые объединяются в макроциклы- годовой цикл тренировки и многолетние циклы подготовки.

Таким образом, тренировочные задания являются важнейшим начальным структурным компонентом тренировочного процесса. Тренировочные задания (Т3)- это физическое упражнение или их комплекс, специально созданный для решения конкретных задач тренировочного процесса. Тренер-преподаватель разрабатывает каталоги тренировочных заданий по каждому виду подготовки, для тренировочных занятий по направленности, для разных типов микроциклов, по игровым функциям (амплуа) волейболистов.

Тренировочные занятия подразделяются по направленности: по физической подготовке (общей, специальной); технической (обучение, совершенствование); комбинирование (по технической и физической; по технической и тактической; по технической, тактической, физической); целостно-игровой (по типу комбинированных) подготовки; контрольные; для разминки перед игрой.

С учетом сказанного тренировочные задания группируются в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности. Каждое тренировочное задание должно иметь конкретное задание должно иметь конкретные педагогические и воспитательные задачи; содержание занятия (комплекс упражнений и последовательность их выполнения); дозировку нагрузки и режим ее выполнения (интенсивность, количество повторений, серий, вес спортивных снарядов, длина дистанций); продолжительность и характер пауз отдыха и др.); методические указания (год обучения, возможные ошибки при выполнении упражнения и способы их устранения); организационные указания (место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование). В основной части занятия концентрируется упражнения конкретной преимущественной направленности.

В таблицах 16-20 приводятся в качестве примера блоки Т3 для групп МП и УТГ и содержание микроциклов

#### 3.2.5.Примерная схема блока тренировочных заданий (ТЗ)

Направленность блока Т3: развитие физических качеств при обучении техническим приемам волейбола (нападающий удар).

Основная педагогическая задача: создать предпосылки для успешного освоения техники нападающего удара посредством развития скоростно-силовых качеств и координационных способностей.

Порядковый номер Т3:

					Таблица 7
Этап подготовк и, год обучения	Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки, режимы выполнения		Методические указания	Организационные указания
1	2		3	4	5
Учебно- тренирово чный этап	1.Броски набивного мяча (до 3 кг) в прыжке из за головы двумя	8 мин	3	Обратить внимание на активное	Спортивный зал или площадка на
1-2 год обучения	руками через сетку с поворотом туловища влево, вправо	10	1мин	заключительное движение кистями выпрямленных рук при	открытом воздухе должны быть оборудованы
	2.Имитация прямого и с переворотом ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1кг)		3	бросках набивных мячей, ритм разбега и вертикальный взлет	дополнительными сетками, тренировочными
	мешо им с песком (до им)	20	1мин	после отталкивания,	устройствами,
	3.Метание малого мяча с места (разбега) правой рукой в цель на	9 мин	4	замах и бросок мяча одной рукой, удар по волейбольному мячу на	тренажерами, набивными, малыми
	стене (высота 2,5-2,7 м)	12	1мин	амортизаторах;	резиновыми, теннисными
	4.Стоя у сетки, в руках малые мячи. Ускорение спиной вперед к трехметровой линии, с последующим броском (имитируя	14 мин	6	спрыгивать с высоты на носки, пружиня ногами	мячами, мишенями. Упражнения выполняются с применением в
	удар) мяча левой и правой рукой		1,5 мин		зависимости от решаемых задач фронтального и
	5.Удары по мячу на амортизаторах с отягощением на кистях, предплечьях, голенях или при отягощении всего тела (тренировочный жилет)	5 мин	3	других мет организации занимающихся	организации
		10	1 мин		
	6.Чередование бросков набивным и ударов малым мячом через сетку от	3,5 мин	2		
	набрасывания партнера	8	1мин		
	7.То же, но удар («обман») на точность в зависимости от сигнала	3,5 мин	2		
		8	1мин		
	8.Многократные удары по мячу, мячи с разных сторон и под разным углом набрасывают		7		
	разным углом набрасывают партнеры	10	1 мин		
	9.То же, что 8, но чередовать удары и обманы. Сигнал подается	10 мин	7		
	в фазе прыжка		1 мин	-	
	10. То же, но после предварительных перемещений, поворотов, прыжков, акробатики и др.	7 мин	7		

	10	1 мин	
11.спрыгивание с высоты (до 80 см) с последующим перекатом	6 мин	12	
(кувырком) и далее броском малого мяча в прыжке (имитируя нападающий удар)	1	25 c	
12.Подвижная игра «Снайперы»	6 мин		

Примечание: в графе «дозировка нагрузки, режимы выполнения» содержится следующая информация:

Время выполнения тренировочного задания (в.в.т.з.) Количество серий (к.с.) Количество повторений в серии (к.п.с.) отдых между сериями (о)

Например: п.1

8мин-общее время выполнения тренировочного

Задания

10-бросков в одной серии

3- количество серий выполнения тренировочного

задания

1мин-отдых между сериями

## Примерная схема блока тренировочных заданий (ТЗ)

Направленность блока Т3: совершенствование технических приемов волейбола (нападающий удар). Основная педагогическая задача: повысить надежность техники нападающих ударов в вариативных условиях, отражающих ситуации игровой и соревновательной деятельности

Порядковый номер Т3:

Этап подготовки, год обучения	Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки, режимы выполнения		Методические указания	Организационные указания
1	2	3		4	5
Учебно- тренировочный этап 1-2-й год обучения	1.Броски набивного мяча (до Зкг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку с поворотом туловища влево, вправо	8мин	3	Обратить внимание на правильный выход под мяч в зависимости от высоты и скорости	Спортивный зал или площадка на открытом воздухе должны быть оборудованы
	2.Имитация прямого и с переворотом ударов, в	8мин	3	передачи, на работу плеча и кисти при	дополнительными сетками,
	руках мешочки с песком (до 1кг)	20	1мин	ударах с переводом вправо и влево. Обманные удары	тренировочными устройствами, (имитатор блока),
	3.Метание малого мяча с места (разбега) правой	9мин	4	выполнять по заданию: или вдоль	волейбольными мячами. Упражнения
	(левой) рукой в цель на стене (высота 2,5-2,7м) 4. Стоя у сетки, в руках малые мячи. Ускорение спиной вперед к трехметровой линии, с последующим броском (имитируя удар) мяча левой и правой рукой	12	1мин	сетки или на 5м в зону 6 резко. Обратить внимание на быстрое переключение при выполнении упражнения с одного двигательного действия на другое	выполняются с перемещением в зависимости от решаемых задач фронтального и других методов
	5.удары по мячу на амортизаторах с				

отягощением на кистях, предплечях, голенях или при отягощении всего тела (тренировочный жилет)  6.чередование бросков набивным и ударов малым мячом через сетку от набрасывания партиера 7.то же, но удар («обман») на точность а зависимости от сигнала  8. Многократные удары по мячу, мячи с разных сторон и под разным утлом набрасывают партнеры  9. То же, по чередовать удары и обманы. Сигнал подается в фазе прыжка 10. То же, но спередачи партнеры после предварительной имитатации блокирования, перемещений, передач и т.п.  11. Нападающий удар с передачи партнера после предварительной имитатации блокирования, перемещений, передач и т.п.  11. Нападающий удар с передачи против одиночного и группового блокирования против одини против од	 -			
Набивным и ударов малым мячом через сетку от набрасывания партнера (обман») на точность в зависимости от сигнала   8	предплечьях, голенях или при отягощении всего тела			
1	набивным и ударов малым	3,5 мин	2	
На точность в зависимости от сигнала   8		8	1мин	
8     1мин       8. Многократные удары по мячу, мячи с разных сторон и под разным углом набрасывают партнеры     10 1мин       9.То же, но чередовать удары и обманы. Сигнал подается в фазе прыжка     4мин     2       10.То же, но с передачи партнера после предварительной имитации блокирования, перемещений, передач и т.п.     4мин     2       11.Нападающий удар с первой передачи и откидки     5     2мин       12.То же, но против одиночного и гервой и тередачи и откидки     4мин     2       13.Многократные удары с первой и второй передачи против одиночного и группового блокирования     4мин     2       13.Многократные удары с первой и второй передачи против одиночного и группового блокирования     10 инн     4мин       14. Нападающий удар или «обман», откидка в обман», откидка в мобман», откидка в мобман в мобман мобма	7.то же, но удар («обман») на точность в зависимости	3,5 мин	2	
мячу, мячи с разных сторон и под разным углом набрасывают партнеры 9.То же, но чередовать удары и обманы. Сигнал подается в фазе прыжка 10.То же, но с передачи партнера после предварительной имитации блокирования, перемещений, передач и т.п.  11.Нападающий удар с первой передачи и откидки 12.То же, но против одиночного и группового блокирования 13.Многократные удары с первой и второй передачи против одиночного и группового блокирования 14. Нападающий удар или «обман», откидка в	or carried	8	1мин	
10   10   10   10   10   10   10   10	мячу, мячи с разных сторон	10мин	7	
удары и обманы. Сигнал подается в фазе прыжка  10.То же, но с передачи партнера после предварительной имитации блокирования, перемещений, передач и т.п.  11.Нападающий удар с первой передачи и откидки  12.То же, но против одиночного и группового блокирования  13.Многократные удары с первой и второй передачи против одиночного и группового блокирования  13.Многократные удары с первой и второй передачи против одиночного и группового блокирования  14. Нападающий удар или «обман», откидка- в		10	1мин	
10.То же, но с передачи партнера после предварительной имитации блокирования, перемещений, передач и т.п.  11.Нападающий удар с первой передачи и откидки  12.То же, но против одиночного и группового блокирования  13.Многократные удары с первой и второй передачи против одиночного и группового блокирования  14. Нападающий удар или «обман», откидка- в				
партнера после предварительной имитации блокирования, перемещений, передач и т.п.  11.Нападающий удар с первой передачи и откидки  12.То же, но против одиночного и группового блокирования  13.Многократные удары с первой и второй передачи против одиночного и группового блокирования  14. Нападающий удар или «обман», откидка- в	подается в фазе прыжка	15		
перемещений, передач и т.п.  11.Нападающий удар с первой передачи и откидки  12.То же, но против одиночного и группового блокирования  13.Многократные удары с первой и второй передачи против одиночного и группового блокирования  14. Нападающий удар или «обман», откидка- в	партнера после	4мин	2	
первой передачи и откидки     15     2мин       12.То же, но против одиночного и группового блокирования     4мин     2       13.Многократные удары с первой и второй передачи против одиночного и группового блокирования     10     2мин       14. Нападающий удар или «обман», откидка- в     5мин     3	перемещений, передач и	15	2мин	
12.То же, но против одиночного и группового блокирования  13.Многократные удары с первой и второй передачи против одиночного и группового блокирования  14. Нападающий удар или «обман», откидка- в	11.Нападающий удар с	4мин	2	
одиночного и группового блокирования  13.Многократные удары с первой и второй передачи против одиночного и группового блокирования  14. Нападающий удар или «обман», откидка- в		15	2мин	
13.Многократные удары с первой и второй передачи против одиночного и группового блокирования  14. Нападающий удар или «обман», откидка- в	одиночного и группового			
первой и второй передачи против одиночного и 10 2мин группового блокирования  14. Нападающий удар или «обман», откидка- в		15		
группового блокирования  14. Нападающий удар или	первой и второй передачи		4	
«обман», откидка- в	группового блокирования			
зависимости от блока 10 1мин				
	зависимости от блока	10	1мин	

## 3.2.6. Примерные семидневные микроциклы

# Примерный семидневный микроцикл для этапа начальной подготовки третьего года (третья неделя)

Дни микроцикла	№ занятия по	Основное содержание	Дозировка (мин)	Нагрузка
	программе	занятий		
Первый	7	Развитие функциональной физической подготовленности. Бег в различных режимах. Работа с отягощениями на различные группы мышц	135	большая
Второй		Свободный от тренировок день		
Третий	8	Развитие прыгучести и функциональной физической	135	большая

		подготовленности. Работа с отягощениями на различные группы мышц. Изучение прямого нападающего удара по ходу из зон 4 и 2		
Четвертый		Свободный день от тренировок		
Пятый	9	Развитие быстроты перемещений. Изучение передач мяча двумя руками сверху, снизу, различных по высоте и расстоянию, после перемещений, остановок. Изучение приема мяча двумя руками снизу при приеме нападающих ударов	135	субмаксимальная
Шестой		Свободный от тренировок день		
седьмой		Свободный от тренировок день		

# Примерный семидневный микроцикл для учебно-тренировочного Этапа пятого года (подготовительный период, девятая неделя)

Таблица 10

Дни микроцикла	№ занятия по программе	Основное содержание занятий	Дозировка	Нагрузка
Первый	41	Контрольный испытания по физической подготовке. Совершенствование навыка переключения от игры в защите к игре в нападении	180	Умеренная
Второй	42	Развитие прыгучести. Совершенствование навыков одиночного блокирования нападающих ударов. Направление удара известно.	180	Большая
Третий		Активный отдых	135	
Четвертый	43	Совершенствование навыков приема подачи. Совершенствование навыков выполнения нападающих ударов при скрестных перемещениях в зоне 2 и 3. Совершенствование групповых тактических действий в нападении.	180	Умеренная
Пятый	44	Совершенствование навыка блокирования нападающих ударов в одной зоне, выполняемых в двух направлениях с различных передач. Совершенствование групповых тактических действий в защите. Взаимодействие игроков зон 5 и 5 с игроком зоны 6 в рамках системы игры углом назад.	135	Большая
Шестой	45	Учебно-тренировочная игра.	135	Максимальная
Седьмой		Активный отдых. Баня		

# Примерный семидневный микроцикл для учебно-тренировочного этапа пятого года (соревновательный период, двадцать пятая неделя)

				1 40,11
Дни	№ занятия	Основное содержание	Дозировка	Нагрузка

микроцикла	по	занятий	(мин)	
<b>P-</b>	программе		()	
Первый	121	Совершенствование командных тактических действий в нападении. Совершенствование способов подач в сложных условиях (по заданию). Совершенствование навыка приема подачи.	180	Умеренная
Второй	122	Контрольная игра	135	Максимальная
Третий		Активный отдых.	180	
Четвертый	123	Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении. Выбор способа нападающего удара в зависимости от передачи. Совершенствование индивидуальных тактических действий в защите. Одиночное блокирование в одной из зон 4,3,2 нападающих ударов, выполняемых с различных передач и различными способами.	180	Большая
Пятый	124	Совершенствование групповых тактических действий в защите. Групповое блокирование нападающих ударов, выполняемых основными способами. Взаимодействие игроков зон 5 и 1 с игроком зоны 6, выходящим к сетке для выполнения второй передачи при приеме нападающих ударов	135	Умеренная

3.2.7.Воспитательная работа и психологическая подготовка

## Воспитательная работа

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека, задач спортивно-оздоровительного этапа, этапа начальной подготовки учебно-тренировочного этапа. Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно - соревновательную деятельность и жизнь спортивной школы.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности юного спортсмена- итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, членов бюро секций, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсмена. Принятие личных комплексных планов, в которых учащиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, спортивных листков, проводить походы, тематические вечера отдыха и праздники, конкурсы самодеятельности.

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций. Традиционным, например, должно быть обсуждение в коллективе поведение спортсмена.

Осуждение или похвала коллектива- одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Как правило, коллективно должны обсуждаться только аморальные поступки, если индивидуальная воспитательная работа тренера при этом не достигает цели.

Традиционном в коллективе должно быть принятие решений об официальном одобрении, награждение спортсменов призами, премиями. Вопрос о награждении не должен решаться одним тренером без обсуждения в коллективе. Такой подход укрепляет веру в справедливость спортивного коллективизма, в дружбу и товарищество, развивает чувство ответственности перед коллективом.

Инициатива в реализации нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренерупедагогу. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоившись нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников.

Использование тренером принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе тренировочных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортинвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т. п.); сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с учащимися своей спортшколы. Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик юных спортсменов и систематического учета воспитательного эффекта.

В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсмена, поощряться или осуждаться.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдений. Самоанализ завершается самооценкой личности.

Самовоспитание включает принятие самообязательств с целью активизировать себя и определять комплекс качеств и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию. Спортсмен воспитывает в себе чувство патриотизма, доброту, честность, широту, глубину, критичность, остроту ума, целеустремленность, смелость, решительность и другие качества.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами и методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с юными спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Чаще всего победы на Олимпийских играх и чемпионатах мира добиваются спортсмены, обладающие волей, настойчивостью и целеустремленностью. Воспитание волевых качеств поэтому занимает существенное место в тренировке и соревнованиях (см. радел «Психологическая подготовка»).

В процессе спортивных занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание юного спортсмена обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, кино- , фото-, видеоматериалами. Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа с тренером по разработке и уничтожению перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс систематических заданий на дом.

При планировании воспитательной работы необходимо определить цель и избрать комплекс средств и методов, ведущих к ее достижению; рассчитать время, необходимое для их использования; разработать тематическую последовательность воспитательных воздействий на спортсменов в отдельных тренировочных занятиях, соревнованиях, распорядке жизни юного спортсмена; определить методическую последовательность воспитательных воздействий (содержание бесед, требований, указаний, подбор упражнений и т. д.).

#### Психологическая подготовка

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

- 1. Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:
- 1) воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- 2) развитие процессов воспитания;
- 3) развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- 4) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- 5) развитие способности управлять своими эмоциями;
- 6) развитие волевых качеств.
- 1. Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива. В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного волейболиста в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывает его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренеромпреподавателем.

Особенности формирования моральных черт и качеств личности волейболистов и их проявления находятся в тесной связи с коллективным характером этого вида спорта. Многое зависит от состава коллектива; какие в нем преобладают традиции, взаимоотношения и связи. Решение данной задачи органически связанно с воспитательной работой.

2. **Развитие процессов воспитания.** Специфика волейбола требует совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий.

Точность глазомера и периферическое зрение находятся в прямой зависимости от состояния тренированности: в состоянии спортивной формы точность глазомера у волейболистов выше, перерыв в занятиях (2-3 недели) приводит к его ухудшению.

При проведении упражнений на развитие данных зрительных восприятий важное значение имеет освещение и влияние цвета. Лучше других воспринимается белый цвет, затем желтый и зеленый. При длительном восприятии темных цветов (красного, фиолетового, синего) утомление наступает быстрее.

Для развития периферического зрения полезны такие упражнения: ведение, броски и ловля мяча под контролем только периферического зрения; упражнения в передачах - смотреть на одного партнера, а передачу делать другому; во время передач или нападающего удара контролировать мяч то центральным, то периферическим зрением, в парах, тройках — двумя, тремя мячами со смещением в право, влево, вперед, назад.

При развитии точности глазомера, «чувства дистанции» главное требование — варьирование дистанции при приеме мяча, при передачах, подачах, различных бросках, нападающих ударах и т. д. Для этого надо больше проводить передачи на разное расстояние с разной скоростью и траекторией; подачи мяча в цель различными способами и с различного расстояния; нападающие удары по сигналу тренера в различные зоны площадки. Волейболист должен постоянно приучать себя следить за изменениями дистанции.

Игра в волейбол требует от каждого спортсмена максимальной скорости реагирования, выбора ответного действия. У волейболистов время сложной реакции отражает состояние их тренированности. В состоянии спортивной формы уменьшается время реагирования и точность реакции становится стабильной, что говорит о высокой игровой надежности.

Путем подбора специальных упражнений и в процессе игры надо стремиться развивать у волейболистов комплексные специализированные восприятия: «чувство мяча», «чувство сетки», «чувство площадки», «чувство времени».

3. **Развитие внимания.** Успешность технических и тактических действий волейболистов зависит от уровня развития объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания.

Надо научить юных волейболистов быть внимательными в разнообразных условиях, создавать такие условия, в которых необходимо одновременно воспринять несколько динамических или статических объектов (до 6); развитие интенсивности и устойчивости внимания человека в определенной степени связанно с развитием его волевых качеств.

Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

- 4. **Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения.** У волейболистов необходимо развивать наблюдательность- умение быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке; сообразительность- умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность- умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты как его, так и своих действий.
- 5. **Развитие** способности управлять эмоциями. Эмоциональные состояния оказывают большое влияние на активность волейболистов как в процессе учебно-тренировочных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности. Обучение юных волейболистов приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы учащийся полностью овладел этими приемами в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.
- 6. Воспитание волевых качеств. Воспитание волевых качеств важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности. Существует два вида трудностей объективные и субъективные. Объективные трудности это трудности, обусловленные особенностями игры в волейбол, а субъективные особенностями личности спортсмена.

Основные волевые качества, которыми должен обладать волейболист - это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

Целеустремленность и настойчивость выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед учащимися, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т.д.), в преодолении нарастающего утомления.

Решительность и смелость выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебания приводить их в исполнение. Применять упражнения, выполнение которых связано с известным риском и требующие преодоления чувства боязни, колебания.

Инициативность и дисциплинированность выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий. Игрок, обладающий инициативностью, является организатором, ведет за собой команду. А дисциплинированность выражается в умении игрока подчинить свои действия задачам коллектива, плану действия всей команды.

Эффективным средством воспитания инициативности являются двусторонние игры, проводимые со специальными заданиями и в условиях, требующих от игроков максимального проявления инициативности.

Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса обучения и тренировки. В воспитании дисциплинированности особую роль играет коллектив и тренер. Тренер должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

- 2. Психологическая подготовка к контрольным соревнованиям (игра) состоит в следующем:
- 1) осознание игроками задач на предстоящую игру;
- 2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);
- 3) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
  - 4) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- 5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- 6) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Каждый волейболист испытывает перед игрой, да и во время игры сложные эмоциональноволевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни волейболисты испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других игроков возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Одни волейболисты в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время игр в их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний: 1) состояние боевой готовности; 2) предсоревновательная лихорадка; 3) предсоревновательная апатия; 4) состояние самоуспокоенности.

Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к игре. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящей спортивной борьбе, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

Предыгровая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности. Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

Предыгровая апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предыгровой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т.п.

Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д. Имеется еще множество промежуточных предыгровок состояний.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- учащийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.:
- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других воздействует успокаивающе;
- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления командой.

Режим в период тренировочной работы и соревнований имеет большое значение. Свободный от игр день надо максимально использовать для отдыха и восстановления, в игровой день надо избегать каких-либо напряженных действий, долго лежания, провести легкую тренировку с мячом.

Разминка имеет большое значение как для регуляции неблагоприятных эмоциональных состояний, так и для формирования готовности к игре и ускорения врабатываемости. Разминку спортсмены должны проводить самостоятельно, исходя из индивидуальных особенностей. Так, например, инертному игроку нужно готовить себя к игре 20-30 мин, другому-10 мин. Обязательно включить в разминку несколько групповых упражнений. Закончить разминку необходимо за 5-8 мин до игры. Очень важно собрать всех игроков вместе (с запасными) и провести 2-3- минутную беседу, в которой напомнить основные положения об игре, сказать что-нибудь ободряющее, мобилизующее.

В процессе игры возникают множество моментов, ситуации, которые требуют оперативного вмешательства тренера: внести некоторые коррективы в действия игроков команды, которые почему-либо отходят от принятых установок или не учитывают игры соперника; акцентировать внимание спортсменов на определенные действия игроков соперника как в защите, так и в нападении и т.п. Для этого тренер использует замену игроков и перерывы, предусмотренные правилами игры и другие приемы «психологической защиты» в игре.

Замены могут быть произведены и по различным причинам — для отдыха игроков, для увеличения или сбивания темпа игры, для смены тактических действий, при неуверенной игре спортсмена, при неоднократных ошибках и т. д. Но при этом необходимо соблюдать следующее: не следует злоупотреблять заменами и проводить их без основания, тренер должен хорошо знать своих игроков и особенности их поведения в различные периоды игры и в различных ситуациях, никоим образом недоступна замена при однократных ошибках, это может вызвать у спортсмена состояние неуверенности, нервозности и т.п.

Перерывы необходимы использовать для отдыха, для изменения тактического рисунка игры, при потере инициативы или растерянности игроков, для поднятия морального духа и т.д.

Во всех случаях разговор тренера со спортсменами, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру никогда не следует кричать на игроков команды, давать им нагоняй, особенно во время игры.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на сознание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе сомой игры.

В заключение следует отметить, что вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей волейболистов.

## 3.2.8.Инструкторская и судейская практика

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на учебно-тренировочном этапе в каждом году подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведения занятий, массовых соревнований в качестве судей.

## Первый год.

- 1. Освоение терминологии, принятой в волейболе.
- 2. Овладение командным языком, умение отдать рапорт.
- 3. Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
- 4. В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.

#### Второй год.

- 1. Умение вести наблюдения за учащимися, выполняющие прием игры, и находить ошибки.
- 2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучениям, передаче и приему мяча, подаче нижней и верхней прямой.
- 3. Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).

## Третий год.

- 1. Вести наблюдения за учащимися, выполняющими технические приемы в двусторонней игре, и на соревнованиях.
- 2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения).
- 3. Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического отчета.

## Четвертый год.

- 1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программной материале данного года обучения.
- 2. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.
- 3. Судейство на учебных играх и соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей спортивной школе по мини- волейболу и волейболу. выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судей на линиях.

#### Пятый год.

- 1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой.
- 2. Проведение подготовительной и основной части занятий по начальному обучению техники игры.
- 3. Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в миниволейбол.
- 4. Проведение соревнований по мини- волейболу в общеобразовательной и в своей спортивной школе. Выполнение обязанностей главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.

## 3.3.Педагогический и врачебный контроль

Основная цель педагогического и врачебного контрольного контроля - всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность учащихся. Углубленные медицинские обследования проводятся: предварительное - при поступлении в спортивную школу и периодические (этапный контроль) - два раза в год.

Особое внимание при врачебном контроле учащихся обращается на состояние здоровья и функциональные системы организма.

При контроле состоянию здоровья решаются следующие задачи: возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия видом спорта (волейболом); выявление у данного учащегося в момент обследования противопоказаний к занятиям волейболом и необходимости коррекции тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской или физической реабилитации; отвечают ли условия занятий и образ жизни учащихся (помещение, одежда, оборудование, питание), учебный режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

При контроле за функциональном состоянием организма занимающегося решаются следующие вопросы: отвечают ли их функциональные возможности в настоящее время и в перспективе требованиям волейбола и соответствуют ли функциональный потенциал юного спортсмена, планируемый спортивным результатам (выносятся следующие заключения: «соответствует/не соответствует», «проблематичен», «требует дальнейших наблюдений»); соответствие уровня функционального состояния организма модельному на данном этапе спортивной подготовки; соответствует ли тренировочные и соревновательные нагрузки возможностям функционального состояния организма юного спортсмена.

Оперативный контроль осуществляется путем педагогических и врачебных наблюдений на тренировочных занятиях. При этом решаются следующие задач: выявление начальных стадий заболеваний (скрытой патологии), проявляющихся только при значительных тренировочных и соревновательных нагрузках; оценка функционального состояния организма по переносимости нагрузок; оценка гигиенических условий занятий (характеристика помещений для тренировок, спортивной одежды и обуви); соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, восстановительные средства на тренировках, соревнованиях заключительная часть тренировочного занятия).

При проведении оперативного контроля выявляются также перенапряжения, заболевания, производится оценка функционального состояния спортсмена после тренировки, соревнований. При признаках перетренировки производится углубленное медицинское обследование с использованием лабораторных методов исследования, регистрируется электрокардиограмма.

Анализ результатов контроля позволяет сформулировать заключение о прерывании, прекращении или коррекции учебно-тренировочного процесса, проведения мероприятий по оздоровлению учебно-тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации спортсменов.

Для участия в соревнованиях по волейболу требуется обязательный медосмотр в начале календарных игр на срок 4-6 месяцев. В соревнованиях новички могут только после 1-1,5 лет регулярных занятий.

Перед соревнованиями врачебное обследование юных спортсменов включает осмотр, регистрацию электрокардиограммы, использование функциональных проб исследования системы кровообращения с целью оценки функционального потенциала спортсменов и эффективности их использования в соревновательной деятельности.

При проведении педагогического и врачебного контроля используется комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной и технико-тактической подготовленности учащихся, которые выполняют на основе стандартизованных текстов.

Тестирование по ОФП учащихся спортивных школ осуществляется два раза в год - в начале и в конце учебного года. Перед тестированием проводится разминка.

Примерный комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты: бег на 30м; прыжки в длину с места; челночный бег 3х10м; подтягивание на перекладине из виса (юноши) выполняется максимальное количество раз хватом сверху; сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки); бег на 1000м производится на дорожке стадиона.

## Формы, задачи и средства врачебно-педагогического контроля

Этапный контроль.

<u>Задачи:</u> выявление патологии, перенапряжения, оценка функционального состояния, соответствия между фактическим уровнем и планируемым.

<u>Средства</u>: опрос, визуальные наблюдения, перкуссия, аускультация, измерение АД, ЭКГ, ЭХОграфия, рентгенография, функции внешнего дыхания, эргометрия с газообменом и биохимией крови. Антропоморфологическое обследование, по показаниям РЭГ, ЭЭГ.

<u>Информация</u>: симптомы нарушений в состоянии здоровья- нет/какие; объем сердца МПК, ПАНО, кислородный пульс, максимальная мощность мышечной работы, максимальная величина лактата, кислородный долг.

<u>Интерпретация, заключение:</u>1)о возможности занятий волейболом по состоянию здоровья; 2) о коррекции соревновательных и тренировочных нагрузок, лечебно-реабилитационных мероприятий; 3)о соответствии функционального потенциала возможностям высоких достижений в волейболе; 4) о соответствии антропоморфологических параметров требованиям волейбола; 5) о соответствии фактического и модельного уровней ,функционального состояния и рекомендаций по коррекции тренировочных и соревновательных нагрузок.

Оперативный контроль, врачебно-педагогические наблюдения.

<u>Задачи:</u> выявление начальных стадий заболеваний, перенапряжений. Оценка функционального состояния по реакции на тренировочные и соревновательные нагрузки. Обследование гигиенических условий тренировок (помещение, состояние воздушной среды, одежда, обувь). Соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, заключительная часть, восстановительные средства).

<u>Средства</u>: опрос, визуальное наблюдение, пальпация, аускультация, измерение АД, ЭКГ, определение гемоглобина, лейкоцитов, молочной кислоты, РН-крови, санитарно-гигиеническое обследование, условий тренировок и оценка методик занятий.

<u>Информация:</u> симптомы начальной стадии заболевания, перенапряжения (нет/какие). Соответствие планируемому эффекту тренировочных нагрузок и ФСО (ЧСС, молочная кислота, мочевина, признаки утомления). Соответствие условий и методики занятий гигиеническим требованиям.

<u>Интерпретация, заключение:</u> при наличии патологии - прекращение, прерывание, коррекция учебно-тренировочного процесса, лечебно-реабилитационные мероприятия. При несоответствии внешних и внутренних параметров нагрузки делается заключение о функциональном состоянии учащегося: «соответствует планируемому», «выше», «ниже», производится коррекция тренировочных нагрузок. При несоответствии условий и методик занятий гигиеническим требованиям делается соответствующие заключение, даются рекомендации.

## Антидопинговые мероприятия

В настоящее время перед спортивными образовательными учреждениями стоит задача проведения профилактической работы по формированию знаний об антидопинговых правилах и поиска эффективных форм противодействия применению допинга в спорте. В разделе Программы «Теоретические знания» отведены часы на «Общие основы фармакологического обеспечения в спорте», «Профилактике допинга применения допинга среди спортсменов». Содержание материала включает в себя как теоретические аспекты проблемы применения допинга в спорте, так и формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсмена.

#### 3.4.Восстановительные средства и мероприятия

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия развития перенапряжения И утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям (см. табл. 15)

#### Восстановительные средства и мероприятия

Предназначение	задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
1	2	3	4

Развитие физических качеств с учетом	Восстановление функционального состояния	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих
специфики волейбола, физическая и техническая	организма и работоспособности	тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно	восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий
подготовка	N. C.	водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание.	в игровой форме.
TT	Учебно-тренировочн	T	
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов.	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин 10-20 мин 5-15 мин (разминание 60%) Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43°C 3 мин само- и гетерорегуляция
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности.	В процессе тренировки.  3-8 мин  3 мин само- и гетерорегуляция
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого объема	Комплекс восстановительных упражнений- ходьба, дыхательные упражнения, душ- теплый/прохладный	8-10 мин
Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массажмышц спины (включая шейно-воротниковую зону и паравертебрально). Душтеплый/умеренно холодный/теплый. Сеансы аэроионотерапии. Психорегуляция реституционной направленности	8-10 мин 5-10 мин 5 мин Саморегуляция,
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день.	Восстановление работо- способности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж	гетерорегуляция Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки.
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, душ Шарко, подводный массаж. Психорегуляция реституционной направленности	Восстановительная тренировка, туризм. После восстановительной тренировки. Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней.	Восстановительные тренировки ежедневно. 1 раз в 3-5 дней

ς	ς
J	J

	нагрузок, профилактика	Сауна			
	переутомления				
Перманентно	Обеспечение	Сбалансированное	питание,	4500-5500 ккал/де	ень, режим
	биоритмических,	витаминизация, ш	целочные	сна,	аутогенная
	энергетических,	минеральные воды		саморегуляция	
	восстановительных				
	процессов				

Восстановительные процессы подразделяют на: *текущее восстановлении ев* ходе выполнения упражнений; *срочное восстановление*, происходящее сразу после окончания работы; *отставленное восстановление*, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки; *стресс- восстановление*- восстановление после перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализацией как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как суперкомпенсация.

Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;
- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

*Медико-гигиенические средства* восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо- и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон - отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму,

психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристический поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляций или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая нагрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день- одно средство. Психорегуляция реституционной направленности выполняется ежедневно.

Регуляция сна достигает выполнением режима тренировок и отдыха способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований. Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации к условиям соревнований. Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психологического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

## 3.5. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Организация тренировочного процесса начинается с формирования и комплектования групп спортсменов по этапам спортивной подготовки. В основу комплектования тренировочных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства, физических и психофизиологических возможностей учащихся, а также требований, предъявляемых к подготовке волейболистов высокого класса. На протяжении всего периода обучения в спортивной школе волейболисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

Этап начальной подготовки (НП). На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ в возрасте 9-11 лет, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра (справку), выполнившие требования контрольных вступительных испытаний. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники волейбола.

Тренировочный этап (ТЭ) формируется на конкурсной основе из учащихся в возрасте от 12-16 лет, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших контрольные нормативы (соответствующие данному этапу подготовки) по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на тренировочном этапе осуществляется по результатам выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической, специальной подготовке, а также учитываются результаты соревновательной деятельности.

В тренировочные группы зачисляются спортсмены, успешно сдавшие переводные нормативы соответствующих этапов подготовки и выполнившие необходимые программные требования по спортивной квалификации.

Спортсмены, не выполнившие программные требования, могут продолжить занятия повторный год, но не более одного раза на данном этапе подготовки или могут быть отчислены по решению тренерского совета спортивной школы.

Перевод спортсменов на следующий этап подготовки производится решением тренерского совета на основании представленных тренером-преподавателем протоколов контрольно-переводных нормативов и обуславливается стажем занятий спортсмена, уровнем его общей, специальной и физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и игровой практики.

Программа составлена для каждого этапа подготовки с учетом его специфики и возрастных, морфофункциональных особенностей спортсменов. Программный материал по техникотактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки высококвалифицированного спортсмена. На тренировочном этапе планирование годичного цикла подготовки определяется календарем соревнований, поэтому продолжительность сезона подготовки устанавливается индивидуально для каждой группы решением администрации спортшколы и тренерского состава.

Годовой объем тренировочной работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для каждой отдельной группы на 46 недель. В каникулярное время спортсмены могут быть привлечены к работе в спортивном (спортивно-оздоровительном) лагере или на тренировочном сборе. В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены, но не должны превышать 50% от ее планируемых базовых величин. Расписание тренировочных занятий составляется администрацией школы по представлению тренерапреподавателя с целью установления более благоприятного режима тренировок, отдыха учащихся, обучения их в общеобразовательных школах и других учреждениях.

## Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Таблица 13

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							
	этап начальной		трен	тренировочный этап (этап спортивной				
	подг	отовки		CI	специализации)			
	до года	свыше	1	2	3	4	5	
		года						
Количество часов в	6	9	12	12	18	18	18	
неделю								
Количество	3	3-4	4-5	4-5	6-7	6-7	6-7	
тренировок в неделю								
Общее количество	276	414	552	552	828	828	828	
часов в год								
Общее количество	138	184	230	230	322	322	322	
тренировок в год								

## 3.6. Методы выявления и отбора одаренных детей

Общая характеристика спортивной одаренности.

Знание общего и особенного природно-одаренных людей необходимо специалистам в области физического воспитания и развития детей, чтобы выделить по характерным свойствам перспективного спортсмена, и опираясь на это знание, особым образом его готовить. Одаренность — явление не только многообразное, но и противоречивое. Одаренность крепким здоровьем, выносливостью еще не означает, что человек наделен специальными задатками (высоким ростом, или прочностью костной ткани, или эластичностью связок и т. д.), соответствующими определенному виду спорта. Нередко то, что считается необходимым для одной спортивной деятельности, противопоказано другой (например, огромная мышечная масса тяжелоатлета — спринтеру). Врожденные индивидуальные качества, отвечающие требованиям какого-либо вида спорта, определяются уже не как спортивная одаренность

вообще, а как конституциональная профессиональная пригодность к этому виду спорта. Но и выдающиеся физические задатки сами по себе не гарантируют еще наличия способностей, обусловленных психической одаренностью. Благодаря способностям быстро приобретаются искусные навыки эффективных спортивных действий — спортивная техника. Психологический аспект спортивной одаренности, так же как и физические задатки, не проявляяется как некий Сенсомоторная одаренность И связанные нею скорость, C координированность телодвижений могут сочетаться с плохой памятью, слабоорганизованным вниманием, неоперативным мышлением. Психическая конституциональная пригодность разных видах спорта разная. Наконец, даже комплексно выраженная спортивная одаренность без развитых личностных качеств (упорство, трудолюбие, умение рационально организовать деятельность или отрегулировать свое состояние) не обеспечит достижения высоких результатов. Одаренность спортсмена позволяет сохранить эффективность деятельности при экономии сил. Так как то, что лучше получается, выполняется с меньшим напряжением или с напряжением иного качества, сопровождающимся положительными процессуальными ощущениями. В свою очередь, физические задатки благоприятствуют эффективной деятельности тем, что длительное время поддерживают необходимое условие высокой работоспособности. К примеру, сильная нервная система предотвращает развитие утомления, способствует устойчивой деятельности в стрессогенных условиях соревнований.

В основу идеи физкультурного образования детей с признаками спортивной одаренности положены принципы, разработанные в соответствии с отечественными традициями обучения одаренных детей:

- ✓ Принцип учета потенциальных возможностей ребенка. В педагогическом и социальном плане более важным является не те физические возможности, которые демонстрирует ребенок на сегодняшний день, а то, что следует ожидать от него в будущем.
- ✓ Принцип комплексного оценивания. Вывод об одаренности ребенка может быть сделан на основе оценки целого спектра способностей (умственных, творческих, двигательных).
- ✓ Принцип долговременности. Обследование детей должно быть длительным, а его организация поэтапной.
- ✓ Принцип участия различных специалистов. В диагностическом обследовании одаренных детей должны участвовать педагоги, психологи, врачи, кроме того, родители и дети. Только сопоставление всех полученных данных может дать объективную картину.
- ✓ Принцип использования тренинговых методов и заданий. Тренинговые методики (в отличие от диагностических методик) в обучении детей со спортивной одаренностью призваны решать, прежде всего, задачи физического развития ребенка, а также способствуют снятию психологических барьеров между исследователем и испытуемым. Для детей младшего школьного возраста целесообразна разработка и применение игровых тренинговых методик, построенных на основе подвижных игр и игровых упражнений.
- ✓ Принцип участия детей в оценке собственной спортивной одаренности. Реализация этого принципа в работе с детьми может включать в себя рефлексию и анализ ребенком собственного двигательного опыта, оценку выполненных им двигательных заданий.

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов. Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в учебно-тренировочные группы спортивных школ. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена. В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько

то, что уже умеет делать учащийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности. На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты зачисления в учебно-тренировочные группы и группы спортивного совершенствования спортивных школ соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта. В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.п.). Медикобиологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности учащихся. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебнопрофилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки. С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой. Психологические обследования позволяют оценить проявление таких спортивной активность И упорство В борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во соревнований и т.п. Роль психологических обследований за спортсменами возрастает на третьем и четвертом этапах отбора. Сила, подвижность и уравновещенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе много- летней тренировки. Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие. Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям. Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста. Отбор и ориентация тесно связаны со структурой многолетнего процесса спортивной подготовки спортсмена. В соответствии с этим и устанавливается основная задача отбора на каждом из его этапов.

#### 3.7.Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

Учебно-тренировочные занятия часто проводятся в стесненных условиях при одновременном нахождении в спортивном зале значительного числа учащихся. Это обстоятельство выдвигает определенные требования, которые должен учитывать тренер-преподаватель. Учащиеся должны быть проинструктированы об особенностях поведения в зале: точное выполнение заданий тренера-преподавателя, особое внимание при выполнении ударов, исключающее попадание мячом в людей, находящихся в зале или рядом с ним.

Пол в зале должен исключать выраженное проскальзывание ног при резких перемещениях или остановках спортсменов, что может привести к различным травмам. Нельзя начинать занятия сразу после влажной уборки, если покрытие не обеспечивает необходимого сцепления с обувью спортсмена. Особую опасность представляют современные покрытия полов после влажной уборки. Необходимо дождаться их полного высыхания.

В настоящее время находят широкое применение в практике занятий с волейболистами различные тренажеры, простейшие приспособления, приборы срочной информации. Их внедрение в практику требует особого внимания со стороны тренера.

Внедряя в практику занятий различные технические средства, необходимо уделять внимание обучению учащихся тому, как ими пользоваться, чтобы не причинить вреда себе и окружающим.

Опасность представляют отдельные спортивные снаряды, конструкции с выступающими в зал частями, на которые кто-то из учащихся может наткнуться и получить травму. Перед началом занятий тренеру-преподавателю необходимо обратить внимание на все то, что может представлять опасность получения травм учащимися: двери, окна, открытые в сторону зала, состояние волейбольной сетки, устройства для подсчета очков и пр.

Тренер-преподаватель должен организовать тренировочный процесс таким образом, чтобы его воспитанники были защищены от получения травм.

В настоящее время большое количество турниров, в которых приходится участвовать с раннего возраста юным волейболистам, порой приводит к спортивным травмам и специфическим заболеваниям опорно-двигательного аппарата спортсменов. Подавляющее большинство травм возникает вследствие организационных и методических ошибок в учебнотренировочном и соревновательном процессах. Однако нельзя не учитывать и индивидуальные особенности спортсмена, такие как уровень технической и физической, морально-волевой подготовленности, состояние здоровья в день тренировки и соревнования.

К организационным причинам, вызывающим получение травм волейболистами при проведении учебно-тренировочного процесса и соревнований, следует отнести ошибки тренера-преподавателя, связанные с недостаточно высоким уровнем профессиональной подготовленности, неудовлетворительным состоянием санитарно-гигиенических и метеорологических условий, низким качеством и не соответствующим возрастным особенностям спортсмена волейбольного инвентаря, оборудования, одежды и обуви.

К методическим причинам, стимулирующим травмы спортсменов, следует отнести нарушение принципов постепенности, непрерывности, цикличности проведения учебнотренировочного процесса, нарушение правил врачебного контроля, пренебрежительное отношение к индивидуальным средствам защиты.

Наиболее уязвимыми звеньями опорно-двигательного аппарата волейболиста являются локтевой, коленный, голеностопный суставы, а также мышцы спины и бедер.

Основной причиной многих травм волейболистов является низкий уровень технической подготовленности при выполнении атакующих действий, таких как удары по мячу с отскока и с лета в прыжках, выходы из ударов, удары над головой в прыжке, несоответствующая хватка ракетки при выполнении различных подач и ударов с отскока.

**Меры профилактики**. Основными средствами профилактики травм опорно-двигательного аппарата являются обучение основам техники выполнения ударов, исключающей работу суставов и мышц волейболиста, противоречащей законам анатомии и физиологии спортсмена.

Другой возможностью предотвратить получение травм спортсменом является правильная организация учебно-тренировочных занятий и соревнований.

#### Для этого необходимо:

- качественно проводить разминку;
- мышцы нижних конечностей подготовить к быстрым перемещениям по залу с учетом выполнения рывков и резких остановок;
- следить за техникой выполнения сложных ударов;
- следить за состоянием волейбольной обуви, состоянием поверхности пола (неровность, повышенная влажность, скользкая поверхность) и его освещенностью;

- постоянно совершенствовать материально-техническое обеспечение и условия проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований.

## 4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННАЯ РАБОТА

### Основные задачи:

- ✓ приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, формирование потребности в их приумножении;
- ✓ формирование умения самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании;
- ✓ развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде вне зависимости от их национальности и вероисповедания;
- ✓ формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера-преподавателя;
- ✓ развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки,
- ✓ развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в группе,
- ✓ развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии,
- ✓ приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка учащихся,
- ✓ знание официальных правил соревнований по волейболу, правил судейства,
- ✓ освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике.

## Формы воспитательной и профориентационной работы:

- ✓ индивидуальные и коллективные беседы;
- ✓ собрания с различными категориями специалистов, работающих со спортсменами при подготовке к соревнованиям;
- ✓ проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий, посвященных Дню народного единства, Дню защитников Отечества, Дню Победы в Великой Отечественной войне, Дню России и др.;
- ✓ организация и проведение мастер-классов, а также первенств, турниров, товарищеских встреч с участием известных спортсменов и родителей учащихся;
- ✓ встречи с участниками боевых действий, работниками здравоохранения, инспекторами ПДН ОМВД, известными спортсменами;
- ✓ показательные выступления юных спортсменов перед школьниками, жителями района;
- ✓ опрос спортсменов и членов их семей, обслуживающего персонала учреждения с целью определения воспитательного потенциала спортивных коллективов и непосредственного окружения спортсменов;
- ✓ реклама достижений сильнейших спортсменов России и пропаганда побед отечественного спорта в прошлом и настоящем.

# План воспитательной и профориентационной работы МБОУДО ДЮСШ №1 г. Каменки

Nº	Мероприятия	Сроки	Ответственн

1.	Информационно-аналитическая деятельность		
1.1.	Анализ трудоустройства и поступления в учебные заведения выпускников спортивной школы	сентябрь	Инструктор- методист Тренеры- преподавател и
1.2.	Проведение социологического опроса учащихся учебно-тренировочных групп с целью выявления профессиональных намерений и их реализации	2 раза в год Сентябрь, март	Инструктор- методист Тренеры- преподавател и
1.3.	Анализ работы по профориентации с учащимися и их родителями	март-апрель	Администрац ия
2.	Организационно-методическая работа	_	
2.1.	Подготовка плана воспитательной и профориентационной работы с учащимися МБОУДО ДЮСШ №1 г. Каменки	Сентябрь	Директор, методист
2.2.	Организация взаимодействия спортивной школы с заинтересованными педагогическими учебными заведениями организациями (ССУЗы, ВУЗы)	Май	Инструктор- методист
2.3.	Создание информационного стенда с информацией: потребности рынка труда; профессиограмма тренера-преподавателя (описание профессии); - справочники о профильных учебных заведениях (ССУЗы, ВУЗы); - методические материалы по вопросам профориентации для педагогических работников.	В течение года	Инструктор- методист
2.4.	Проведение для учащихся на тренировочном этапе дней профориентации в форме теоретических занятий, рассказывающих о работе тренера-преподавателя	В течение года	Тренеры- преподаватели
2.5.	Обзор новинок методической литературы по профориентации.	регулярно	Инструктор- методист
2.6.	Обеспечение ОУ документацией и методическими материалами по профориентации	регулярно	Инструктор- методист
2.7.	Вовлечение учащихся в тренерскую деятельность через реализацию раздела «Инструкторская и судейская практика» Программы	Регулярно, в соответстви и с учебным планом	Тренеры- преподаватели
2.8.	Разработка анкет для проведения опросов учащихся и их родителей	октябрь	Инструктор- методист
3.	Работа с учащимися		
3.1.	Беседы, спортивные мероприятия с учащимися в рамках пропаганды ВФСК «Готов к труду и обороне»	1 неделя сентября	Тренеры- преподаватели
3.2.	Мониторинг профнамерений учащихся	Сентябрь- октябрь	Инструктор- методист Тренеры- преподаватели

3.3.	Спортивные эстафеты, товарищеские встречи в рамках акции «Моя спортивная школа»	1 неделя сентября	Методист, тренеры- преподаватели
3.4.	Профориентационные занятия в рамках реализации раздела Программы «Инструкторская и судейская практика».	Согласно плану	Тренеры- преподаватели
3.5.	Проведение индивидуальных профконсультаций с учащимися, в первую очередь «трудными подростками»	регулярно	Инструктор- методист Тренеры- преподаватели
3.6.	Организация посещений учащимися профильных учебных заведений в Дни открытых дверей учебных заведений	регулярно	Инструктор- методист Тренеры- преподаватели
3.7.	Организация цикла бесед с учащимися по профилактике вредных привычек «Мы – за здоровый образ жизни!»	октябрь	Тренеры- преподаватели
3.8.	Встреча с работником здравоохранения	Октябрь	Методист, тренеры- преподаватели
3.9.	Спортивные эстафеты в рамках Всероссийской Акции «Я выбираю спорт как альтернативу пагубным привычкам».	Ноябрь	Методист, тренеры- преподаватели
3.10.	Первенство города Каменки по волейболу, посвящённое Дню народного единства	Ноябрь	Методист, тренеры- преподаватели
3.11.	Профориентационные встречи с представителями профильных учебных заведений.	В течение года	Инструктор- методист Тренеры- преподаватели
3.12.	Спортивные эстафеты в рамках Всемирного дня борьбы со СПИДом.	Декабрь	Методист, тренеры- преподаватели
3.13.	Беседа с ведущим специалистом Управления федеральной службы по наркоконтролю	Декабрь	Методист, тренеры- преподаватели
3.14.	Спортивный праздник на льду «Мы вместе!» Традиционный Рождественский турнир по волейболу	Январь Январь	Пед.коллектив Тренеры - преподаватели
3.16.	Спортивно-игровая программа «Сильные и смелые!» ко Дню защитника Отечества	февраль	Тренеры- преподаватели
3.17.	Встреча с участниками боевых действий, посвященная Дню памяти о погибших героях-земляках.	Февраль	Методист, тренеры- преподаватели
3.18.	Областной турнир по волейболу, посвящённый Международному женскому дню	Март	Методист, тренеры- преподаватели
3.19.	Организация акций по пропаганде ЗОЖ: «Зимние забавы», «Подтянись», «Здоровье. Красота. Грация», «Стартуем вместе», «Займись спортом – стань первым!»	согласно плану мероприяти й	Тренеры- преподаватели
3.20.	Беседа «Жизнь требует движения!» (встреча с известными спортсменами)	Март	Совет выпускников

3.21.	Беседа с инспектором ПДН ОМВД по профилактике	Май	Методист,
	правонарушений среди несовершеннолетних		тренеры-
			преподаватели
3.24.	Соревнования по пляжному волейболу, посвящённые	Июнь	Ст.тренеры,
	Дню России		тренеры
3.25.	Турнир по волейболу среди учащихся и выпускников,	Август	Тренеры-
	посвящённый Дню физкультурника		преподаватели

## 5.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

# 5.1.Контрольные нормативы и требования для приема и перевода учащихся по годам обучения

# Комплексы контрольных упражнений (нормативы) для зачисления на этап начальной подготовки первого года обучения

Таблица 14

Развиваемое	Контрольные упражнения (тесты)			
физическое качество	мальчики	девочки		
	Бег 30 м (не более 5,1 с)	Бег 30 м (не более 5,7 с)		
Быстрота	Челночный бег 5 x 6 м (не более 11,0 c)	Челночный бег 5 x 6 м (не более 11,5 c)		
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за	Бросок мяча весом 1 кг из-за		
	головы двумя руками стоя (не менее 12,5 м)	головы двумя руками стоя (не менее 12 м)		
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)		
качества	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 54 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 46 см)		

### Приемные нормативы для зачисления На учебно-тренировочный этап

$N_{2}$	Контрольные упражнения	Девочки	Мальчики
п/п			
	Физическая по	одготовка	_
1.	Длина тела, см	168	170
2.	Становая сила, кг	75	95
3.	Бег 30 м, с	5,7	5,1
4.	Бег 30м (5х6), с	11,5	11,0
5.	Прыжок в длину с места, см	187	208
6.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с места, см	44	54
7.	Метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками:		
	-сидя, м	5,4	7,0
	-стоя, м	10,0	12,5
	Техническая п	одготовка	
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	4	4
2.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены (чередование)	4	4
3.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3	3
4.	Прием подачи и первая передача в зону 3	3	3
5.	Нападающий удар по мячу через сетку с	3	3

	набрасывания тренера		
6.	Чередование способов передачи и приема	10	10
	мяча сверху, снизу (количество серий)		

### Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке По годам обучения (юноши)

Таблица 16

N₂	Контрольные	Группы	Группы начальной подготовки			чебно-тренировочные группы			
п/п	нормативы		(на конец учебного года)			(на конец учебного года)			
	_	1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
1.	Длина тела, см	160	164	170	175	180	186	192	195
2.	Бег 30 м, с	5,5	5,3	5,1	5,0	4,8	4,7	4,6	4,6
3.	Бег 30 м (5х6 м), с	12,0	11,5	11,0	_	-	-	-	-
4.	Бег 92 м с изменением	185	200	208	216	230	240	248	255
	направления, «ёлочка», с								
5.	Метание набивного мяча								
	1 кг из - за головы двумя								
	руками, м: - сидя	5,8	6,6	7,0	7,7	8,2	9,0	9,5	11,0
	- СТОЯ	11,0	11,5	12,5	13,0	13,8	15,0	17,0	17,5
6.	Прыжок вверх с места	40	45	54	58	63	70	75	80
	толчком с двух ног, см								
7.	Становая сила, кг	70	86	95	106	117	126	135	140

## Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке По годам обучения (девушки)

Таблица 17

N₂ п/п	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки					о-тренировочные группы конец учебного года)			
	-	(на конец учебного года)								
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	
1.	Длина тела, см	157	162	168	174	176	178	180	182	
2.	Бег 30 м, с	5,9	5,8	5,7	5,7	5,6	5,6	5,5	5,4	
3.	Бег 30 м(5х6м), с	12,2	11,9	11,5	-	-	-	-	_	
4.	Бег 92 м с изменением	-	-	-	28,7	28,0	27,4	26,8	26,2	
	направления, «елочка»,с									
5.	Прыжок в длину с места,	165	175	187	200	210	216	220	225	
	СМ									
6.	Прыжок вверх с места	34	38	44	46	50	52	55	60	
	толчком двух ног, см									
7.	Метание набивного мяча									
	1 кг из-за головы двумя									
	руками, м:									
	-сидя	4,0	5,0	5,4	5,7	6,5	7,2	7,5	7,9	
	-стоя	8,0	9,0	10,0	10,8	13,5	14,5	15,2	15,5	
8,	Становая сила, кг	55	61	75	84	94	98	102	112	

Целесообразность и эффективность деятельности тренера-преподавателя прямо пропорциональны точности анализа данных педагогических наблюдений и контроля, полученных в тренировочном процессе. Это дает возможность непрерывно совершенствовать и корректировать планирование спортивной подготовки. Например, годовой план подготовки корректируется столько раз в году, сколько имеется рабочих планов, так как анализ предыдущего рабочего плана дает возможность внести коррективы при составлении очередного.

Оценка результатов деятельности осуществляется по следующим критериям:

Критерии оценки на этапе начальной подготовки:

<sup>•</sup>стабильность состава учащихся;

- •динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности;
- •уровень освоения основ технической подготовки в волейболе, навыков гигиены и самоконтроля.

## Критерии оценки на тренировочном этапе:

- •состояние здоровья, уровень физического развития;
- •динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями;
- •освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных учебным планом по волейболу;
- •освоение теоретического раздела программы.

Вышеперечисленные критерии фиксируются форме промежуточного и итогового тестирования, а именно как:

- -показанный результат;
- занятое место, выполненный разряд.

# 5.2. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации учащихся

Для оценки уровня освоения Программы проводятся: 1) промежуточная (ежегодно): срок проведения - сентябрь, май; 2) итоговая (после освоения Программы) аттестация учащихся.

Основные требования к контролю:

- 1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.
- 2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.
- 3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.
- 4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности учащихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп учащихся. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.
- 5. Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения учреждения, где спортсмены проходят подготовку, а также исходя из наличия штатного персонала, который обеспечивает рабочее состояние приборов и оборудования.

#### Для приема в группу начальной подготовки.

При зачислении тренеры-преподаватели должны акцентировать внимание и на такие качества у учащихся, как:

- 1. Устойчивый интерес к занятиям волейболом и добросовестное выполнение ими упражнений на занятиях.
- 2. Наиболее быстрое овладение техническими приемами и тактическими действиями.
- 3. Наличие достаточного уровня развития ловкости и координации движений, инициативы и находчивости.
- 4. Добившихся лучших результатов по выполнению следующих контрольных упражнений:

- а) бег 3x10,м (по треугольнику) и 4x15 м («челночный»— туда и обратно). Границы отрезков обозначаются стойками для обводки или флажками с высотой древка не менее 1,5 м;
- б) прыжок в длину с места;
- в) прыжок вверх: с места толчком двумя ногами; с разбега (3—4 шага) толчком одной ногой;
- г) вбрасывание мяча на дальность.

## Для приема и перехода в учебно-тренировочные группы до двух лет обучения:

- 1. Регулярно посещать занятия и проявлять трудолюбие.
- 2. Правильно выполнять изученные технические приемы.
- 3. Уметь применять основные приемы техники в условиях игровых упражнений и двусторонних игр.
- 4. Выполнить контрольные нормативы по физической и технической подготовке, предусмотренные Программой.
- 5. Знать программный теоретический материал.
- 6. Выполнить классификационные требования, необходимые для получения III юношеского разряда по волейболу.
- 7. Уметь применять изученные приемы техники в условиях игры, а также выполнять в составе команды основные обязанности на своем игровом месте.
- 8. Знать правила игры в волейбол и выполнять обязанности судьи на учебных занятиях.

## Для перехода в учебно-тренировочные группы свыше двух лет:

- 1. Выполнить классификационные требования, необходимые для получения II юношеского разряда по волейболу.
- 2. Выполнить контрольные нормативы по физической и технической подготовке, предусмотренные Программой.
- 3. Принять участие в организации и судействе соревнований по волейболу в спортивной школе, районе.
- 4.Получить положительную оценку по инструкторской практике за проведение занятий отделения волейбола спортивной школы.
- 5. Знать программный теоретический материал.

**Физическое развитие.** Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

**Физическая подготовка.** 1. Бег 30м. испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

- 2. *Бег 30м: 5х6м*. На расстоянии 6м чертятся две линии стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.
- 3. Бег 92 м в пределах границ волейбольной площадки. На волейбольной площадке расположить 7 набивных (1кг) мячей, мяч №7 на расстоянии 1 м от лицевой линии. Спортсмен располагается за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно (№1,2,3,4,5,6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией(№7). Время фиксируется секундомером.
- 4.Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами. Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М.Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50х50 см. число попыток три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.
- 5.*Прыжок в длину с места*. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.
- 6. Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчета (а не ступни ног). Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

7. Стартовая сила. Измерение проводится по общепринятой методике становым динамометром.

**Техническая подготовка 1.** Испытания на точность второй передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи- рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3м, расстояние от сетки не более 1,5м. если устанавливаются мишени (обруч, «маяк»), их высота над сеткой 30-40 см, расстояние от боковой линии 1 м и 20-30 см от сетки. При передаче из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6 м. каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованием в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

2.Испытания в передачах сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование).

Учащийся располагается на расстоянии 3 м от стены, на высоте 4 м на стене делается контрольная линия- надо стремиться выдерживать расстояние от стены и высоту передач. Учащийся подбрасывает мяч над собой и передачей посылает его в стену, выполняет передачу над собой и поворачивается на 180° (спиной к стене), выполняет передачу, стоя спиной, поворачивается кругом, выполняет передачу, стоя лицом к стене и т.д. Передачи, стоя лицом над собой и стоя спиной, составляют одну серию. Учитывается максимальное количество серий. Устанавливается минимальное число серий для каждого года обучения.

- 3. Испытания на точности подач. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении- в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая(левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3м. каждый учащийся выполняет 5 попыток.
- 4. Испытание на точность нападающих ударов. Требования в этих испытаниях сводится к тому, чтобы качественно в техническом исполнении произвести тот или иной нападающий удар, учащиеся могли достаточно сильно послать мяч с определенной точностью. При ударах из зоны 4 в зоны 4-5 площадь попадания ограничивает лицевой, боковой линиями и линией нападения, на расстоянии 3 м от боковой. При ударах с переводом площадь ограничена боковой линией и линией, параллельной ей на расстоянии 2м. если удар из зонах 1-2, при ударах из зоны 2-в зонах 4-5. Каждый учащийся должен выполнить 5 попыток.
- 5. Испытания на точность первой передачи (прием мяча). Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии идут в зачет попытки. При наличии специального снаряда «мячемета» мяч посылается с его помощью. Принимая мяч в зоне 6 (5), учащийся должен направить его через ленту, натянутую на расстоянии1,5м от сетки и на высоте 3м, в зону 3 или 2. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не зачитывается. Вместо ленты можно установить рейку. Очень хорошо установить на площадке обод

диаметром 2м на высоте 1,5м, который и будет служить мишенью. Каждому учащемуся дается 5 попыток, для 15-16 лет-8. Подачи в группах начальной подготовки нижние, с 12-14 лет- верхние, в 15-16 лет- планирующие. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

6. Испытания в блокировании. При одиночном блокировании учащийся располагается в зоне 3 и в момент передачи на удар выходит в соответствующую зону для постановки блока. Направление удара известно, высота передачи на удар тоже. Дается 5 попыток каждому занимающемуся.

Тактическая подготовка. 1. Действия при второй передаче, стоя и в прыжке. Расположение испытуемого в зоне 3 (или на границе с зоной 3). Сигналом служат: зажигание ламп за сеткой (на сетке), положение рук тренера (учащегося) за сеткой, звуковой сигнал (команда, свисток).мяч первой передачей («мячемет» или игрок) посылается из глубины площадки. Сигнал подается в тот момент, когда мяч начинает опускаться вниз. Задания следуют в различном порядке. Даются 6 попыток (примерно поровну в каждую зону). учитываются количество правильно выполненных заданий и точность передачи с соблюдением правил игры.

2. Действия при нападающих ударах. Нападающий удар или «скидка» (передача через сетку в прыжке) в зависимости от того, поставлен «блок» или нет. Блок имитируется специальными приспособлениями (типа «механический блок» и др.). «Блокировать» может партнер, стоя на

подставке. «блок» появляется во время отталкивания нападающего при прыжке. Учитываются количество правильно выполненных заданий и точность полета мяча.

- 3. Командные действия в нападении. В этих испытаниях выявляется умение учащихся взаимодействовать в составе команды. Содержание испытаний составляют действия: прием подачи, вторая передача игроком линии нападения или выходящим с задней линии к сетке и нападающий удар одним из учащихся, другие выполняют имитацию удара, окрестные перемещения в зонах и др. (по заданию). Характер взаимодействий и условия испытаний представлены в оценочной таблице. Даются 6 попыток. Требования такие же, как при групповых действиях.
- 4. Действия при одиночном блокировании. Основное требование в испытаниях- выявить умение в блокировании: выбор места, своевременная постановка рук на пути мяча. Надо определить зону, откуда будет произведен удар (четвертая, третья или вторая), направление удара- по диагонали. Дается по 10 попыток в каждом испытании (примерно поровну по видам задания). Учитываются количество правильно выполненных заданий и качество блокирования (техническое исполнение). 5.Командные действия в защите. Основные требования- командные действия при построении защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад». Нападающая команда чередует действия в нападении: удары из различных зон и в разных направлениях, обманные удары и «скидки». Даются 10 попыток в двух расстановках, после 5 попыток игроки передней и задней линий меняются местами. Учитываются количество правильно выполненных действий и ошибки.

**Интегральная подготовка.** 1. Упражнения на переключение в выполнении технических приемов. Первое: нападающий удар- блокирование. Учащийся в зоне 4 (3,2) выполняет удар определенным способом и в определенном направлении, затем блокирует известные ему способы и направление удара. Один удар и одна постановка блока составляют серию. Учитываются точность нападающего удара и качество блокирования. Второе: блокирование- вторая передача. Учащийся блокирует в зоне 3 нападающий удар из зоны 4 в диагональном направлении, после чего выполняет вторую передачу в зону 4 или 2 (стоя спиной)- по заданию, снова блокирует. Учитывается качество блокирования и второй передачи. Третье: прием мяча снизу двумя рукамиверхняя передача. Учащийся в зоне 2 принимает мяч от скидки из зоны 4 и после этого выполняет верхнюю передачу в зону 4. Учитываются качество приема и точность передачи. В каждом задании необходимо выполнит определенное количество серий.

- 2. Упражнения на переключение в тактических действиях. Испытания направлены на то, чтобы выявить умение учащихся перестраивать свои действия в соответствии с требованиями. Даются два упражнения. Первое: учащиеся располагаются в защитной позиции: три у сетки- для блокирования, три- на задней линии. Из зоны 1 игрок выполняет подачу, после чего с противоположной стороны игроки выполняют удары из зон 4 и 2 в диагональном направлении (с передачи из зоны 3), затем по команде «доигровка» бросают мяч через сетку со стороны «нападающих». Защищающиеся принимают мяч и первой передачей направляют его игроку задней линии, который выходит к сетке (из зоны 1 или 5) и выполняет вторую передачу комулибо из трех игроков передней линии. После трех ударов подряд снова блокирование. Выполняются 3 серии, затем линии меняются местами, еще 3 серии: одна подача, два блокирования и три удара в одной серии. Учитываются правильность выполнения действий и техническое качество исполнения. Второе- после приема подачи команда разыгрывает мяч в нападении, после чего выполняет защитные действия (блокирует или страхует). По команде «доигровка» выполняет нападающие удары. Выполняются по серии в двух расстановках. В одной серии: прием подачи, нападающий удар, два защитных действия, два нападающий удара. Учитываются количество правильно выполненных заданий и ошибки.
- 3. Определение эффективности игровых действий. Эффективность игровых действий волейболистов определяется на основании результатов наблюдений в календарных и контрольных играх. Для этого применяют различные системы записи игр (графически, на магнитофонную ленту, видеокамеру и др.).

На каждого занимающегося должны быть данные наблюдений в нескольких играх-календарных и контрольных, главным образом в соревновательном периоде.

Успешное решение задач подготовки резервов волейболистов высших разрядов невозможно без соревновательной практике, без участия в соревнованиях. Каждый занимающийся должен

участвовать в определенном количестве соревнований. В разделах интегральной подготовки указано количество соревнований (игр) на каждый год в системе многолетней подготовки. Этот минимум должен быть обеспечен для каждого занимающегося.

**Теоретическая подготовка.** Специальные знания проверяются систематически при помощи контрольных бесед во время практических тренировочных занятий, для чего выделяется время (5-10 мин).

**Инструкторская и судейская подготовка.** Определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в волейбол, методике тренировки, правилам соревнований и их организации. Определяется уровень практических умений и навыков по составлению комплексов упражнений по видам подготовки, проведению отдельных частей и всего тренировочного занятия, судейства учебных и календарных игр, проведения соревнований.

Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях(других команд). Кроме того, проводятся зачетные занятия.

## 5.3.Требования к результатам освоения Программы по этапам подготовки

Требования к результатам реализации Программы:

на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «волейбол»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «волейбол».

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- -приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «волейбол»;
  - формирование спортивной мотивации;
  - подготовка квалифицированных спортсменов, инструкторов по волейболу;
  - укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «волейбол» в группах совершенствования спортивного мастерства.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации учащихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: учащийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода)).

Ежегодно приказом учреждения утверждаются сроки сдачи аттестации по различным предметным областям (в течение месяца в начале и в конце учебного года) и члены аттестационной комиссии.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех учащихся. Отсутствие на сдаче какойлибо предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления учащегося из учреждения.

Для учащихся, не явившихся на аттестацию по уважительной причине, аттестация будет назначена на другое время. В случае неудачной сдачи требований аттестации учащийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий этап (период) подготовки переходят только учащиеся, успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с

промежуточной аттестацией, на следующий этап (период) подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе): либо данный учащийся отчисляется из учреждения за неосвоение программных требований.

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

Освоение образовательной Программы завершается обязательной итоговой аттестацией:

- } Сдача контрольных тестов по общей и специальной подготовке.
- З Спортивная квалификация учащихся определяется по виду спорта Единой Всероссийской спортивной квалификации.

## 6. Условия реализации Программы

- 1. *Информационное обеспечение*: дидактические и учебные материалы, DVD-записи спортивных игр и соревнований, методические разработки в области волейбола.
- 2. Материально техническое обеспечение: Спортивная школа должна быть укомплектована следующим минимумом спортсооружений, оборудования и инвентаря:
  - ✓ Спортивный зал для занятий волейболом;
  - ✓ Сетка волейбольная 2 штуки.
  - ✓ Стойки волейбольные 2 штуки.
  - ✓ Гимнастическая стенка 6 8 пролётов.
  - ✓ Гимнастические скамейки 3 4 штуки
  - ✓ Гимнастические маты 3 штуки.
  - ✓ Скакалки 30 штук.
  - ✓ Мячи набивные (масса 1 кг) 20 штук.
  - ✓ Резиновые амортизаторы 20 штук.
  - ✓ Мячи теннисные 10 шт.
  - ✓ Мячи волейбольные 20 штук.
  - ✓ Макет площадки с фишками 2 комплекта.
- 3. Кадровое обеспечение:

Тренеры-преподаватели, обеспечивающие тренировочный процесс, должны иметь соответствующую профессиональную квалификацию, подтвержденную документами, оформленными в установленном порядке, а также регулярно проходить курсы повышения квалификации.

## 7. Информационное обеспечение ЛИТЕРАТУРА

- 1. Волейбол; ТВТ Дивизион Москва, 2009.
- 2. Волейбол для всех; ТВТ Дивизион Москва, 2012.
- 3. Методика обучения игре в волейбол; Человек Москва, 2009.
- 4. Беляев А. В., Булыкина Л. Волейбол: теория и методика тренировки; ТВТ Дивизион Москва, 2011.
- 5. Клещев Ю. Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям; ТВТ Дивизион Москва, 2009.
- 6. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол; Просвещение Москва, 2012.
- 7. Кунянский В. А. Волейбол. О некоторых аспектах игры и судейства; ТВТ Дивизион Москва, 2009.
- 8. Кунянский В. А. Волейбол. О судьях и судействе; СпортАкадемПресс Москва, 2013.
- 9. Кунянский В. А. Волейбол. Профессиональная подготовка судей; ТВТ Дивизион Москва, 2009.
- 10. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. М.: Физкультура и спорт, 2007.

- 11. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол: Учебник для вузов ФК. М., 2002.
- 12. Волейбол: Учебная программа для детско-юношеских школ олимпийского резерва. М., 2005.
- 13. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. М., 1988.
- 14. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры. http://www.sportlib.ru.
- 15. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. М.:Астрель: АСТ, 2006.
- 16. Современный волейбол. Тренировка. Управление. Тенденции./Проект: тренерская комиссия ВФВ представляет: выпуск № 1, М., 2008.
- 17. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед./Под ред. Железняка Ю.Д., Портнова Ю.М М., 2001.
- 18. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед../Под ред. Железняка Ю.Д., Портнова Ю.М М., 2004.
- 19. Шнейдер В.Ю. Методика обучения игре в волейбол: Методическое пособие для студентов ФФК. М., ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2007.
- 20. Банников А.М., Костюков В.В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика).- Краснодар, 2001.
- 21. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства.- М., 1998.
- 22. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу.-Иркутск, 1999.
- 23. Марков К.К. Тренер педагог и психолог.- Иркутск, 1999.
- 24. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1999.
- 25. Никитушкин В.Г., Губа В.В. Методы отбора в игровые виды спорта. М., 1998.
- 26. Система подготовки спортивного резерва. М., 1999.
- 27. Спортивная медицина: справочное издание. М., 1999.

### ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ

- 1. Цифровой фотоаппарат;
- 2. Цифровая видеокамера;
- 3. Планшетный компьютер;
- 4. Персональный компьютер;
- 5. Видеопроектор с экраном;
- 6. Телевизор.

#### ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ

- 1. <a href="http://www.minsport.gov.ru/">http://www.minsport.gov.ru/</a> Министерство спорта Российской Федерации
- 2. http://www.olympic.ru/ Олимпийский Комитет России
- 3. <a href="http://www.olympic.org/">http://www.olympic.org/</a> Международный Олимпийский Комитет
- 4. <a href="http://www.volley.ru">http://www.volley.ru</a>- интернет-пособие,
- 5. <u>http://www.sportvprim.ru</u>- интернет-пособие,
- 6. http://sportschools.ru- интернет-пособие.