

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 7»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА**

Принята
Педагогическим советом Школы
« 30 » августа 2018 г.



УТВЕРЖДАЮ

**Директор
МБУ ДО «ДЮСШ № 7»
г.о. Самара**

Д.В. Правдин

« 01 » _____ 20 18 года

ПРОГРАММА

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
УЧАЩИХСЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПО ВИДУ СПОРТА
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Этап спортивной подготовки:
от НП-2,3 до УТ-5
Возраст обучающихся:
9-17 лет
Срок реализации программы:
8 лет

Составили:
Заместитель директора по УВР
Поскоркова И.Ю.
Тренеры-преподаватели
отделения волейбола
Проскурякова А.В.

г. Самара

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка	3
II. Организация учебно-тренировочного процесса	11
III. Содержание учебно-тренировочного процесса	19
IV. Планирование и учет учебно-тренировочного процесса	34
V. Практическая часть	37
VI. Программный материал для практических занятий	38
VII. Учебно-методическое обеспечение	57
Педагогический контроль	
Воспитательная работа	
Список литературы	61

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная предпрофессиональная программа дополнительного образования рассчитана для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), физкультурно - спортивных клубов по месту жительства и других физкультурно-спортивных организаций (далее по тексту – ДЮСШ) развивающих вид спорта волейбол. Программ разработана и составлена в соответствии с:

- Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.12 г. № 273 –ФЗ;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказом Минспорта России от 12.09.2013 N 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- Приказом Минспорта России от 12.09.2013 N 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 26 июня 2012 г. N 504 «Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей»;
- Федеральным Законом Российской Федерации «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ.

Дополнительная предпрофессиональная программа направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей учащихся;

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания учащихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию учащихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда учащихся;
- подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, в том числе из числа учащихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов и инвалидов;
- социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры учащихся;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов учащихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

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

Цели и задачи программы является подготовка физически крепких, гармонично и всесторонне развитых спортсменов, развитие нравственной, интеллектуальной, физически здоровой личности, способной к творчеству и самоопределению. Эффективность функционирования школы подразумевает также создание условий для укрепления здоровья населения путем развития

инфраструктуры спорта, популяризации массового и профессионального спорта (включая спорт высших достижений) и приобщение различных слоев общества к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Основным условием достижения цели является многолетняя целенаправленная подготовка волейболистов. Основным показателем в работе - выполнение учащимися ДЮСШ программных требований по уровню подготовленности юных спортсменов, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки, результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований – главное условие пребывания учащихся в спортивной школе отделения волейбола:

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

Не многие виды спорта за время своей жизни завоевали популярность народа, поскольку одни виды требуют специальной подготовки, иные незрелищны, третьи слишком затратные для покупки спортивного оснащения и экипировки. Волейбол же вобрал в себя все лучшие качества: и простоту, и зрелищность, и доступность, и эмоциональность, и главное, способность увлечь и влюбить в себя любого человека, независимо от его возраста и профессии.

Волейбол - очень популярная спортивная командная игра, ведущая свою историю еще с Древнего Рима, когда уставшие от сражений легионеры в короткие перерыва отдыха перебрасывали мяч через различные преграды. Как современная игра этот вид возник в 1895 году в США. Сегодня в волейбол играют также представители других видов спорта, т.к. он является средством поддержания физической формы и активным отдыхом. Волейбол такой вид спорта, при занятии которым повышается соревновательный азарт, воспитывается стойкость характера и закалка духа. Волейбол развивает быстроту движения, реакцию, гибкость, силу. Все движения в волейболе носят естественный характер, базирующийся на беге, прыжках, метаниях. Современные медико-биологические и социологические исследования показывают, что систематические занятия волейболом вызывают значительные морфо-функциональные изменения в деятельности анализаторов, опорно-двигательном аппарате и внутренних органах

и системах, в частности улучшается глубинное и периферическое зрение, повышается способность нервно-мышечного аппарата к быстрому напряжению и расслаблению мышц; выполнение прыжков в игре способствует укреплению мышечно-связочного аппарата нижних конечностей, укрепляется связочный аппарат кистей рук и увеличивается их подвижность; улучшается общий обмен веществ. Обоснована эффективность занятий волейболом для корректировки осанки школьников.

Игра – весьма эффективное средство сохранения и укрепления здоровья и физического развития ребенка. В процессе игровой деятельности учащиеся испытывают положительные эмоции, поэтому игра представляет собой средство как физического развития так и средство отдыха.

Волейбол служит и как средство психологической реабилитации и как средство физической (двигательной) реабилитации, давая уникальную возможность гармонично развивать все группы мышц. Волейбол отличен от других видов спорта еще и тем, что в игре происходит молниеносная смена игровой ситуации, постоянные переходы от обороны к атаке вследствие чего возникает сама необходимость развивать координацию движений, выносливость, разнообразить движения и активность.

Настоящая программа предназначена для работы со спортсменами групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп, в программе обобщена многолетняя спортивная практика, учтен опыт работы с данной возрастной категорией спортсменов.

Программа служит основным документом для эффективной подготовки волейболистов и содействия решению задач физического воспитания и развития и направлена на осуществление подготовки спортсменов в возрасте 9 - 17 лет.

В программе представлены содержания работы в ДЮСШ – отделения *волейбол* на двух этапах:

1. Этап начальной подготовки (НП)
2. Учебно-тренировочный этап (УТ)

Основные принципы спортивной подготовки спортсменов– волейболистов

Принципы обучения – это основные общие положения, на которых строится учебно-тренировочная работа. Они содержат правила обучения, которые позволяют правильно вести учебно-тренировочную работу и в кратчайший срок с наименьшей затратой сил и энергии подготовить спортсменов - волейболистов. При этом необходимо учитывать возрастные и половые особенности занимающихся, а также физиологические закономерности и особенности формирования и развития двигательных навыков и физических качеств спортсменов.

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

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

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

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

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

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

Принцип прогрессивности - предполагает усложнение заданий, увеличение объема нагрузки.

Условия реализации Программы

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

Для успешной реализации настоящей программы необходимо:

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

	До 14 лет	До 16 лет	До 18 лет
Девушки и девочки	2,1 м	2,2 м	2,24 м
Юноши и мальчики	2,34 м	2,34 м	2,43 м

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

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

В соревнованиях игроки делятся на 4 возрастные группы:

- младшая – 11 – 12 лет;
- средняя – 13 – 16 лет;
- старшая – 17 – 18 лет;

- взрослая – 19 лет и старше.

В каждой команде должно быть не менее 10 игроков.

Основные Задачи учебной программы:

- сохранение и укрепление здоровья спортсменов, содействие правильному их физическому развитию;
- развитие основных двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости;
- совершенное овладение спортивной техникой и тактикой;
- формирование у спортсменов двигательных навыков, спортивного мастерства;
- активизация, поддержание и восстановление физических сил и спортивной работоспособности;
- достижение интеграции всех качеств, навыков, знаний, умение реализовать в соревнованиях всё приобретённое в процессе спортивной подготовки;
- предупреждение спортивных травм, перенапряжений, проведение реабилитационно - профилактических и восстановительных мероприятий;
- формирования у спортсменов комплекса специальных знаний и навыков, жизненно и профессионально необходимых двигательных умений и навыков;
- развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышения функциональных возможностей органов и систем организма.

Освоение данной программы раскрывает потенциал возможностей средств и методов спорта, каждый из которых, имея специфическую направленность, способствует в той или иной мере не только максимально возможному увеличению жизнеспособности ребенка, но и всестороннему развитию его как личности.

Учебная программа состоит из теоретического и практического разделов. Перечень тем по теоретической подготовке представлен в учебно-тематическом плане. Знания, по теоретическому разделу обучаемые осваивают в процессе теоретических и практических занятий следующих типов: лектории, семинары,

практическая работа, консультация, самостоятельная работа, учебно-тренировочное занятие.

Предельный возраст занимающихся на любом этапе подготовки ограничен. Минимальный возраст зачисления детей на отделение волейбола определяется согласно Устава, Положения и нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность ДЮСШ.

Наполняемость учебных групп и объем учебно-тренировочной нагрузки

Этап подготовки	Период обучения (лет)	Макс\мин количественный состав группы (чел.)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю (час.)	Общий годовой объем часов
Начальной подготовки	первый год	14- 25	6	312
	второй год		9	468
Учебно-Тренировочный этап	первый год	12-20	12	624
	второй год		14	624
	третий год		16	832
	четвертый год		18	936
	первый год		12	936

Требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке

Этап подготовки	Требования
НП	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
УТ	Выполнение нормативов по физической, технической и тактической подготовке, участие в соревнованиях

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

II. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.

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

Практическая подготовка спортсменов осуществляется по следующим разделам:

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

Реализация образовательной программы отделения волейбола, учебно-тренировочного процесса, ведение воспитательной работы и иной внешкольной работы с учащимися отделения осуществляется директором школы, заместителем директора по учебно-воспитательной работе, заместителем директора по спортивно-массовой работе и тренерско-преподавательским составом отделения. ДЮСШ организует работу с учащимися круглогодично: 46 недель (учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях ДЮСШ) и дополнительно 6 недель для тренировок в спортивно-оздоровительном лагере на период их активного отдыха. Деятельность ДЮСШ осуществляется ежедневно, включая выходные дни. Начало занятий ежегодно с 1 сентября. Учебный процесс строится на основании комплексной учебной программы школы, учебных планов, и рабочей (настоящей) программы по волейболу.

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

С целью выбора наиболее благоприятного режима тренировочных занятий, режима отдыха занимающихся, обучения их в других (основных образовательных) учебных заведениях, расписание учебно-тренировочных занятий составляет заместитель директора школы по учебно-воспитательной работе по согласованию с тренером отделения волейбола, утверждает расписание занятий директор школы.

КОМПЛЕКТОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ГРУПП

На этап начальной подготовки принимаются девочки и мальчики, желающие заниматься избранным видом спорта, не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья для занятий волейболом, что подтверждается документально учреждением здравоохранения в возрасте не менее 9 лет.

На учебно-тренировочный этап зачисляются девочки и мальчики, прошедшие контрольно-переводные испытания по физической, технической, тактической и теоретической подготовке, что подтверждается протоколами контрольно-переводных испытаний; не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья для занятий волейболом, что подтверждается документально ежегодным обследованием в спортивном центре или комплексное обследование в поликлинике.

Цель, задачи и направленность этапов:

Этап начальной подготовки(9-11 лет):

- ✓ привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом, возрождение и стабильное сохранение у них интереса к избранному виду спорта

- ✓ сохранение и укрепление здоровья, физическое развитие;
- ✓ овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- ✓ приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий физическими упражнениями – ловкости, быстроты, гибкости, укрепление опорно-двигательного аппарата;
- ✓ выявление способностей у детей, отбор и комплектование учебно-тренировочных групп.

Учебно-тренировочный этап (12-15 лет):

- ✓ сохранение и укрепление здоровья, физическое развитие- сила, быстрота, общая выносливость, ловкость, гибкость;
- ✓ обучение основам техники и тактики игры;
- ✓ приучить к игровой и соревновательной деятельности.

Учебно-тренировочный этап (16-18 лет):

повышение уровня общей физической и функциональной подготовленности
развитие специальных физических качеств;
прочное овладение основами техники и тактики игры;
игровая и соревновательная подготовка.

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

Увеличение нагрузок и перевод учащихся в следующую группу обучения обусловлен этапом подготовки, выполнением рекомендаций врача, контрольных нормативов (тестов) по общей физической и специальной подготовке, уровнем спортивных результатов и выполнением поурочной учебной программы. На период каникул и пребывания в спортивно-оздоровительном лагере, учебная нагрузка не может увеличиваться.

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

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

Документы на присвоение массовых разрядов предварительно готовятся тренером-преподавателем учащегося или команды и сдаются в учебную часть школы. Массовые разряды присваиваются учащимся отделения волейбола по требованиям и условиям их выполнения, согласно утвержденным критериям ВФВ.

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

В соответствии с Уставом образовательного учреждения учащиеся могут быть отчислены из школы на любом этапе подготовки:

- ✓ в случае ухудшения состояния здоровья на основании заключения (предписания) врача;
- ✓ в случае невыполнения учащимся нормативных объемов тренировочных нагрузок, утвержденных учебным планом;
- ✓ в случае прекращения занятий по собственной инициативе либо перевода в другое образовательное учреждение, клуб и др. с письменного заявления законного представителя;

- ✓ в случае грубых и неоднократных нарушений Правил и норм поведения в образовательном учреждении: вопрос об отчислении в данном случае должен быть вынесен на заседание тренерско-педагогического совета школы.

Отчисление учащихся оформляется приказом директора по школе с указанием основания отчисления и уведомлением законных представителей ребенка (родителей).

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

НП - 1 года обучения

<i>Теоретическая подготовка</i>		
1.	Физическая культура и спорт в России;	1
2.	Охрана труда и безопасное поведение в спортивном зале;	1
3.	Развитие волейбола в России;	1
4.	Правила игры;	1
5.	Режим тренировки и отдыха волейболиста;	1
6.	Самоконтроль и самостраховка в процессе занятий волейболом;	1
7.	Понятие и общая характеристика учебно-тренировочного занятия;	1
8.	Физические качества, строение и функции организма человека;	1
9.	Места занятий, инвентарь;	1
10.	Зачёты по теоретической подготовке.	1
<i>ИТОГО ЧАСОВ:</i>		10 ч.

<i>Практические занятия</i>		
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	86
2.	Специальная физическая подготовка(СФП)	45
3.	Техническая подготовка	72
4.	Тактическая подготовка	37
5.	Интегральная подготовка	26
6.	Участие в соревнованиях и тестирование	36
<i>ИТОГО ЧАСОВ:</i>		302
<i>ВСЕГО ЧАСОВ:</i>		312

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ
ПОДГОТОВКИ**

НП-2,3 годов обучения

<i>Теоретическая подготовка</i>		
1.	Физическая культура в России: становление, развитие, перспективы.	2
2.	История возникновения волейбола.	1
3.	Правила и основы безопасности на тренировочных занятиях.	1
4.	Особенности личной гигиены спортсмена.	1
5.	Режим труда и отдыха волейболиста.	1
6.	Восстановительные мероприятия. Методы рекреации и релаксации.	1
7.	Самоконтроль и самостраховка в процессе занятий волейболом.	1
8.	Общая характеристика учебно-тренировочного занятия.	1
9.	Средства и методы спортивной тренировки.	2
10.	Физические качества человека; развитие физических качеств.	1
11.	Зачёты по теоретической подготовке.	2
ИТОГО ЧАСОВ:		14 ч.

<i>Практические занятия</i>		
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	130
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	64
3.	Техническая подготовка	108
4.	Тактическая подготовка	56
5.	Интегральная подготовка	40
6.	Участие в соревнованиях	42
7.	Контрольно-переводные испытания	14
ИТОГО ЧАСОВ:		454
ВСЕГО ЧАСОВ:		468

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО**ЭТАПА****УТ-1,2 годов обучения**

<i>Теоретическая подготовка</i>		
1.	Физическая культура и спорт в России	2
2.	Состояние и развитие волейбола	1
3.	Сведения о строении и функциях организма человека	1
4.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1
5.	Нагрузка и отдых	1
6.	Правила соревнований. Их организация и проведение.	1
7.	Основы техники и тактики игры в волейбол	1
8.	Основы методики обучения волейболу	2
9.	Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса	1
10.	Оборудование и инвентарь	2
11.	Установка	2
ИТОГО ЧАСОВ:		16 ч.

<i>Практические занятия</i>		
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	88
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	81
3.	Техническая подготовка	119
4.	Тактическая подготовка	68
5.	Интегральная подготовка	68
6.	Участие в соревнованиях	102
7.	Инструкторская и судейская практика	10
8.	Контрольно-переводные испытания	20
9.	Восстановительные мероприятия	52
ИТОГО ЧАСОВ:		608
ВСЕГО ЧАСОВ:		624

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНО-
ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА**

УТ-3 года обучения

<i>Теоретическая подготовка</i>		
1.	Физическая культура и спорт в России	2
2.	Состояние и развитие волейбола	1
3.	Сведения о строении и функциях организма человека	1
4.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1
5.	Нагрузка и отдых	1
6.	Правила соревнований. Их организация и проведение.	1
7.	Основы техники и тактики игры в волейбол	1
8.	Основы методики обучения волейболу	2
9.	Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса	1
10.	Оборудование и инвентарь	2
11.	Установка	1
ИТОГО ЧАСОВ:		18ч.

<i>Практические занятия</i>		
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	96
2.	Специальная физическая подготовка(СФП)	108
3.	Техническая подготовка	130
4.	Тактическая подготовка	103
5.	Интегральная подготовка	103
6.	Участие в соревнованиях	132
7.	Инструкторская и судейская практика	16
8.	Контрольно-переводные испытания	22
9.	Восстановительные мероприятия	104
ИТОГО ЧАСОВ:		814
ВСЕГО ЧАСОВ:		832

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА

УТ-4,5 годов обучения

<i>Теоретическая подготовка</i>		
1.	Физическая культура и спорт в России	2
2.	Состояние и развитие волейбола	1
3.	Сведения о строении и функциях организма человека	1
4.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1
5.	Нагрузка и отдых	1
6.	Правила соревнований. Их организация и проведение.	1
7.	Основы техники и тактики игры в волейбол	1
8.	Основы методики обучения волейболу	1
9.	Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса	2
10.	Оборудование и инвентарь	1
11.	Установка	2
ИТОГО ЧАСОВ:		20 ч.

<i>Практические занятия</i>		
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	110
2.	Специальная физическая подготовка(СФП)	124
3.	Техническая подготовка	150
4.	Тактическая подготовка	118
5.	Интегральная подготовка	118
6.	Участие в соревнованиях	150
7.	Инструкторская и судейская практика	20
8.	Контрольно-переводные испытания	22
9.	Восстановительные мероприятия	104
ИТОГО ЧАСОВ:		916
ВСЕГО ЧАСОВ:		936

III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

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

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

Для каждого этапа подготовительного периода (I- общеподготовительный, II- специально-подготовительный, III- предсоревновательный) и соревновательного периода приоритетен один из видов подготовки, исходя из закономерностей развития спортивной формы, задач каждого этапа и периодов подготовки:

Этапы, виды подготовки	I этап	II этап	III этап
ОФП	25-30%	18-12%	8-12%
СФП	9-12%	10-14%	12-14%
Техническая подготовка	20-23%	23-24%	24-25%
Технико-тактическая	12-15%	8-10%	8-19%
Тактическая, теоретическая, психологическая, медико-восстановительная	12-20%	22-25%	25-30%
Участие в соревнованиях, тренерская судейская	8-12%	10-14%	13-15%

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

Путь к высшему спортивному мастерству лежит в первую очередь через знания. Приобретение теоретических знаний позволяет спортсменам правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям. Научно-теоретическое осмысливание и обоснование рациональных способов и методов спортивной тренировки - путь выхода к вершинам спортивного мастерства. Настоящим учебно-тематическим планом предусмотрено обучение теоретическим основам физической культуры и спорта со сдачей зачёта теоретических знаний на всём протяжении обучения в ДЮСШ. Он включает в себя: освоение знаний в социальной сущности Российского спортивного движения; истории развития и современного состояния избранного для специализации вида спорта:- волейбол, об основных закономерностях и методике спортивной тренировки, технике, тактике, правилам и условиям соревнований, физиологических основах подготовки спортсмена, спортивной гигиене и экологии, врачебном контроле и самоконтроле в процессе занятий по волейболу; развитию физических качеств; восстановительные мероприятия; знания правил судейства и организации соревнований по волейболу.

Теоретический раздел программы осуществляется в форме урочных лекций, бесед, рассказов, изучении и анализе специальной литературы,

семинаров и самостоятельного изучения источников на каждой ступени этапа многолетней подготовки.

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

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ.

1. Понятие о физической культуре. Физическая культура - часть общечеловеческой культуры. Её значение для укрепления здоровья, правильного, гармоничного развития, подготовки к труду.

2. Нормативно-правовая основа Физической культуры Российской Федерации. Проблемы современного состояния спорта в РФ.

3. Спорт - важнейший компонент целостного развития личности, как средство адаптации людей в обществе

4. Физическая культура и спорт - важнейшее средство воспитания и оздоровления российской молодежи. Органы управления физической культурой, спортом и туризмом в стране. Функции руководящего состава спортивных клубов, обществ и коллективов физической культуры. Административно-управленческая документация. Возникновение и развитие международных спортивных объединений. Международные и национальные федерации. Олимпийский комитет.

5. Основы физической подготовленности и функциональных возможностей. Возможности и коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

6. Теория и организация физической культуры: принципы, методы, возможности, законодательная база. Роль государственных органов в развитии спорта.

7. Взаимосвязь общей культуры и образа жизни. Субъективные факторы в понимании здоровья. Система физического воспитания в России и за рубежом. Массовый спорт, спорт высших достижений. Основные формы организации

физической культуры и спорта среди детей и молодежи

8. Достижения спортсменов России в Мире и стране по видам спорта. Задачи спортивных организаций России в деле развития физической культуры и спорта в России и за рубежом.

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

1. Краткие сведения об анатомическом строении организма человека. Роль центральной нервной системы в деятельности организма.

2. Влияние занятий спортом на функционирование высшей нервной деятельности, функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, обмен веществ и энергии - основе жизни человека.

3. Основные сведения о костной системе, связочном аппарате, расположении основных групп мышц, их строении и взаимодействии, кровообращении и значении крови. Дыхание и газообмен. Лёгкие и значение дыхания для жизнедеятельности организма. Состояние жизненной ёмкости лёгких. Сердце и сосуды в процессе занятий спортом, их состояние и значение. Органы пищеварения и обмена веществ. Органы выделения и их значение (кишечник, почки, кожа). Функциональное влияние тренировок на организм спортсмена.

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

5. Реакции организма на двигательную активность спортсмена.

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

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

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

2. Закаливание: традиционные и нетрадиционные методы закаливания.

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

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

4. Роль физической культуры и спорта в здоровье человека.

5. Физическая подготовка и физическая подготовленность.

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

7. Предупреждение вирусных инфекций и иных заболеваний.

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

9. Значимость медицинских осмотров. Необходимость вакцинации.

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

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ. САМОКОНТРОЛЬ. ТРАВМАТИЗМ И ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ.

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

2. Врачебные обследования и врачебно-педагогические наблюдения. Участие тренера-преподавателя в организации различных форм врачебного контроля.

3. Диагностика состояния здоровья, функциональные пробы, критерии

физического развития. Величина физического развития PWC-I70. Самоконтроль при занятиях спортом. Его содержание. Объективные данные самоконтроля: вес, пульс, кровяное давление, динамометрия, спирометрия, антропометрические показатели, педагогический контроль, тесты, номограмма. Субъективные ощущения.

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

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

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

Понятие единой спортивной классификации.

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

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

3. Условия выполнения требований спортивной классификации.

4. Порядок оформления и присвоения спортивных разрядов и званий.

Органы ведающие присвоением разрядов и званий.

5. Правила организации и судейства соревнований по волейболу.

СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА

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

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

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

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

5. Построение и структура тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия. Распространённые в практике основные формы занятий.

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

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

8. Методика составления годового плана подготовки, индивидуальных планов.

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

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА.

1. Общая физическая подготовка, её цели и задачи.

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

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

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

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ И МОРАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА.

Психологическая подготовка - это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и успешного выступления в них. Психологическая подготовка есть важное условие успешного решения задач в системе подготовки волейболистов и направлена на формирование личностных и волевых качеств, необходимых в условиях спортивной борьбы.

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

Общая психологическая подготовка спортсмена представляет собой обучение спортсмена универсальным приёмам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний; уровня активации, концентрации внимания;

способам самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые, и физические усилия.

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

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

качеств волейболиста. Патриотизм, политическая сознательность, дисциплинированность, объём и глубина знаний, положение спортсмена в коллективе и проявление их в спорте. Влияние спортивных соревнований на воспитание спортсмена - как средство закалки волевых качеств, волевое преодоление трудностей борьбы, утомления и "мёртвой точки". Проявление волевых качеств - как черты характера для данного вида спорта, его энергия, активность, настойчивость, упорство, смелость, самообладание в достижении цели. Воспитание воли в процессе спортивной тренировки и соревнований на примере выдающихся спортсменов; при неблагоприятных условиях погоды и мест соревнований, трасс, тренировок (поломка инвентаря, потёртости, ушибы, болезненное состояние). Усложнение проведения методики тренировок - приближённых к условиям соревнований. Волевое проявление тактического мастерства в процессе соревнований.

По цели применяемые средства и методы психической подготовки делятся на: мобилизующие, корригирующие (направляющие), релаксирующие (расслабляющие).

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

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

3. **Релаксирующие (расслабляющие) средства** - направлены на снижение уровня возбуждения и облегчают процесс психического и физического восстановления. В качестве примеров можно назвать варианты

психорегулирующей тренировки "успокаивающие", "прогрессирующую релаксацию" (последовательное напряжение и расслабление мышц), успокаивающий массаж.

По содержанию средства и методы психологической подготовки делятся на: психолого-педагогические и психофизиологические.

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

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

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

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

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

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

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

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

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

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

Восстановительные мероприятия являются составной и неотъемлемой частью системы подготовки квалифицированных спортсменов. от выбора различных восстановительных мероприятий, их разнообразия, последовательного применения в тренировочном процессе зависит эффективность спортивной подготовки.

Средства восстановления подразделяются на:

1. Педагогические:

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

2. Гигиенические.

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

3. Медико-биологические:

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

4. Психологические.

Применяются различные приёмы воздействия на организм спортсмена через психическую сферу - психогигиена, психопрофилактика, психотерапия. Психогигиенические воздействия позволяют снизить уровень нервно-психической напряжённости, психической угнетённости, быстрее восстановить затраченную нервную энергию и тем самым ускорить процессы восстановления других систем организма. К психологическим средствам относятся: аутогенная тренировка и её модификации - психорегулирующая тренировка, внушённый сон-отдых, самовнушение. Психорегулирующая тренировка основана на регуляции психического состояния, использования расслабления (релаксации) мышечной системы и воздействия спортсмена на функции своего организма посредством слова.

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

5. Фармакологические.

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

Витамины.

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

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

5.2. Препараты, влияющие на энергетические и метаболические процессы:

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

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

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

Янтарная кислота - улучшает обменные процессы.

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

Рибоксин - показания: нарушение сердечного ритма, интенсивные тренировки.

Калия оротат - может назначаться при больших физических нагрузках.

5.3. Фармакологические средства, повышающие устойчивость организма к нагрузкам.

Препараты, обеспечивающие усиление белкового синтеза

Оротат калия (оротовая кислота). Цели применения:

1) увеличение общей работоспособности при тренировке, развивающей выносливость;

2) увеличение мышечной массы при тренировках, развивающих силовые качества;

3) улучшение формирования сложного двигательного навыка;

4) снятие перенапряжения миокарда;

5) повышение показателей гемоглобина при их снижении у спортсменов.

Инозин (гипоксантин рибозид). Цели применения: соответствует таковым для оротата калия. Инозин значительно усиливает эффект оротата калия. Применение комплекса даёт возможность существенно увеличить объём и интенсивность тренировочных нагрузок.

Препараты энергетического действия.

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

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

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

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

Тонизирующие препараты.

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

IV. ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЁТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.

В планировании учебно-тренировочного процесса входит определение целей и задач, средств и методов подготовки, объёма и интенсивности по зонам тренировочной нагрузки, календарного плана спортивных соревнований, медико-биологического и педагогического контроля, материально-

технического обеспечения и т.п. которые должны способствовать достижению определённого постоянства и роста спортивных результатов. Основные документы планирования учебно-тренировочной работы по волейболу: учебный план, состоящий из двух разделов - теории и практики, рабочая программа по волейболу, график учебного плана по годам обучения, рабочий план, план-конспект, календарь соревнований.

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

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

Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке для групп Начальной подготовки

Вид физической подготовки	Нормативы	НП - 1		НП - 2		НП - 3	
		м	д	м	д	м	д
ОФП	Бег 30 м, сек	5,1	5,7	5,1	5,7	5,1	5,7
	Бег 30 м (5*6 м), сек	12,2	12,5	11,5	11,9	11,0	11,5

	Бег 92 м с изменением направления, «ёлочка», сек	38,5	40,1	33,0	35,7	30,0	33,0
	Прыжок в длину с места	165	150	180	175	2,0	190
	Прыжок вверх с места со взмахом руками	30	20	40	35	54	46
	Бросок набивного мяча 1 кг - сидя - стоя	4,8	3,2	5,5	3,7	6,0	4,0
		8,0	6,0	10,0	9,0	12,5	12,0
СФП	Подача мяча в пределы площадки (кол-во раз из 5)	3	3	3	3	4	4
	Приём и передача мяча (верхняя, нижняя) в парах кол-во раз	12	10	15	15	25	25
	Подача на точность: верхняя прямая по зонам (кол-во раз из 5)	-	-	-	-	-	-
	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (кол-во раз из 5)	-	-	-	-	-	-

**Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке для групп
Учебно-тренировочных групп**

	Нормативы	УТГ - 1		УТГ - 2		УТГ - 3		УТГ - 4		УТГ - 5	
		м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
ОФП	Бег 30 м, сек	5,0	5,5	4,8	5,6	4,7	5,6	4,6	5,5	4,6	5,4
	Бег 30 м (5*6 м), сек	10,9	11,2	10,3	10,5	9,8	10,0	9,0	9,5	8,8	9,0
	Бег 92 м с изменением направления, «ёлочка», сек	26,0	28,7	25,5	28,0	24,9	27,4	24,2	26,8	24,0	26,2
	Прыжок в длину с места	220	200	230	195	240	200	248	205	255	210
	Прыжок вверх с места со взмахом руками	56	48	63	50	70	52	75	55	80	60
	Бросок набивного мяча 1 кг - сидя - стоя	7,7	5,7	8,2	6,5	9,0	7,2	9,5	7,5	11,0	7,9
13,0		10,8	13,8	13,5	5,0	14,5	17,0	15,2	17,5	15,5	
СФП	Приём и передача мяча (верхняя, нижняя) в парах кол-во раз	40	30	45	35	50	40	55	45	60	50

Подача на точность: верхняя прямая по зонам (кол-во раз из 5)	3	3	4	3	4	4	4	4	5	5
Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (кол-во раз из 5)	3	2	3	2	3	3	4	3	4	4
Блокирование (кол-во раз из 5)	-	-	-	-	-	-	4	3	5	4
Переход после подачи к защитным действиям, после защиты к нападению	3	3	3	3	3	3	3	3	5	4
Нападающий удар или «скидка» (кол-во раз из 5)	3	3	4	4	4	4	5	4	5	4

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

V. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

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

учебную часть школы.

VI. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

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

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

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

Упражнения для развития силовых способностей

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

Силовые упражнения подразделяются на четыре группы:

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

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

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

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

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

Упражнения для развития скоростных способностей

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

Скоростные упражнения подразделяются на две группы.

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

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

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

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

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

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

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

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

Общеподготовительными упражнениями для развития скоростных способностей

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

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

Упражнения для развития общей выносливости

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

Круговая тренировка с применением общеразвивающих упражнений и т. п.

Упражнения для развития ловкости и координационных способностей

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

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

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

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

Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах

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

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

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

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

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

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

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

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

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

Важное место занимают специально отобранные игры.

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

Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча

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

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

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

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

Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствования ударного движения подачи по мячу на резиновых

(пружинных амортизаторах). Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку) в опорном положении. Подачи мяча слабой рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов

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

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

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании

Обучающийся располагается спиной к стене. По сигналу повернуться на 180 градусов и отбить мяч в стену, мяч набрасывает партнёр. Партнёр с мячом может менять высоту подбрасывания, применять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч

задерживается в руках и тут же подбрасывается на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнёра, вначале мяч подбрасывается после поворота, затем во время поворота и, наконец, до поворота. Выполнение перечисленных упражнений, но после перемещения и остановки.

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

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

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

Устойчивость спортивной техники обеспечивается путём взаимодействия технической и специальной психической подготовки. С началом стабилизации двигательного навыка необходимо исключить приёмы, облегчающие выполнение упражнений и вводить отдельные трудности, усложняющие задачи управления движениями (усложнять пространственные и временные условия, ограничивать зрительный самоконтроль, использовать сопротивления и отягощения).

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

Последовательность изучения игровых приемов волейбола:

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

Последовательность обучения

1. обучение стойкам и перемещениям
2. обучение передачи мяча сверху двумя руками на месте перед собой
3. то же, но вперед, за голову;
4. то же, но после перемещения – вперед, назад, в стороны;
5. обучение верхней, нижней, прямой подаче;

6. обучение передачам мяча снизу двумя руками на месте перед собой, слева, справа;
7. то же, но после перемещения вперед, назад, в стороны;
8. обучение приему подач;
9. обучение прямому нападающему удару;
10. то же, но разбег в прямом нападающем ударе вместе с прыжком;
11. обучение ударному движению в прямом нападающем ударе;
12. обучение прямому нападающему удару;
13. обучение одиночному блокированию;
14. обучение одиночному блоку вместе нападающим ударом.

Техника нападения

Перемещения.

Совершенствование навыков перемещения различными способами на максимальной скорости; сочетания с остановками, ответные действия на сигналы; сочетание перемещений с имитацией приёмов нападения; надёжность и скорость перемещения различными способами; сочетание способов между собой и с приёмами игры в нападении и защите.

Передача мяча.

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

Передача мяча сверху двумя руками с отвлекающими действиями.

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

Передача мяча после нападающего удара вперёд и назад через зону.

Чередование откидок вперёд и назад.

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

Передача мяча одной рукой сверху вперёд, назад.

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

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

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

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

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

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

Подача мяча.

Верхняя прямая подача на точность с максимальной силой.

Верхняя прямая планирующая подача на точность.

Силовая подача.

Чередование способов подач в сочетании с требованиями точности.

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

Совершенное овладение основным способом подачи (для данного спортсмена)

. Надёжное выполнение других способов подач.

Нападающие удары.

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

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

Нападающий удар по блоку за боковую линию.

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

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

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

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

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

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

Нападающий удар одной рукой после замаха другой.

Прямой нападающий удар слабой рукой в зоне 2 и 3.

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

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

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

Для связующих - совершенствование ранее изученных ударов.

Техника защиты

Перемещения и стойки.

Сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приёмами.

Сочетание перемещений с одиночным и групповым блокированием.

Приём мяча.

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

Стабильное качество выполнения приёма различных по способу выполнения подач.

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

Приём мяча после различных перемещений.

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

Стабильное (надёжное) выполнение приёма мяча от нападающих действий: подачи, обманного удара, нападающего удара.

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

Блокирование.

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

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

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

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

Тактическая подготовка включает в себя:

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

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

- ✓ установка при выполнении данных упражнений ориентирована на решение тактических задач;

- ✓ в упражнениях практически моделируются отдельные тактические приёмы и ситуации соревновательной борьбы;
- ✓ в некоторых случаях моделируются внешние условия соревнований.

В зависимости от этапов подготовки тактические упражнения используются:

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

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

Тактика нападения:

Индивидуальные действия.

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

выбор места и подача на игрока, слабо владеющего навыками приёма мяча, вышедшего после замены, в зону 1 при выходе связующего с задней линии из этой зоны.

чередование нападающих ударов на силу и точность.

имитация нападающего удара и откидка.

имитация передачи в прыжке и нападающий удар.

чередование передачи (связующим) лицом и спиной по направлению.

чередование передачи: после имитации удара.

чередование передачи и ударов с первой передачи.

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

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

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

выбор места и способа направления передачи в зависимости от ситуации.

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

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

затруднение приёма подачи.

вторая передача с целью обеспечения высокой эффективности нападения.

Чередование способов нападающих ударов.

применение отвлекающих действий.

Групповые действия

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

тактические комбинации с участием в нападении игроков задней линии.

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

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

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

сочетание различных по характеру передач с применением скрестных перемещений игроков в зонах, игроков в зонах 3, 2, 4 с игроками зон 1, 6, 5 при второй передаче на удар с задней линии (в сочетании с другими вариантами).

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

нападение с первой передачи, откидки.

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

Командные действия

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

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

Тактика защиты:

Индивидуальные действия

индивидуальное блокирование при различном характере передач, с которых выполняется нападающий удар: высокие, низкие, из глубины площадки.

выбор действия: приём в защите или страховка на задней линии в зоне 6 при игре «углом назад», «углом вперёд», нападающие удары из зон 4, 2, 3.

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

Переключение в тактических действиях: с целью выявления умения у спортсмена перестраиваться с одних технико-тактических действий на другие (групповые действия) в соответствии с требованиями; Учитываются правильность выполнения и техническое качество выполнения, количество ошибок и правильных действий.

2.Учебные игры

3. Контрольные игры

4. Календарные соревнования

АСПЕКТЫ ТРЕНИРОВКИ «ЛИБЕРО»

В последнее время появилось новое амплуа в командах- это «либеро»- специализированный защитник. В правилах соревнований по волейболу записано:

- «либеро» разрешается заменять любого игрока на задней линии;
- ему не разрешается выполнять атакующий удар с любого места, если в момент касания мяч находится полностью верхнего края сетки;
- он не может подавать, блокировать или пытаться блокировать.

Двигательные действия «либеро» носят скоростно- силовой(молниеносные старты, ускорения. броски, падения- выход к мячу) и точносно- координационный (точный прием, передача мяча) характер. При подготовке к соревнованиям с «либеро» должна проводиться специализированная подготовка:

Прием подач:

1. Индивидуальная подготовка- прием мячей при сбивающих факторов (закрытая сетка, перемещения, падения и другие двигательные действия).
2. Групповая подготовка- расположение «либеро» по игровой расстановке (прием мяча с определением силы и траектории полета мяча).
3. Командная подготовка- прием подач в игровых расстановках без атаки, с атакой против блока, с заменами запланированных игроков.

Прием нападающих ударов:

1. Прием нападающих ударов в неигровых условиях(удары не через сетку).
2. Прием мяча с одиночным и групповым блоком и страховкой.
3. Комбинированные упражнения.

Доигровочные передачи:

1. Развитие реакции на движущий объект.
2. Реакция с выбором места и быстрота передвижения.

3. Совершенствование ловкости «либеро».

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКИ

Инструкторская и судейская практики включают в себя следующие составляющие:

- ✓ владение специальной терминологией и специальной лексикой волейбола;
- ✓ владение технологией обучения спортивной технике волейбола и методикой развития физических качеств и способностей;
- ✓ умение определять причины типичных ошибок при выполнении физических упражнений, приёмы и средства их устранения;
- ✓ умение составлять подробные планы-конспекты занятий и проводить по ним отдельные фрагменты занятий и занятия в целом для разных возрастных групп;
- ✓ умение планировать различные структурные образования тренировочного процесса (макро-, мезо- и микроциклов) в волейболе;
- ✓ умение оценивать эффективность занятий;
- ✓ умение проводить педагогический контроль в процессе спортивной подготовки по волейболу;
- ✓ умение составлять положение о соревнованиях по волейболу;
- ✓ проведение тренировочных занятий различной направленности;
- ✓ проведение индивидуализированных занятий с учетом игровых функций волейболистов.
- ✓ установка на игру, разбор игры, система записи игр;
- ✓ знать правила соревнований и правила судейства;

VII. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Педагогический контроль в отделении волейбола осуществляется в процессе учебно-тренировочных занятий и в процессе соревнований.

Педагогический контроль в процессе учебно-тренировочных занятий предполагает наблюдение за отношением спортсмена-волейболиста к

тренировочным занятиям, за средствами тренировки. В ходе многолетней подготовки тренер-преподаватель собирает информацию о физическом состоянии спортсмена, о его технико-тактическом мастерстве, об уровне развития волевых качеств, о физической нагрузке и т.д. Тренер постоянно анализирует и сопоставляет показатели технико-тактического мастерства с результатами тестирования и данными о нагрузке. Таким образом, подбираются наиболее эффективные средства и методы тренировки, определяется их воздействие в учебном занятии, определенном периоде, сезоне. В педагогический контроль входит и наблюдение за состоянием тренированности.

В соревновательной деятельности педагогический контроль предполагает оценку по следующим критериям: отношение игроков к соревнованиям, выполнение игроками их действий, уровень технических показателей спортсменов, переносимость соревновательных нагрузок. Большое значение для педагогического контроля имеет ориентирование и планирование готовности волейболиста на высокий результат. Педагогический контроль в отделении волейбола осуществляется по схеме : **планирование – организация – контроль**. Наиболее эффективные виды педагогического контроля, применяемы в школе в отделении волейбола: **Оперативный** - позволяющий оценивать срочный тренировочный эффект и состояние спортсмена-волейболиста на данный момент с последующим учетом нагрузки; **текущий** – его задача – определение ежедневного изменения состояния и дальнейшее планирование нагрузок в микроциклах.; **позитивный** – необходим для оценки устойчивости состояния спортсмена на различных этапах учебно-тренировочного процесса. Педагогический контроль осуществляется методами педагогического наблюдения, анализа педагогических наблюдений, оценкой результатов учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов-волейболистов путем опроса, бесед.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

В «Концепции развития физической культуры и спорта в РФ, принятой Правительством РФ отмечено, что всесторонне и эффективное развитие

физической культуры и спорта является важной составляющей частью государственной политики. Основная цель политики государства в области физической культуры и спорта – оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения, гармоничное воспитание здорового поколения. На современном этапе развития спорта роль воспитания обусловлена необходимостью достижения двух взаимосвязанных целей: развития качеств личности гражданина и подготовки профессионального спортсмена. В связи с этим, главная цель воспитательной работы заключается в формировании у них высоких морально-волевых качеств, патриотического чувства к Родине, коллективизма, дисциплины и трудолюбия, формирования моральной и психической готовности активно тренироваться и соревноваться за честь России. В воспитательной работе спортсменов важную роль играет непосредственно спортивная деятельность, дающая большие возможности.

Главным субъектом воспитательной работы в отделении волейбола является тренер-преподаватель.

Главная цель воспитательной работы в школе со спортсменами:

- Тренерско-педагогический коллектив осуществляет решительный поворот к личности спортсмена. Личность учащегося школы есть цель всей педагогической системы.. Спортивная школа обеспечивает не только подготовку волейболиста к жизни в условиях отличных от привычных, но и полноценное проживание им каждого возрастного периода.

Воспитательная работа в школе со спортсменами строится на принципах:

- * признания общечеловеческих ценностей и приоритета личности; индивидуального подхода к спортсмену.

- * сочетание требовательности с уважением личности.

- * единства обучения и воспитания.

- * воспитания в коллективе и через коллектив.

В соответствии с поставленной целью воспитательной работы вытекают задачи, которые необходимо решать в процессе образования:

1. Воспитание правильного мировоззрения у спортсмена, предполагающего четкое понимание спортсменом- целей и задач подготовки.

2. Развитие потребностей в здоровом образе жизни, готовности и способности следовать нормам, правилам и традициям культуры и спорта, избранного вида спорта.

3. Формирование правильного отношения к статусу спортсмена.

Методами воспитательной работы в школе со спортсменами служат убеждение, поощрение, наказание, упражнение, личный пример тренера.

Формами воспитательной работы являются индивидуальные и коллективные беседы, анкетирование и опрос, информирование учащихся по вопросам политического, социального и иных проблем в обществе и государстве; проведение встреч с замечательными людьми; организация и проведение праздничных мероприятий.

Литература

1. Волейбол. – М: Федерация волейбола России. – 2001. - №4.
2. Железняк Ю.Д. Волейбол. – В кн.: Спортивные игры. – М.: Академия, 2004. – С.3-95
3. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев,1999.
4. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. - М., 1991
5. Матвеев Л. П. Общая теория спорта: Учебник - М., 1997.
6. Никитушкин В. Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. - М., 2005.
7. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учебник / Под редакцией Ю. Д. Железняка. - М., 2002.
8. Рубин В. С. Олимпийский и годичный цикл тренировки, Теория и практика - М., 2004.
9. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П.
10. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина.
11. Спортивная медицина: справочная издание. – М.,1999.
12. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения/ Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. – М., 2000.
13. Теория и методика спорта: Учебное пособие для училищ олимпийского резерва/ Под общей редакцией Ф. П. Сулова, Ж. К. Холодова. - М., 1997
14. Физическая реабилитация: Учебник для академий и институтов физической культуры/ Под общей ред. Проф.С.Н.Попова. _ Ростов на дону: Изд-во «Феникс», 1999. – 608 с.
15. Частные методики физической культуры: Учебное пособие/ под ред. Л.В.Шапковой. – М: Советский спорт, 2003. – 463 с.: ил.

