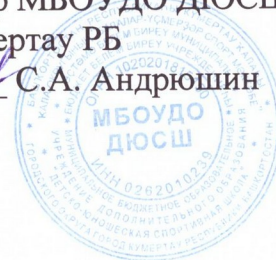


Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа»
городского округа город Кумертау Республики Башкортостан

Программа принята на
педагогическом совете
МБОУДО ДЮСШ
го г.Кумертау РБ
Протокол №1 от 31.08.2021 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУДО ДЮСШ
го г.Кумертау РБ
С.А. Андрюшин



Дополнительная общеобразовательная программа по волейболу
(разработана в соответствии с федеральными государственными
требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации
дополнительных общеобразовательных программ в области физической
культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам,
утвержденными приказом Минспорта РФ от 12 сентября 2013 года №730)

Программа рассчитана на детей от 6 до 18 лет.
Срок реализации программы 9 лет.

г. Кумертау, 2021

Содержание

I. Пояснительная записка	стр.3
II. Цель программы	стр.4
2.1. Задачи программы	стр.4
2.2. Ожидаемые результаты	стр.5
III. Нормативная часть	стр.6
3.1. Наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы	стр.6
3.2. Примерный учебный план на 46 недели учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в ДЮСШ (в часах)	стр.7-10
3.3. Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке по годам обучения (девушки)	стр.10
3.4. Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке по годам обучения (юноши)	стр.10-11
3.5. Контрольно-переводные испытания по технической подготовке для спортивно-оздоровительного этапа (юноши, девушки 8-17 лет)	стр.11
3.6. Контрольно-переводные нормативы по технико-тактической подготовке, по спортивному результату (девушки, юноши)	стр.11-12
IV. Методическая часть	стр.12
4.1. Характеристика содержания программы	стр.12
4.2. Организационно – методическое указание	стр.12
4.3. Содержание программного материала	стр.13-16
V. Воспитательная программа	стр.17-18
VI. Психологическая подготовка	стр.18-21
VII. Восстановительные средства и мероприятия	стр.21-22
VIII. Инструкторская практика	стр.22-23
IX. Материально – техническая база	стр.23
X. Литература	стр.23
Интернет-ресурсы	стр.24

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по волейболу является модифицированной и направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ от 21.12.2012г. № 273;
- Приказом Министерства образования и науки РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 29.08.2013 г № 1008);
- Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в РФ, приказ Министерства спорта РФ от 12.05.2014 г. ВМ-04 10/2554);
- Приказом Госкомспорта России «Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР, ШВСМ и УОР» №390 от 28 июня 2001 г.

Актуальность, педагогическая целесообразность программы.

Волейбол занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников, благодаря своей воспитательной, оздоровительной, образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности. Исследования, проведенные в последние годы, убедительно показали его большое значение, как здоровьесформирующей функции, обеспечивающий эффективное развитие основных двигательных и координационных способностей, доступные формы реализации физической активности, индивидуально приемлемо для каждого человека. В связи с этим важно и необходимо целенаправленное и интенсивное освоение волейбола учащимися, актуализированного в здоровом стиле жизни и в создании условий для профессионального самоопределения.

Волейбол – одна из самых зрелищных и захватывающих игр и является в России одной из популярных спортивных игр. Прогресс волейбола наблюдается ежегодно. Существуют и проблемы развития волейбола, одна из которых – повышение качества учебно-тренировочного процесса. Эта тенденция обусловлена высокими требованиями к двигательной и функциональной подготовленности учащихся, основы которой должны закладываться с детского и юношеского возраста.

Участие в соревнованиях помогает юным волейболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В волейболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

Основопологающие принципы:

- Комплексность – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).
- Преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.
- Вариативность – предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

II. Цель программы

Развитие личностного потенциала учащегося, его физической культуры посредством приобщения к регулярным занятиям волейболом, реализация тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки, конечной целью которой является подготовка спортсменов к выступлению на соревнованиях республиканского уровня.

2.1. Задачи программы подразделяются на обучающие и воспитательные.

Обучающие:

1. Содействие гармоническому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям волейболом.
3. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
4. Привитие навыков соревновательной деятельности с правилами волейбола.
5. Обучение правильному обращению с инвентарем и оборудованием в соответствии с правилами техники безопасности.
6. Овладение основными теоретическими знаниями в волейболе.
7. Формирование здорового образа жизни.
8. Подготовка инструкторов и судей по спорту.

Воспитательные:

9. Воспитание нравственных качеств (патриотизм, честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм).
10. Развитие самостоятельности, трудолюбия, воли, ответственности.

В данной программе представлено содержание работы на этапах:

1. Спортивно-оздоровительный (весь период)
 2. Начальная подготовка (срок реализации 3 года)
 3. Учебно-тренировочный этап (срок реализации 5 лет).
- Спортивно-оздоровительный (СО) – на него зачисляются учащиеся, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами техники волейбола.
 - Начальной подготовки (НП) – на него зачисляются учащиеся, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляются физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.
 - На тренировочный этап подготовки зачисляются здоровые спортсмены, прошедшие не менее года необходимую подготовку, при выполнении ими требований по общефизической и специальной подготовке.

Минимальный возраст для зачисления детей в ДЮСШ 8 лет. Минимальное количество детей в спортивно-оздоровительных группах 15 человек, в группах начальной подготовки 15 человек, на тренировочном этапе 12 человек.

На всех этапах подготовки перевод спортсменов в группу следующего года производится решением педагогического совета на основании выполнения нормативных показателей общей, специальной физической подготовки и игровой практики.

Отличительные особенности программы.

Данная программа вносит изменения в режим учебного процесса обучения волейболу в плане:

- программа рассчитана для подготовки учащихся на этапах СОГ, ГНП и УТГ.

- усиления индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствования навыков выполнения технических приемов и их способов;

- учебный год рассчитан на 46 недель, летний период - работа по индивидуальным планам.

Программа составлена для каждого года обучения. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. Для зачисления дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой нормативы.

Волейбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным спортсменам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. Необходимым условием совершенствования соревновательной деятельности юных волейболистов является использование спортивного инвентаря и оборудования, отвечающего его возрасту и физическому развитию. Это позволит вести совершенствование приемов и действий с первых шагов обучения в режиме, близком к соревновательному.

2.2. Ожидаемые результаты и способы их проверки:

По завершении обучения, учащиеся должны **ЗНАТЬ:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- историю развития игры в волейбол;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

- правила использования спортивного инвентаря и оборудования;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- основные правила игры в волейбол;

УМЕТЬ:

- выполнять технические приёмы;

- играть в волейбол по основным правилам;

- контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- соблюдать правила гигиены, безопасности и профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями, оказывать первую медицинскую помощь при травмах и несчастных случаях.

Формы подведения итогов:

- Участие в школьных, районных и республиканских соревнованиях;
- Сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке два раза в год (октябрь и май);
- Участие в судействе школьных и городских соревнованиях по волейболу.

III. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Нормативная часть работы содержит основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объёму учебно-тренировочной работы, по технико-тактической, физической и спортивной подготовке.

Спортивно-оздоровительный этап (СО). Эта форма работы охватывает всех желающих, основная задача - укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта в процессе регулярных многолетних физкультурно-спортивных занятий.

Этап начальной подготовки (НП) – на этапе начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься волейболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники волейбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Учебно-тренировочный этап (УТ) – этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приёмные нормативы по общей физической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

3.1. Наполняемость групп и объем учебно-тренировочной работы

Год обучения	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года
Спортивно-оздоровительный этап			
	15	6	Выполнение нормативов по ОФП.
Этап начальной подготовки			
1-й год	15	6	Выполнение нормативов по ОФП, СФП
2-й год	15	9	
3-й год	15	9	
Учебно - тренировочный этап			
1-й год	12	12	Выполнение нормативов по ОФП СФП, технико-тактической подготовке, разряд
2-й год	12	12	
3-й год	10	15	
4-й год	10	18	
5-й год	8	18	

3.2. Примерный учебный план-график на 46 недель учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в ДЮСШ

Спортивно-оздоровительная группа и группа начальной подготовки 1 г.о.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	ЧАС Ы	СОГ (8-17 лет), ГНП 1 г.о.												Всег о часов
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
ТЕОРИЯ														
Физическая культура и спорт в России	1										1			1
Влияние физических упражнений на организм человека.	2		1	1										2
Правила игры в волейбол	2					1	1							2
Место занятий и инвентарь	1									1				1
Гигиена, врачебный контроль	2	1			1									2
Режим дня и питание спортсмена	2							1	1					2
Итого часов	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
ОФП	77	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7		7	77
СФП	22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2	22
Техническая подготовка	88	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8		8	88
Тактическая подготовка	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	11
Инструкторская и судейская практика	14	1		2	2	1		2	2		3		1	14
Соревнования	40	4	4	4	4	4	4	4	4	4			4	40
Контрольные испытания (приемные и переводные экзамены)	14	2	2			1	2			2	3		2	14
Итого часов	266	25	24	24	24	24	24	24	24	24	24		25	266
Всего часов	276	26	25	25	25	25	25	25	25	25	25		25	276

Группа начальной подготовки 2-3 года обучения

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	ЧАС Ы	НП – 2-3 г. о.												Всег о часов	
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8		
ТЕОРИЯ															
Физическая культура и спорт в России	4	2										1		1	4
Влияние физических упражнений на организм	4							2			1		1	4	

человека.														
Правила игры в волейбол	2		1	1										2
Гигиена, врачебный контроль	4				1		1		1	1				4
Режим дня и питание спортсмена														
Итого часов	14	2	1	1	1		1	2	1	1	2		2	14
ОФП	110	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10		10	110
СФП	66	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		6	66
Техническая подготовка	88	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8		8	88
Тактическая подготовка	44	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		4	44
Интегральная подготовка	36	4	3	3	3	4	3	4	3	1	4		4	36
Соревнования	44		6	6	6	6	6	4	2	4	4			44
Контрольные испытания (приемные и переводные экзамены)	12	4							4	4				12
Итого часов	400	36	37	37	37	38	37	36	37	37	36		32	400
Всего часов	414	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38		34	414

Учебно-тренировочная группа 1, 2 года обучения

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	ЧАСЫ	УТГ – 1-2 г.о.												Всего часов	
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8		
ТЕОРИЯ															
Физическая культура и спорт в России	2		1			1									2
Влияние физических упражнений на организм человека.	2		1				1								2
Установка на игру и разбор результатов игр	3			1			1			1				3	
Правила игры в волейбол	2	1				1								2	
Место занятий и инвентарь	2	1		1										2	
Гигиена, врачебный контроль	3				1			1		1				3	
Режим дня и питание спортсмена	2				1			1						2	
Итого часов	16	2	2	2	2	2	2	2	2	2					
ОФП	78	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7		8	78	
СФП	78	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7		8	78	
Техническая подготовка	110	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10		10	110	
Тактическая подготовка	66	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		6	66	

Интегральная подготовка	55	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	55
Восстановительные мероприятия	44	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	44
Инструкторская и судейская практика	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11
Соревнования	82	4	4	8	8	4	8	8	6	4	10	10	10	82
Контрольные испытания (приемные и переводные экзамены)	20	4	4			4			4	4				20
Итого часов	536	48	48	48	48	48	48	48	50	48	50	50	52	536
Всего часов	552	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	52	552

Учебно-тренировочная группа 3 года обучения

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	ЧАСЫ	УТГ – 3 г.о.												Всего часов
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
ТЕОРИЯ														
Развитие волейбола в России	3	1				1		1						3
Сведения о строении и функциях организма человека	3		1		1		1							3
Установка на игру и разбор результатов игр	3			1		1				1				3
Правила игры в волейбол	3				1	1		1						3
Место занятий и инвентарь	3			1			2							3
Гигиена, врачебный контроль. Режим дня и питание спортсмена	3			1	1					1				3
Итого часов	18	1	1	3	3	3	3	2		2				18
ОФП	99	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	99
СФП	88	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	88
Техническая подготовка	106	12	10	10	8	8	8	9	9	9	13	10	10	106
Тактическая подготовка	99	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	99
Интегральная подготовка	88	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	88
Восстановительные мероприятия	68	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	8	68
Инструкторская и судейская практика	16		2	2	2	2	2	2	2	2				16
Соревнования	88	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	88
Контрольные испытания (приемные и переводные экзамены)	20	2	2		2	2	2	2	2	2	2			20

Итого часов	672													672
Всего часов	690	6 3	6 3	6 3	6 3	6 3	6 3	6 3	6 3	6 3	6 3	6 3	6 0	690

Учебно - тренировочная группа 4-5 года обучения

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	ЧАС Ы	УТГ – 4-5 г.о.												Всег о часов
		9	1 0	1 1	1 2	1	2	3	4	5	6	7	8	
ТЕОРИЯ														
Развитие волейбола в России		1					1							1
Сведения о строении и функциях организма человека						1			1					1
Установка на игру и разбор результатов игр					1			1				1		
Правила игры в волейбол				1				1				1		
Место занятий и инвентарь					1						1			
Гигиена, врачебный контроль. Режим дня и питание спортсмена							1		1	1				
Нагрузка и отдых				1		1								1
Итого часов	20	1		2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	20
ОФП	110	1 0	1 0	1 0	1 0	1 0	1 0	1 0	1 0	1 0	1 0	1 0	1 0	110
СФП	124	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	4	124
Техническая подготовка	122	1 1	1 1	1 1	1 1	1 1	1 1	1 1	1 1	1 1	1 1	1 1	1 2	122
Тактическая подготовка	110	1 0	1 0	1 0	1 0	1 0	1 0	1 0	1 0	1 0	1 0	1 0	1 0	110
Интегральная подготовка	110	1 0	1 0	1 0	1 0	1 0	1 0	1 0	1 0	1 0	1 0	1 0	1 0	110
Восстановительные мероприятия	99	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	99
Инструкторская и судейская практика	22	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2		22
Соревнования	91	8	1 1	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	91
Контрольные испытания (приемные и переводные экзамены)	20	2		2	2	2	2	2	2	2	2		2	20
Итого часов	808	7 5	7 6	7 4	7 4	7 4	7 4	7 4	7 4	7 4	7 4	7 4	6 5	808
Всего часов	828	7 6	7 6	7 6	7 6	7 6	7 6	7 6	7 6	7 6	7 6	7 6	6 8	828

3.3. Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке по годам обучения (девушки)

№ п/н	Контрольные нормативы	Спортивно-оздоровительная группа	Группы начальной подготовки (на конец учебного года)			Учебно-тренировочные группы (на конец учебного года)		
			1 год	2 год	3 год	1-2 год	3 год	4-5 год
1	Челночный бег 3×9	10,0	9,0	7,2	6,8	5.9	5.7	5.5
2	Прыжок в длину с места, см	140	160	170	190	195	210	215
3	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	30	32	38	40	45	47	53
4	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м. - сидя	3,0	4,0	6.6	7.0	7.7	8.2	9.0
5	Бег 92 м с изменением направления, «елочка», с.	-	-	-	-	28.7	28.0	27.4

3.4. Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке по годам обучения (юноши)

№ п/н	Контрольные нормативы	Спортивно-оздоровительная группа	Группы начальной подготовки (на конец учебного года)			Учебно-тренировочные группы (на конец учебного года)		
			1 год	2 год	3 год	1-2 год	3 год	4-5 год
1	Челночный бег 3×9	9,0	8,0	6,2	6,0	5.9	5.7	5.5
2	Прыжок в длину с места, см	160	170	180	200	210	220	225
3	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	32	34	40	45	50	55	60
4	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м. - сидя	4,0	5,5	6.6	7.0	7.7	8.2	9.0
5	Бег 92 м с изменением направления, «елочка», с.	-	-	-	-	28.7	28.0	27.4

3.5. Контрольно-переводные нормативы по технико-тактической подготовке, для спортивно-оздоровительного этапа (девушки, юноши 8-17 лет)

№	Контрольные испытания	Год занятий							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	3	4	5	5	5	6	6
2	Подача на точность	3	3	4	3	4	5	2	2
3	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 5				3	3	4	3	3
4	Прием подачи в зону 3 на точность	2	3	3	4	4	5	6	6

3.6. Контрольно-переводные нормативы по технико-тактической подготовке, по спортивному результату (девушки, юноши)

Контрольные нормативы	Этапы спортивной подготовки								
	ГНП			УТГ					
	1год	2год	3год	1год	2год	3год	4год	5год	
								Связ-й	Напад-й
Техническая подготовка (количество)									
Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	3	4	5	5	5	-	-	-
Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4	-	-	-	3	4	5	6	-	-
Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование)	-	-	-	3	4	5	5	8	5
Подача на точность: 10-12 лет - верхняя прямая в правую/левую половину площадки; 13-15 лет - верхняя прямая по зонам; 16-17 лет – силовая и планирующая в прыжке по зонам	3	3	4	3	4	5	3	3	4
Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с низкой передачи)	-	-	-	3	3	4	3	3	4
Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (16-17 лет с передачи за голову)	-	-	-	2	3	4	3	2	3
Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность	-	-	-	-	3	4	6	6	7
Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2	3	3	4	-	-	-	-	-
Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали	-	-	-	-	2	3	4	4	5
Тактическая подготовка (количество)									
Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом	-	-	-	3	3	4	4	6	5
Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом (16-17 лет)	-	-	-	-	-	-	-	4	2
Нападающий удар или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет	-	-	-	3	4	4	5	4	5
Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар (с 16 лет вторая передача выходящим игроком)	-	-	-	3	4	5	5	3	4
Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4, 3, 2 со второй передачи. Зона не известна, направление удара диагональное	-	-	-	4	5	5	5	3	4
Командные действия организации защитных действий по системе «Углом вперед» и «углом назад» по заданию после нападения соперников		4	4	5	6	7	8	8	8
Игровая подготовка (количество)									
Прием снизу – верхняя передача	5	6	7	8	6	7	7	-	-
Нападающий удар - блокирование	-	-	-	-	4	5	6	6	8
Блокирование – вторая передача	-	-	-	-	5	6	7	6	8
Переход после передачи к защитным действиям, после защитных – к нападению	-	-	-	3	3	3	3	6	5

IV. Методическая часть

4.1. Характеристика содержание программы

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение врачебно-педагогического контроля; содержит

практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, воспитательной работы.

4.2. Организационно – методические указания

Содержание работы с юными волейболистами на всем многолетнем протяжении определяется тремя факторами: Спецификой игры в волейбол, модельными требованиями квалифицированных волейболистов, возрастными особенностями и возможностями волейболистов 8-18 лет.

Основное значение приобретает воспитательная работа по предупреждению негативных явлений, связанных с отбором и отчислением «неперспективных», форсированной подготовкой «на результат», симптомами «звездной болезни» и т.п.

Многолетний период подготовки юных спортсменов делится на этапы.

Первый этап («предварительной подготовки») предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к волейболу; начальное обучение технике и тактике, правилам игры; развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики волейбола, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры; мини-волейбол). Возраст 8-11 лет. Сочетается этот этап с группами спортивно- оздоровительной и начальной подготовки.

Второй этап («начальной спортивной специализации») посвящен базовой технико-тактической и физической подготовке, в этот период осуществляются освоение основ техники и тактики (без акцента на специализацию по игровым функциям), воспитание соревновательных качеств, применительно волейболу. Возраст 12 -14 лет.

Третий этап («углублённой тренировки») направлен на специальную подготовку: технико-тактическую, физическую, интегральную, в том числе игровую, соревновательную вводятся элементы специализации по игровым функциям (связующие, нападающие, либеро). Возраст 15-17 лет. Указанные возрастные границы в известной мере условны, основной показатель - уровень подготовленности, выполнение нормативов контрольно-переводных экзаменов и спортивный разряд. Поэтому спортсмены с учетом выполнения установленных требований переводятся на следующий этап или год обучения в более раннем возрасте.

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

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

Программа содержит материал планирования процесса многолетней подготовки волейболистов, дифференцированный по годам обучения; материал по основным компонентам многолетней подготовки: физической (общей и специальной), технической, тактической, интегральной, теоретической, психологической; по системе оценки уровня подготовленности юных волейболистов на основе конкретных количественных показателей по видам подготовки на всех этапах многолетнего тренировочного процесса.

Выполнение задач, поставленных перед спортивными школами (отделениями) по волейболу, предусматривает: проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебного плана, приемных, выпускных и переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и проведение контрольных игр; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; прохождение инструкторской и судейской практики; создание условий для проведения регулярных, круглогодичных занятий; обеспечение четкой, хорошо организованной системы отбора способных, юных спортсменов; организацию систематической воспитательной работы.

4.3. Содержание программного материала.

Теоретическая подготовка

Спортивно – оздоровительный этап

Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола. Особенности развития волейбола в Республике Башкортостан.

Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.

Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Режим дня, основы закаливания организма, здорового образа жизни, здорового питания.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к обучающимся волейболом. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

Места занятий и инвентарь. Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

Начальная подготовка

Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола.

Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.

Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена. Общий режим дня. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.

Спортивный массаж. Врачебный контроль при занятиях волейболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат

игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

Места занятий и инвентарь. Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

Учебно-тренировочный этап

Физическая культура и спорт в России. Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Почётные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Усиление роли и значения физической культуры в повышении уровня общей культуры и продлении творческого долголетия людей. Важнейшие постановления Правительства по вопросам развития физической культуры и спорта в стране и роста достижений российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.

Состояние и развитие волейбола. Развитие волейбола в России. Международные юношеские соревнования по волейболу. Характеристика сильнейших команд по волейболу в нашей стране и за рубежом. Международные соревнования по волейболу.

Развитие волейбола среди школьников. Соревнования по волейболу для школьников. Оздоровительная и прикладная направленность волейбола. История возникновения волейбола.

Сведения о строении и функциях организма человека. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения.

Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно-сосудистой системы. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена: рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена. Общее понятие о гигиене. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиена сна. Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Примерные суточные пищевые нормы волейболистов в зависимости от объёма и интенсивности занятий. Понятие о тренировке и «спортивной форме».

Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты тренировочного процесса. Характеристика нагрузки в волейболе. Соревновательные и тренировочные нагрузки. Основные компоненты нагрузки. Вредное влияние курения и алкоголя на здоровье и работоспособность организма.

Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры общественной и личной санитарно-гигиенической профилактики.

Понятие о массаже и самомассаже. Основные приёмы массажа, массаж перед тренировочным занятием и соревнованием, во время и после соревнований.

Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.

Спортивный массаж. Врачебный контроль при занятиях волейболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение.

Оказание первой медицинской помощи (до врача).

Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Основные приёмы массажа. Массаж перед тренировками и соревнованиями, во время соревнований. Противопоказания к массажу.

Общая и специальная физическая подготовка. Понятие, цели и задачи. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе

тренировочных занятий с волейболистами. Характерные особенности общеразвивающих упражнений. Содержание, дозировка, назначение, организационно-методические указания.

Индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

Круглогодичность занятий по физической подготовке. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным волейболистам различного возраста.

Техническая подготовка. Понятие о технической подготовке. Характеристика приёмов игры.

Техника игры в нападении. Техника игры в защите. Единство техники и тактики игры.

Тактическая подготовка. Понятие о тактической подготовке. Характеристика тактических действий. Анализ технических приёмов и тактических действий в нападении и защите.

Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведённых игр. Установка на предстоящую игру (на макете). Характеристика команды соперника. Тактический план игры команды и задания отдельным игрокам. Разбор проведённой игры. Выполнение тактического плана. Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Выводы по игре.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Методика судейства. Правила судейства соревнований по волейболу. Судейская документация. Обязанности секретаря.

Места занятий, оборудование и инвентарь. Тренажёрные устройства для обучения технике игры. Изготовление специального оборудования для занятий волейболом (держатели мяча, мяч на амортизаторах, приспособления развития прыгучести, дополнительные сетки и т.д.). Роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса по волейболу. Технические средства, применяемые при обучении игре.

Понятие о восстановительных мероприятиях. Восстановительные средства: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочного процесса в дневные, месячные, недельные этапы /циклы/; правильное сочетание нагрузок и отдыха в дневных и недельных циклах; выполнению специальных упражнений на восстановление и расслабление. Организация выходного дня.

Психологические средства восстановления: специальные сеансы психорегулирующей суточной тренировки.

Гигиенические средства восстановления: соблюдение рационального режима дня, отдыха и сна; санитарно-гигиенических условий обстановки в спортивном зале.

Средства медико-биологического восстановления: сбалансированное рациональное питание; дополнительная витаминизация в осенне-зимний период и в период интенсивных тренировок по назначению специалиста (врача).

Физиотерапевтические процедуры: массаж, различные виды душа, ванна, сауны, гальванизация, электростимуляция.

Фармакологические средства восстановления.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка: упражнения для мышц рук и плечевого пояса; упражнения для мышц туловища и шеи; упражнения для мышц ног; упражнения для мышц всего тела (сочетание движений различными частями тела); упражнения для развития гибкости, подвижности в суставах; упражнения для мышц ног и таза; упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег); упражнения с набивными мячами; упражнения с гантелями; упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка); упражнения со скакалкой; прыжки в высоту с прямого разбега; прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотами; опорные прыжки); акробатические упражнения; упражнения на батуте.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для привития двигательных навыков.

Подвижные игры: "День и ночь" (сигнал зрительный, исходные положения самые различные). "Вызов", "Вызов номеров", "Попробуй унеси", различные варианты игры "Салочки".

Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести.

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

Упражнения для кистей рук с гантелями.

Упражнения с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.

Упражнения с резиновыми амортизаторами.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча 2-мя руками из-за головы с максимальным прогибом при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой - правой рукой влево, левой - вправо. Броски набивного мяча весом 1 кг "крюком" через сетку.

Упражнения с соупражняющимся.

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

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Техническая подготовка.

Техника нападения: перемещения и стойки; передачи; отбивание мяча; подачи нижняя, прямая; нападающие удары.

Техника защиты: перемещения и стойки; приём сверху двумя руками; приём снизу двумя руками; блокирование.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения. Виды действий: индивидуальные, групповые, командные.

Тактика защиты. Виды действий: индивидуальные, групповые, командные.

Интегральная подготовка: чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях; чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещения, приёма и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями); чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении; многократное выполнение технических приёмов подряд; одного и в сочетаниях.

Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану». «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол без подачи.

Учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

V. Воспитательная работа

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

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование

личности юного спортсмена - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, других лиц и организаций, осуществляющий воспитательные функции.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое

осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

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

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

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

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

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

Планирование воспитательной работы в спортивной школе должно осуществляться в трех основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы тренера. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

VI. Психологическая подготовка

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

1. Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива. В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного волейболиста в плане его физической технико-тактической подготовленности; но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

4. Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения. У волейболистов необходимо развивать наблюдательность - умение быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке; сообразительность - умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность - умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты, как его, так и своих действий.

5. Развитие способности управлять эмоциями. Эмоциональные состояния оказывают большое влияние на активность волейболистов в процессе учебно-тренировочных занятий, так и на эффективности соревновательной деятельности. Обучение юных волейболистов при саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы учащийся полностью овладел этими приемами в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

6. Воспитание волевых качеств. Воспитание волевых качеств - взаимное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности. Существует два вида трудностей - объективные и субъективные. Объективные трудности - это трудности, обусловленные особенностями игры в волейбол, а субъективные - особенностями личности спортсмена.

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

Целеустремленность и настойчивость выражаются в ясном видении целей и задач,

стоящих перед учащимися, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства.

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

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

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

Эффективным средством воспитания инициативности является всесторонние игры, проводимые со специальными заданиями и в условиях, требующих от игроков максимального проявления инициативности. Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса обучения и тренировки. В воспитании дисциплинированности особую роль играет коллектив и тренер. Тренер должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

2. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игра) состоит в следующем:

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

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

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

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

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

воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я не боюсь», «я должен» и т.д.).

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

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

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

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

VII. Восстановительные средства и мероприятия

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления.

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

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

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

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

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходима физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к необходимому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактических перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день одно средство.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение убранная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями

личной гигиены.

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

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

VIII. Инструкторская практика

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на спортивно-оздоровительном этапе в последние 3-4-й годы подготовки, на учебно-тренировочном этапе в каждом году подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание занятий на спортивно-оздоровительном этапе определяется в зависимости от подготовленности занимающихся на основании материала для учебно-тренировочного этапа.

Первый год.

1. Освоение терминологии, принятой в волейболе.
2. Овладение командным языком, умение отдать рапорт.
3. В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.

Второй год.

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

Третий год.

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

Четвертый год.

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

Пятый год.

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

календаря игр.

IX. Материально – техническая база

Занятия проводятся в спортивных залах согласно годового календарного учебного графика. Спортивный зал имеет стандартные размеры и полностью соответствует требованиям для проведения соревнований районного и республиканского уровня по волейболу.

Для проведения тренировочных занятий имеется необходимый спортивный инвентарь: волейбольные стойки - 1 штука, сетка волейбольная 1 штука, волейбольные мячи 18 штук, 14 конусов, маты.

X. Литература:

1. Волейбол. Методические рекомендации для спортсменов, тренеров и фидультурников г. Уфа, 1997 г.
2. Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин. Волейбол. Примерная программа спортивной подготовки для СДЮШОР, ШВСМ. «Советский спорт» Москва, 2005.
3. И.Ю.Сосновский и А.М.Чайковский. Энциклопедический словарь юного спортсмена. г.Москва «Педагогика» 1980 г.
4. Ю.Н.Железняк. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям – Москва 2009.
5. Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность. – Москва, 2011.
6. Бабакин В.Н. Физическая подготовка команды высшего уровня в спортивном сезоне с подробным указанием физических способностей: максимальная сила, прыжковая способность, скорость перемещения. - методическое пособие. / В.Н. Бабакин. - М.: ВФВ,2012.-Вып. № 12.-32с.
7. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный)/ Ю. Д. Железняк, А. В. Чачин, Ю. П. Сыромяткина.- М.: Советский спорт, 2003.- 112 с.
8. . Кунянский В.А. Волейбол: Профессиональная подготовка судей: Методическое пособие по подготовке судей по волейболу / В.А. Кунянский - М.: ТВТ Дивизион, 2007. - 176 с.
9. . Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол / Министерство спорта Российской Федерации. - М.: Советский спорт, 2014. - 23 с.
- 10.Сэндлер Д. Силовая тренировка. Понятные детальные инструкции базовых упражнений.../Девид Сэнглер; пер. с англ.-М.: Эксмо,2009.-192 с.
11. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] (<http://www.rusada.ru/>).
12. Официальный интернет-сайт ВАДА [электронный ресурс] (<http://www.wada-ama.org/>).
13. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [электронный ресурс] (<http://lib.sportedu.ru/>)

Интернет ресурсы:

Министерство спорта РФ

www.minsport.gov.ru

Министерство образования и науки РФ

<http://минобрнауки.рф/>

Официальный сайт Международной Федерации волейбола

<http://www.fivb.org/>

Официальный сайт Всероссийской Федерации волейбола

<http://www.volley.ru/>

