**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования-**

**Детско-юношеская спортивная школа №1 г. Моздока**

Принята

Педагогическим советом

МБУ ДО ДЮСШ №1

Протокол № 3 от «29» 03. 2016г.

Утверждаю

Директор ДЮСШ №1

В.З.Тебиев

Приказ № 5 от «29» 05 2016г.

# Волейбол

## дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта

**возраст обучающихся 9 - 17 лет**

**срок реализации программы 8 лет**

**(срок освоения программы может быть увеличен на 1 год**

**на основании Приказа Минспорта России от 12.09.2013г. № 730,п.38)**

**Автор-составитель:**

**Метель Б.А.-тренер-преподаватель**

**МБУ ДО ДЮСШ №1**

**Чехопадская М.В. .-тренер-преподаватель**

**МБУ ДО ДЮСШ №1**

**Моздок 2016**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная предпрофессиональная программа по волейболу (далее – Программа) разработана в соответствии с Конституцией Российской Федерации, Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ, Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14 декабря 2007г. № 329-ФЗ, приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиямреализациидополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта», приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной иметодической деятельности в области физической культуры и спорта» и учитывает требования Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол (утвержден приказом Минспорта России от 30.08.2013 № 680), Примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР (этапы:СО, НП, УТ) по волейболу(М.: Советский спорт, 2007), а также возрастные и индивидуальные особенностиобучающихся при занятиях волейболом.

История волейбола началась в США в конце 19-го в штате Массачусетс, изобрел его Уильям Морган, выходец из Нью-Йорка. В это время он был преподавателем физкультуры в одном из колледжей в городе Холиок. Во время одно из уроков он поднял сетку для большого тенниса практически на два метра в высоту, и студенты перебрасывали камеру от баскетбольного мяча через нее. Количество принимавших участие в игре было не лимитировано.

Первый мяч был заказан на фабрике “Spalding” – специальный кожаный волейбольный мяч с резиновой камерой внутри.

Изначально этот вид спорта назывался «Минтонет», а немного позднее, по предложению доктора Альфреда Холстеда,был переименован в «волейбол» (летающий мяч).

На публике этот вид спорта дебютировал в 1896 году, когда игра была показана руководству колледжа. Через год сформировались первые краткие правила волейбола и размеры мяча. Основными моментами было то, что количество игроков, принимавших участие, и количество касаний было не ограничено, а очко присваивалось только при своей подаче.

После истории волейбола в США, он появился в Канаде, затем на Кубе, Филиппинах, Японии, Европе, Южной Америке.По мере распространения волейбола изменялись и правила. В 1922 году было введено в правило ограничение касаний в течение одного розыгрыша до 3-ех.

День рождения Международной федерации волейбола стал 1947 год, после чего стали проводится чемпионаты мира и Европы, а первым президентом в истории стал французский архитектор Поль Либо. Через семь лет волейбол стал олимпийским видом спорта.

История волейбола в России начинается с 1920 года. Официальной датой является 1923 год, когда состоялся первый матч. За быстрое время эта игра стала массовым развлечением, а после чего и популярным видом спорта. Уже к 1933 году волейбол присутствовал во всех Всесоюзных спартакиадах.

В 1947 году советские спортсмены впервые участвовали в международном матче. Выйдя на мировую арену, советские спортсмены быстро занимают лидирующие позиции.В 1952 году СССР проводит крупнейшие международные спортивные соревнования. В 1964 году впервые за всю историю сборная СССР стала лидером олимпийского турнира, проходящего в Токио.

После распада СССР в 1992 году была организована Всероссийская федерация волейбола. В результате ее продуктивной деятельности мужская сборная была победителями Кубка мира в 1999 году, чемпионами Мировой Лиги 2002 года. Женская сборная была четырехкратным победителем на чемпионатах Европы, призером на Чемпионате мира в 2006 году, победителем на Всемирном

Кубке чемпионов в 1997 год, трехкратными лидерами Гран-при.

Волейбол –командная спортивная игра. Соревновательное противоборство происходит в пределах установленных правил посредством присущих только волейболу соревновательных действий – приемов игры (техники). Обязательным является наличие соперника.

Цель каждого фрагмента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч) в определенное место площадки соперников и не допустить этого в отношении себя. Это определяет единицу состязания – блок действий типа «защита-нападение», который включает также действия по разведке, дезинформации, конспирации и т.п.

Сложный характер соревновательной игровой деятельности создает постоянно изменяющиеся условия, вызывает необходимость оценки ситуации и выбора действий, как правило, в условиях ограниченного времени. Важным фактором является наличие у спортсмена широкого арсенала технико-тактических средств, который бы давал возможность оптимизировать стратегии, обеспечивающие эффективность действий команды по достижению результата в условиях конфликтных ситуаций.

Важная особенность состоит в большом количестве соревновательных действий – приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) обусловливает требование надежности, стабильности навыков и т.д. В волейболе каждая ошибка отражается на результате (выигрыш или проигрыш очка).

Соревновательную деятельность ведут несколько спортсменов, и многое зависит от согласованности их действий, форм организации действий спортсменов в процессе соревновательной деятельности с целью достижения победы над соперником.

Для волейбола особенностью является ступенчатый характер достижения спортивного результата. В играх это своеобразная первая ступень – «технико-физическая», нужна еще организация действий спортсменов – индивидуальных,

групповых и командных.

Необходимо установление объективных (количественно выраженных) показателей, на основании которых можно было бы успешно планировать процесс спортивной подготовки и осуществлять контроль за ним.

В число объективных показателей в спортивных играх входят элементный набор приемов игры (аспект техники); способность быстро и правильно оценивать ситуацию, выбирать и эффективно применять оптимальное для конкретной игровой ситуации атакующее или защитное действие (аспект тактики); специальные качества и способности, от которых зависит эффективность непосредственного выполнения действия (требования к временным, пространственным и силовым параметрам исполнения); энергетический и режим работы спортсмена; чувственно-двигательный контроль и др. Очень важно все это выразить в количественных величинах. Наличие таких сведений служит основой для определения содержания подготовки спортсменов и управления этим процессом.

Основными задачами реализации Программы являются:

– формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

– формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

– формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

– выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте;

– овладение технико-тактическим арсеналом игры в волейбол, приобретение и накопление соревновательного опыта.

Данная Программа направлена на:

– отбор одаренных детей;

– создание условий для физического образования, воспитания и развития

детей;

– формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в волейболе;

– подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

– подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

– организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа учитывает особенности подготовки обучающихся по волейболу, в том числе:

– вариативность тренировочного процесса в соответствии со спецификой волейбола при возрастании тренировочных нагрузок в относительно короткие временные циклы и в сочетании с моделированием различных игровых соревновательных режимов;

– постепенное увеличение соотношения между общей и специальной физической подготовкой в сторону специальной на этапах (периодах) обучения;

– большой объем соревновательной деятельности.

Программа рассчитана на следующие этапы (периоды) спортивной подготовки:

1. Этап начальной подготовки, периоды – до одного года, свыше одного года;

2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации), периоды – начальной специализации, углубленной специализации.

В процессе многолетней спортивной подготовки решаются следующие задачи:

1. на этапе начальной подготовки:

– формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

– формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

– освоение основ техники двигательных действий волейбола;

– всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

– укрепление здоровья спортсменов;

– отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий волейболом.

2. на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

– повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующих специфике волейбола;

– приобретение опыта и достижение стабильности выступления наофициальных спортивных соревнований по волейболу;

– формирование спортивной мотивации;

– укрепление здоровья спортсменов.

Программа имеет следующую структуру:

– титульный лист;

– пояснительную записку;

– учебный план;

– методическую часть;

– систему контроля и зачетные требования;

– перечень информационного обеспечения.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, особенности формирования групп, минимальное количество детей в группах на соответствующих этапах (периодах) подготовки, минимальный возраст для зачисления на обучение представлены в Таблице 1.

*Таблица 1*

Особенности формирования групп занимающихся с учетом этапов (периодов) подготовки

| Этапы спортивной подготовки | Период | Продол-житель-ность этапов (в годах) | Мини-мальный возраст для зачис-ления в группы (лет) | Мини-мальнаян апол-няемость группы (человек) | Опти-мальный количест венный состав группы (человек) | Макси-мальный количест венный состав группы (человек) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Этап начальной подготовки | До одного года | 3 | 9 | 15 | 20 | 25 |
| | Свыше одного года | | | 14 | 18 | 20 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Начальной специализации | 5 | 12 | 12 | 12-14 | 16 |
| | Углубленной специализации | | | 12 | 12-14 | 16 |

Зачисление детей производится в соответствии с Положением о порядке приема на обучение в Учреждение.

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения утверждается приказом директора Учреждения в соответствии со следующими критериями:

– по итогам прохождения промежуточной аттестации (выполнение контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке);

– участие в спортивных соревнованиях различного уровня;

– наличие допуска врача к занятиям избранным видом спорта.

Обучающиеся, не выполнившие эти требования, на следующий год этапа обученияне переводятся. Данные обучающиеся могут продолжать обучение повторно, но не более одного раза на данном этапе подготовки или переводятся в резервный состав.

Допускается перевод спортсменов из резервного состава в учебно-тренировочные группы при условии выполнения ими критериев спортивного отбора для группы данного уровня обучения.

Перевод в тренировочные группы проводится на конкурсной основе по

результатам контрольных испытаний при наличии заключения врачебно-физкультурного диспансера об отсутствии противопоказаний для занятийволейболом и прохождения необходимой подготовки по волейболу не менее 1 года.

Максимальный возраст обучающихся в группах – 17 лет.

Перевод и зачисление обучающихся из других образовательных учреждений оформляется приказом директора Учреждения на этап подготовки, соответствующий возрасту и квалификации спортсмена на основании справки из образовательного учреждения о квалификации спортсмена и сроков его обучения в данном ОУ.

Обучающиеся могут быть отчислены:

– по инициативе обучающегося или родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося на основании личного заявления, в том числе в случае перевода обучающегося в другую образовательную организацию;

– в случае наличия заболеваний, препятствующих освоению образовательных программ Учреждения, при наличии соответствующего документа, выданного организацией здравоохранения;

– в случае освоения обучающимся в полном объеме дополнительных предпрофессиональных программ Учреждения.

Отчисление из Учреждения оформляется приказом директора Учреждения.

Учебный год в Учреждении начинается 1 сентября.

Учреждение организует работу с детьми в течение всего календарного года, включая каникулярное время.Тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недель.Обеспечение круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся осуществляется следующим образом:

– в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно-образовательных центрах, организацией оздоровительной кампании;

– участием обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов;

– самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Ежедневное количество, последовательность тренировочных занятий определяются расписанием, утверждаемым директором Учреждения. Расписание занятий составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха детей администрацией Учреждения по представлению педагогических работников в соответствии с учетом пожеланий родителей (законных представителей), возрастных особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Организация тренировочного процесса включает в себя проведение тренировочных мероприятий и других спортивных мероприятий, а также обеспечение спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, питанием на спортивных соревнованиях, медицинское обслуживание, проезд на тренировочные мероприятия и другие спортивные соревнования.

# 1. Учебный план

## 1.1. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта волейбол

| Разделы подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Этап начальной подготовки | | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | |
| | До года | Свыше года | | До двух лет | | Свыше двух лет | | |
| | 1 год | 2 год | 3 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год |
| Общая физическая подготовка (%) | 25 | 22 | 20 | 18 | 17 | 12 | 12 | 12 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 11 | 12 | 12 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 |
| Техническая подготовка (%) | 22 | 24 | 25 | 23 | 24 | 25 | 25 | 25 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 15 | 17 | 20 | 22 | 23 | 26 | 26 | 27 |
| Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%) | 15 | 13 | 11 | 10 | 9 | 9 | 9 | 8 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%) | 12 | 12 | 12 | 13 | 13 | 14 | 14 | 14 |

## 1.2. Учебный план тренировочных занятий по виду спорта волейбол на учебный год (в академических часах) на 46 недель

| № п/п | Содержание занятий | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | | | **Итого часов по окончании обучения** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Этап начальной подготовки | | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | | |
| | | До года | Свыше года | | До двух лет | | Свыше двух лет | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 69 | 91 | 83 | 99 | 94 | 83 | 83 | 83 | **685** |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 30 | 49 | 49 | 77 | 77 | 96 | 96 | 96 | **570** |
| 3 | Техническая подготовка | 62 | 100 | 104 | 128 | 132 | 173 | 173 | 173 | **1045** |
| 4 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 41 | 70 | 83 | 121 | 127 | 179 | 179 | 186 | **986** |
| 5 | Технико-тактическая (интегральная) подготовка | 41 | 54 | 45 | 55 | 50 | 62 | 62 | 55 | **424** |
| 6 | Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | 33 | 50 | 50 | 72 | 72 | 97 | 97 | 97 | **568** |
| | **Всего часов в год** | **276** | **414** | **414** | **552** | **552** | **690** | **690** | **690** | **4278** |
| | Всего часов в неделю | 6 | 9 | 9 | 12 | 12 | 15 | 15 | 15 | |
| | Показатели соревновательной нагрузки | | | | | | | | | |
| | (количество соревнований) | 1-3 | 2-3 | | 4-7 | | 6-9 | | | |
| | (количество игр) | 12 | 12-15 | | 24-30 | | 30-36 | | | |

В процессе реализации Программы необходимо предусмотреть следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

– оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта волейбол);

– теоретическая подготовка в объеме не менее 10% от общего объема учебного плана;

– общая физическая подготовка в объеме от 10 до 20% от общего объема учебного плана;

– специальная физическая подготовка в объеме от 10 до 20% от общего объема учебного плана;

– избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;

– самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;

– организация возможности посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;

– организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;

– построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации.

Повышению профессионального мастерства в волейболе способствуют занятия по другим видам спорта, в качестве общеразвивающих специально-подготовительных упражнений могут использоваться:

– легкоатлетические упражнения, упражнения из гимнастики, акробатики, игра в баскетбол, гандбол или ручной мяч, подвижные игры, т.е. упражнения,

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

– значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами, со скакалкой, резиновыми амортизаторами, гантелями, с различными специальными приспособлениями, тренажерами.

## 2. Методическая часть

Многолетняя подготовка спортсмена строится на основе следующих методических положений.

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.

2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.

3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.

5. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и

соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки.Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годичного цикла.

6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т. е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы. Оптимальными периодами для развития физических качеств у мальчиков являются: аэробные возможности организма – возраст от 8 до 10 лет и после 14 лет; анаэробно-гликолитические возможности – возраст 15-17 лет, анаэробно-алактатный механизм энергообеспечения – 16-18 лет. У девочек сенситивные периоды формирования физических качеств наступают приблизительно на один год раньше.

В программе для каждой категории занимающихся поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки волейболистов.

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

– групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

– тренировочные сборы;

– участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

– тренерская и судейская практика;

– медико-восстановительные мероприятия;

– тестирование и контроль.

Занятия с юными игроками в волейбол различают по направленности. Практические занятия можно разделить на однонаправленные, комбинированные, целостно-игровые, контрольные.

Однонаправленные занятия посвящены одному из видов подготовки (технической, тактической, физической). Комбинированные включают материал двух-трех видов в различных сочетаниях. Целостно-игровые построены на взаимосвязи разных видов подготовки с использованием метода сопряженных воздействий, фрагментов игры, двухсторонней игры, игровых тренировок.

В основе разделения занятий по направленности лежит связь их содержания с характером соревновательной игровой деятельности. Меньшей нагрузкой отличаются однонаправленные занятия по обучению технике и тактике игры, в остальных нагрузку можно варьировать в зависимости от поставленных задач.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: методы упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Строить подготовку юных игроков необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом – выносливость и т.д. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств, и тренер должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности. В Таблице 2 представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств.

*Таблица 2*

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

| Морфофункциональные показатели, физические качества | Возраст, лет | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Длина тела | | | | + | + | + | + | |
| Мышечная масса | | | | + | + | + | + | |
| Быстрота | + | + | + | | | | | |
| Скоростно-силовые качества | | + | + | + | + | + | | |
| Сила | | | | + | + | + | | |
| Выносливость | + | + | | | | | + | + |
| Анаэробные возможности | + | + | + | | | | + | + |
| Гибкость | + | + | | | | | | |
| Координационные способности | + | + | + | + | | | | |
| Равновесие | | + | + | + | + | + | | |

Росто-весовые показатели. Наибольший прирост прослеживается у детей в годы полового созревания. К 16 годам организм с точки зрения костного скелета считается сформированным. При этом, слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей.

Сила. Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет)темпы ее роста заметно увеличиваются.

Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

Быстрота. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9до 11 лет, и в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

Выносливость. Аэробные возможности организма и, в частности, аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК) , увеличиваются с возрастом.

Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

Анаэробно-гликолитические возможности имеют тенденцию к незначительному росту до 12-13 лет и к более значительному росту после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости. В связи с этим дети гораздо легче переносят соревнования в беге на 3000 м, нежели на 200-300 м.

Креатинфосфатный энергетический механизм наиболее интенсивно развивается по достижении биологической зрелости в возрасте 16-18 лет.

Гибкость. Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

Координационные способности развиваются наиболее интенсивно с 9-10 до 11-12 лет.

Следует иметь ввиду, что сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

## 2.1. Содержание и методика работы по предметным областям на этапе начальной подготовки

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

– отбор способных к занятиям волейболом детей;

– формирование стойкого интереса к занятиям волейболом;

– всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;

– воспитание специальных способностей для успешного овладения навыками игры;

– обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям;

– привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-волейбола.

Основной принцип построения учебно-тренировочной работы на этапе начальной подготовки – универсальность в постановке задач, в выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Основная тенденция программы – обучающая. Необходимо создать предпосылки для успешного изучения юными спортсменами широкого арсенала технических средств, достижения высокого уровня специальной физической подготовленности на последующих этапах многолетнего тренировочного процесса.

Учебный материал

*Общая и специальная физическая подготовка*

Это педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья, развитие двигательных качеств, повышение общей работоспособности организма.

На начальном этапе обучения, когда эффективность средств волейбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и в двухсторонней игре), объем физической подготовки доходит до 50 % времени, отводимого на занятия.

В начальный период занятий большее внимание уделяется общей подготовке, также в подготовительном и переходном периодах тренировки. В основном (соревновательном) периоде большее внимание уделяется специальной

подготовке, она занимает ведущее место. Эти два элемента подготовки существуют и позволяют добиться поставленных целей только в неразрывном единстве.

Основные задачи этапа начальной подготовки – укрепление здоровья, разносторонняя подготовка, овладение основными двигательными навыками (ходьбой, бегом, прыжками, метаниями).

Работа, ведущаяся на данном этапе, должна иметь оздоровительную направленность, способствовать формированию осанки, совершенствованию функции анализаторов и вегетативных систем организма.

Основными средствами подготовки на данном этапе являются легкоатлетические упражнения, подвижные и спортивные игры, гимнастика.

Главным в выборе средств подготовки должно быть их разносторонне воздействие на организм. Избранные средства надо широко варьировать.

Занятия на этапе начальной подготовки должны приносить детям радость, вызывать положительные эмоции. Поскольку дети этого возраста имеют благоприятные возможности для воспитания скорости, особенно частоты и темпа, необходимо уделять больше внимания развитию именно этих компонентов быстроты в учебно-тренировочных занятиях.

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

– гимнастические упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища и шеи; мышц ног и тазабез предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку);

– акробатические упражнения (группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации);

– легкоатлетические упражнения (бег 20,30,60м, повторный бег два-три отрезка по 20-30, 40, 50-60 м, бег с низкого старта 60, 100м,эстафетный бег с этапами до 40, 50-60 м,бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями,бег или кросс 500-1000 м; прыжки через планку с прямого разбега, в высоту с разбега, в длину с места, тройной прыжок с места, в длину с разбега; метания малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, метание гранаты с места и с разбега, толкание ядра, метание копья в цель и на дальность с места и с шага; спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные многоборьяот 3 до 5 видов);

– спортивные и подвижные игры (баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон – основные приемы техники игры,индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в нападении и защите; подвижные игры «Салки», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Перестрелка», «Эстафета футболистов», «Перетягивание» и др.; упражнения по зрительному сигналу – бег на 5, 10, 15 м или передвижение приставными шагами из разных исходных положений).

Специальная физическая подготовка – процесс воспитания физических способностей и функциональных возможностей спортсмена, отвечающих специфике волейбола. Основным средством подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения, направленные на развитие быстроты и прыгучести движений, специальной выносливости, скоростно-силовых качеств:

– бег с остановками и изменением направления; «челночный» бег на 5,6, 10 м, с заданиями, с набивными мячами, с отягощением; бег приставными шагами с выполнением задания – ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования;

– подвижные игры «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», эстафеты с выполнением перечисленных заданий и с преодолением препятствий;

– упражнения для развития прыгучести (приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх, с прыжком вверх, с набивными мячами);

– упражнения с отягощениями(приседания, выпрыгивания из приседа, полуприседа и выпада, прыжки с мешком, штангой, утяжелителями);

– многократные броски набивного мяча над собой в прыжке, вверх о стенку в прыжке, поймать мяч в прыжке, прыжок на одной ноге;

– прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед; с отягощением; выпрыгивание на тумбу, в глубину,спрыгивание с последующим прыжком вверх, с преодолением препятствий,с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами; вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами, с разбегав три шага; с места и с разбега с доставанием мячей, укрепленных на разной высоте; опорные, со скакалкой, подскоки, бег по лестнице вверх;

– упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча (для рук – сгибание/разгибание, круговые движения, сжимание/разжимание пальцев на месте и в сочетании с перемещениями; отталкивание ладонями и пальцами от стены, передвижение на руках в упоре лежа, с удержанием ног партнером; многократные броски набивного мяча от груди двумя руками и ловля, волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену; броски и ловля набивного мяча);

– упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач (круговые движения руками с большой амплитудой; упражнения с резиновыми амортизаторами, набивными и волейбольными мячами);

– упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов (броски набивного мяча, метание мяча в цель, удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, упражнения в парах);

– упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании (прыжковые упражнения в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного мяча с заданиями, отбивание баскетбольного мяча в стену двумя руками, передвижения вдоль сетки лицом приставным шагом с заданиями, в

парах, с мячом).

*Техническая подготовка*

Это процесс обучения спортсменов технике движений и действиям, служащим средством ведения борьбы, а также их совершенствование в овладении техникой игры, приобретение специальных знаний и навыков, необходимых для участия в соревнованиях. Технической подготовке принадлежит центральное место в общей структуре учебно-тренировочных занятий.

Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике игры. Особое место среди них занимают упражнения со специальными приспособлениями.

Основной задачей технической подготовки детей на этапе начальной подготовки является овладение основными приемами техники: прием и передача мяча, подача мяча, нападающий удар, блокирование. Изучение их ведется на основе владения основными способами их выполнения. Это составит базу, на основе которой в дальнейшем занимающиеся смогут овладеть всем многообразием технических приемов.

Упражнения для овладения основными приемами техники игры в волейбол:

*техника нападения*

– перемещения и стойки (стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение шагами лицом, боком, спиной вперед;двойной шаг, скачок вперед;остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений);

– передачи (сверху двумя руками подвешенного на шнуре, над собой, с набрасывания партнёра – на месте и после перемещения, в парах, в треугольнике; в стену с изменением высоты и расстояния – на месте и в сочетании с перемещениями, на точность с собственного подбрасывания и партнера);

– отбивание мяча кулаками через сетку в непосредственной близости от нее(стоя на площадке и в прыжке, после перемещения);

– подачи (нижняя прямая, подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре), в стену, через сетку, из-за лицевой линий в пределы площадки, правую,

левую половины площадки);

– нападающие удары (прямой, ритм разбега в три шага, ударное движение кистью по мячу стоя у стены, стоя в прыжке, удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега, удар с передачи);

*техника защиты*

– перемещения и стойки (то же, что в нападении, внимание низким стойкам, скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки, сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро);

– прием сверху двумя руками (прием мяча после отскока от стены, послеброска партнером через сетку, прием нижней прямой подачи);

– прием снизу двумя руками(прием подвешенного мяча, наброшенного партнером – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения);

– блокирование (одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях – стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе).

Чтобы техническая подготовка на начальном этапе проходила успешно, необходимо учитывать, во-первых, что игроки должны овладеть рациональной, более целесообразной техникой, во-вторых, что эта техника должна быть доступной для занимающихся, т.е. соответствовать их возможностям.

Основное место при обучении основам техники отводится методу сопряженного воздействия, позволяющему посредством специальных упражнений и методических приемов одновременно осуществлять задачи технической подготовки и развития физических качеств. Дети в этом возрасте хорошо воспринимают новые упражнения, однако чаще всего выделяют наиболее запоминающиеся основные детали, поэтому при обучении технике на этом этапе предпочтительнее использовать целостный метод. Это позволит юным игрокам освоить главное содержание технического элемента.

*Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка*

Тактическая подготовка

Процесс формирования системы способов ведения игры. Тактическое мастерство основано на умениях и навыках, позволяющих игроку действовать индивидуально и взаимодействовать с партнерами.

Тактическая подготовка предусматривает овладение индивидуальными, групповыми и командными действиями, умение правильно воспринимать и анализировать игровую ситуацию и принимать быстрое решение для выбора технического действия, предвидеть форму взаимодействий с партнерами.

В обучении тактическим действиям необходимо соблюдение правила постепенного усложнения тактических задач. Следует помнить, что как в технике, так и в тактике игры команда начинается с умения осуществлять защитные взаимодействия.

На этапе начальной подготовки начинается изучение командных действий, начальное обучение тактическим действиям в защите и нападении.

Основные задачи тактической подготовки – формирование и развитие тех способностей, которые лежат в основе тактического мышления и тактических действий, связанных с изученными приемами техники.

Необходимо развивать внимание, зрительную память на ситуации, ориентировку во времени и пространстве.

На начальном этапе тактическая подготовка направлена на развитие у занимающихся определенных качеств и способностей, лежащих в основе успешных тактических действий. Эффективными средствами здесь являются различные упражнения, спортивные и подвижные игры, эстафеты, которые требуют проявления быстроты реакции и ориентиров, быстроты ответных действий, сообразительности, наблюдательности, переключения с одних действий на другие и т.д.

В обучении тактике нападения могут использоваться:

– индивидуальные действия (выбор места для выполнения второй передачи у сетки, подачи, отбивания мяча через сетку; подача нижняя прямая на точность в зоны, подача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока);

– групповые действия (взаимодействия при первой и второй передаче, при приеме подачи);

– командные действия (система игры со второй передачи игроком передней линий – приём подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача в зону 4(2)).

В обучении тактике защиты могут использоваться:

– индивидуальные действия (выбор места при приеме подачи, мяча, направленного через сетку, при блокировании, страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема от соперника);

– групповые действия (взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи);

– командные действия (расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед»).

Теоретическая подготовка

Занимает важное место на всем протяжении многолетней тренировки, осуществляется в форме специальных теоретических занятий, а также в тренировочных занятиях по технической, тактической, физической, психологической подготовках (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин в начале занятия). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными пособиями (их лучше изготовить в виде слайдов).

В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.Следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Теоретические знания должны иметь определенную цельную направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий (необходимо учить юных

спортсменов применять полученные знания в процессе тренировки и в условиях соревнований).

Основные темы занятий по теоретической подготовке волейболистов:

– Физическая культура и спорт в России;
– Сведения о строении и функциях организма человека;
– Влияние физических упражнений на организм человека;
– Влияние использования допинговых средств на здоровье спортсменов;
– Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль;
– Правила игры в волейбол;
– Места занятий и инвентарь.

Психологическая подготовка

Это педагогический процесс, направленный на воспитание спортсмена как личности, его морально-волевых качеств. Психологическая подготовка делится на общую (формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств) и к конкретному соревнованию (общая – проводится в течение всего года, формируется высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке, и специальная – формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением).

Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи:

– Воспитание высоких моральных качеств. Очень важно оказывать положительное влияние на формирование у спортсменов чувства коллективизма, разносторонних интересов, на развитие характера и других черт личности.

– Воспитание волевых качеств (целеустремленность, настойчивость, выдержка, самообладание, решительность, смелость, инициативность, дисциплинированность). Высокий уровень волевых качеств необходим для

достижения эффективности соревновательной деятельности игрока в напряженных игровых ситуациях.

– Установление и воспитание совместимости в процессе совместной деятельности в составе команды и отдельных звеньев. Важность этой задачи вытекает из специфики волейбола как командного вида спорта и важности с этих позиций комплектования команды.

– Адаптация к условиям соревнований. Спортсмен должен научиться эффективно применять в игре и на соревнованиях все то, чему он научился в процессе тренировочных занятий. Для этого на этапе начальной подготовки его приучают к игровой обстановке.

– Настройка на игру и методики руководства командой в игре. Правильное использование установок на игру, разборов проведенных игр, замен во время игры и т.д. во многом содействуют решению задач психологической подготовки.

Эффективность психологической подготовки достигается посредством умелого применения обширных средств и методов.Одни из них – специфические для психологической подготовки, другие имеют место в процессе физической, технико-тактической и теоретической подготовок.

Основные из них:

1. Средство идеологического воздействия (печать, радио, искусство, лекции, беседы, диспуты).

2. Специальные знания в области психологии, техники и тактики волейбола, методика спортивной тренировки.

3. Личный пример тренера, убеждение, поощрение, наказание.

4. Побуждение к деятельности, поручения, общественно-полезная работа.

5. Обсуждение в коллективе (в команде, спортивной школе).

6. Составление плана тренировочного занятия и самостоятельное его проведение.

7. Проведение совместных занятий менее подготовленных игроков с более подготовленными.

8. Участие в контрольных играх с заведомо более слабыми противниками,

игры с гандикапом.

9. Упражнения повышенной трудности в процессе физической подготовки, повышенной сложности в процессе технико-тактической подготовки.

10. Участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разборов проведенных игр.

11. Соревновательный метод (в процессе физической и других видов подготовок).

Психологическая подготовка на этапе начальной подготовки является неотъемлемым компонентом общей воспитательной работы, и в основном она направлена на формирование ответственности, что предполагает требование к юному спортсмену строго соблюдать дисциплину и четко выполнять установки тренера. Важнейшей задачей является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

Основы, заложенные именно на этом этапе, очень важны для дальнейшего становления личности спортсмена. И многое зависит от того, какой человек примет руководство учебной группой: дети копируют поведение тренера, очень верят в авторитет своего наставника, его слово является законом.

К основным особенностям поведения детей этого возраста относится высокая эмоциональная возбудимость, восприятие окружающего мира носит предметный характер. Поэтому при проведении занятий требуется разнообразие учебного материала, частая смена заданий, образное объяснение, неоднократный показ упражнений.

На детей 9-12 лет существенно влияет присутствие зрителей. Благожелательное замечание и указание, похвала и поощрение активизируют деятельность, благоприятствуют выполнению поставленной задачи.

На тренировках юных волейболистов приучают сначала к игровой деятельности, а затем к соревновательной.

Во всех случаях разговор тренера со спортсменами, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и

спокойный. Тренеру никогда не следует кричать на игроков команды, давать им нагоняй, особенно во время игры.

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

*Технико-тактическая (интегральная) подготовка*

Интегральная подготовка направлена на то, чтобы спортсмен умел целостно реализовывать в соревновательной деятельности все разделы тренировки. Этим обусловлены задачи интегральной подготовки: осуществление связи между всеми разделами подготовки; достижение стабильности действий спортсменов в сложных условиях соревнований, которые являются высшей формой интегральной подготовки.

В качестве основного средства интегральной подготовки выступают:

- соревновательные упражнения избранного вида спорта, выполняемые в условиях соревнований различного уровня;
- специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные по структуре и характеру проявляемых способностей к соревновательным (важно соблюдать условия проведения соревнований).

Для повышения эффективности интегральной подготовки применяются методические приемы: облегчение, затруднение и усложнение условий выполнения собственно-соревновательных упражнений.

В задачи интегральной подготовки входят: осуществление связи между видами подготовки физической и технической (развитие качеств в рамках структуры приема, развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения приемов), технической и тактической (совершенствование приемов в рамках тактических действий, а также посредством многократного выполнения тактических действий), технико-тактической и физической.

Взаимосвязь сторон подготовки требует специального целенаправленного воздействия. После соответствующей подготовки в упражнениях

необходимо использовать игровой метод. Задача игровой подготовки на начальном этапе – сопряженное воздействие на физическую, техническую и тактическую подготовленность юных игроков.

Интегральная подготовка волейболистов на этапе начальной подготовки включает в себя:

– чередование упражнений на развитие физических качеств в различных сочетаниях, применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов;

– чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования;

– чередование тактических приемов в различных сочетаниях, тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите;

– многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях, тактических действий;

– подготовительные игры «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами, игра в волейбол без подачи и др.;

– учебные игры (игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола с заданиями по технике и тактике, применение изученных технических приемов и тактических действий в полном объеме, система заданий по технике и тактике);

– календарные игры (применение изученных технических приемов и тактических действий в соревновательных условиях).

*Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика*

Цель соревновательной подготовки заключается в том, чтобы спортсмены научились в условиях основных соревнований максимально реализовать все то, что они усвоили в процессе подготовки.Победа в соревнованиях представляет собой конечную цель соревновательной деятельности.

Регулярное участие в соревнованиях с различными по стилю игры и уровню

подготовленности командами – обязательное условие для развития и совершенствования у спортсменов необходимых соревновательных качеств.

В процессе соревновательной подготовки необходимо руководствоваться следующими положениями:

– привлекать к участию в соревнованиях спортсменов только при условии их достаточной подготовленности;

– планировать соотношение соревновательной и тренировочной деятельности так, чтобы способствовать наиболее эффективному осуществлению процесса подготовки и возможно более полному раскрытию возможностей игроков в условиях соревнований;

– на каждом этапе подготовки и в годичных циклах должно быть достаточное число спортивных соревнований, чтобы задачи многолетней подготовки могли решаться успешно (очень большое число соревнований может отрицательно отразиться на процессе подготовки, так же как и слишком малое число их или отсутствие).

Учитывая, что важными факторами результативности соревновательной деятельности в спортивных играх являются арсенал технико-тактических действий и умение эффективно применить их в условиях соревнований, в процессе спортивной подготовки необходимо уделять особое внимание развитию этих действий.

В процессе подготовки к соревнованиям как можно полнее учитываются требования, которые определяются структурой соревновательной деятельности и факторами, обусловливающими ее эффективность. Важное значение имеет учет условий, в которых протекает соревновательная деятельность спортсменов: это климатогеографические условия региона, состав соперников, особенности судейства, особенности конкретного соперника и др.

После окончания соревнований проводится общий анализ проделанной работы по подготовке команды к соревнованиям и по результатам соревновательной деятельности.

На этапе начальной подготовки планируются контрольныеи основные

соревнования. Соревнования проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технико-тактического совершенства, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

С учетом результата контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривается устранение выявленных недостатков.

Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличатся от программы отборочных или главных соревнований, и может быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем отдельных сторон подготовленности.

В основных соревнованиях спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. Целью участия в основных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надежность игровых навыков и тактическое мастерство. Соревнования имеют определенную специфику, поэтому воспитать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования.

Одной из задач обучения является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.Работа по привитию тренерских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий в течение

всего периода обучения, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований.

Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

## 2.2. Содержание и методика работы по предметным областям на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- повышение общей физической подготовленности;
- совершенствование специальной физической подготовленности;
- овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков;
- овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями;
- индивидуализация подготовки;
- начальная специализация, определение игрового амплуа;
- овладение основами тактики командных действий;
- воспитание навыков соревновательной деятельности по волейболу.

Основной принцип учебно-тренировочного этапа – универсальность подготовки с элементами игровой специализации (по функциям).

По своему характеру, средствам, методам и организации занятий тренировки на этом этапе характеризуются изучением базовых структур в системе подготовки юного спортсмена.

Обучающая направленность программы исходит из необходимости уже на этом этапе в возрастных группах добиться прочного овладения занимающимися

основами техники и тактики игры, достаточно высокого уровня развития физических качеств и способностей, что позволит в дальнейшем в специализированной подготовке достичь высокого уровня индивидуального мастерства и успешно реализовать его в соревнованиях.

Учебный материал

*Общая и специальная физическая подготовка*

Физическая подготовка на учебно-тренировочном этапе принципиально не отличается от этапа начальной подготовки.

Этот период развития детей характеризуется ярко выраженной неравномерностью прироста показателей физической подготовленности в результате полового созревания. У девочек такая неравномерность наблюдается в начале этапа специализированной подготовки в 12-13 лет, у мальчиков – в 14-16 лет.

Особое внимание на этом этапе обращается на формирование специальных физических качеств. В этом возрасте наиболее благоприятны предпосылки для развития быстроты и скоростно-силовых качеств.

В развитии собственно силовых качеств в этом возрасте используется повторный метод. При уменьшении мощности нагрузки на половину (от предела) ее влияние на организм становится оптимальным, показатели работоспособности приближаются к показателям взрослых.

Особо следует обратить внимание на метод физической подготовки девушек этого возраста. Биологическая перестройка нейроэндокринных соотношений в организме оказывает влияние на темпы роста основных физических качеств.

Для девушек в этом возрасте допустима и целесообразна интенсификация тренировочного процесса. Физическую подготовку необходимо проводить с учетом специфики игровой деятельности, объем ее в годичном цикле – не менее 30%, при этом используется метод сопряженных воздействий.

Основные средства физической подготовки на данном этапе – широкий набор упражнений из других видов спорта (спортивные игры, легкая атлетика,

эстафеты, гимнастика, акробатика). По своему характеру и структуре эти движения должны быть близкими к движениям в волейболе.

Общая физическая подготовка осуществляется главным образом групповым методом. К специальной физической подготовке применяется более дифференцированный подход и, как правило, используется метод круговой тренировки, который позволяет развить необходимые качества с учетом индивидуальных возможностей занимающихся.

Общей и специальной физической подготовке на этом этапе отводится 30% тренировочного времени.

*Техническая подготовка*

Основная цель данного этапа заключается в продолжении разносторонней подготовки и освоении более сложных технических элементов. На учебно-тренировочной этапе средствам технической подготовки отводится 20% времени. Значительное увеличение специальных упражнений, носящих сопряженный характер, происходит одновременно с увеличением упражнений, направленных на освоение новых, более сложных технических элементов.

При работе над техникой необходимо тщательно следить, чтобы движения были точными и эффективными, большое внимание уделять применению ее в сложных игровых условиях.

Соревновательная техника осваивается не в целом, а с использованием метода расчленения (разучивание крупных связок, соединяя их в последующем в целое). В этом случае не будет нарушаться переход от одного элемента к другому, правильно и вовремя будут формироваться временные и пространственные связи между элементами.

Упражнения для овладения основными приемами техники игры в волейбол на тренировочном этапе:

*техника нападения*

– перемещения (прыжки на месте, у стенки, после перемещений и остановки, сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами, на максимальной скорости, сочетание в ответ на

сигналы, с техническими приемами);

– передачи (сверху двумя руками в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; на точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке; стоя спиной в направлении передачи; с последующим падением и перекатом на бедро; вперед вверх в прыжке на месте и после перемещения; отбивание кулаком у сетки стоя и в прыжке; чередование способов передачи);

– подачи (нижние – соревнования на точность попадания в зоны; верхняя прямая подряд 10-20 попыток, с различной силой, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половину площадки, соревнования на количество, на точность; верхняя боковая подача, с соблюдением правил, подряд 20 попыток, на силу, точность; чередование подач на точность, силу и нацеленных; планирующая подача);

– нападающие удары (прямой сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки; прямой слабейшей рукой; с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правшей); при противодействии блокирующих; с переводом вправо, влево, по зонам, с поворотом туловища; боковой удар);

*техника защиты*

– перемещения и стойки (стойка, скачок вправо, влево, назад, падения и перекаты после падений – на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений, падений и стоек с техническими приемами защиты, перемещение на максимальной скорости);

– прием мяча (сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 6-8м); прием мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку на точность; сверху двумя руками с последующим падением, снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим падением и перекатом на бедро (правой вправо, левой влево); прием отскочившего от сетки мяча; верхней боковой подачи; чередование способов приема в зависимости от направления и

скорости; с падением вперед на руки и перекатом на грудь);

– блокирование (одиночное в зонах 3,2,4, стоя на подставке, нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передачи; блокирование в прыжке с площадки; блокирование нападающего удара с различных передач по высоте; блокирование удара с переводом вправо; блокирование поочередно ударов прямых и с переводом; групповое блокирование; сочетание одиночного и группового блокирования).

*Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка*

Тактическая подготовка

На учебно-тренировочном этапе начинается углубленное изучение тактических вариантов и определение основных функций в команде.

В обучении тактическим действиям необходимо соблюдение правила постепенного усложнения тактических задач. Следует помнить, что как в технике, так и в тактике игры команда начинается с умения осуществлять защитные взаимодействия.

На учебно-тренировочном этапе в результате уменьшения объема физической подготовки значительно увеличивается объем тактической подготовки.

Задачи тактической подготовки:

– расширение арсенала индивидуальной тактики, основанной на изученных приемах техники;

– воспитание навыков взаимодействий двух, трех человек и командных;

– изучение специфики игровых функций (развитие способности к анализу деятельности позволяет успешно вести эту работу).

Формирование у занимающихся навыков самостоятельного тактического мышления осуществляется в процессе специальных тактических взаимодействий, но работа над разучиванием не должна быть самоцелью. Эти комбинации позволяют постигнуть основные закономерности, которые помогут успешно действовать в конкретных ситуациях. На базе этих комбинаций необходимо воспитывать творческое мышление.

Овладение навыками командных действий должно способствовать сыгранности команды. Однако на данном этапе не следует стремиться к четкому закреплению игровых функций. Задачи тактической подготовки должны сводиться к тактическому «многообразию»: игрок должен уметь в случае необходимости выполнять обязанности любого игрока команды. Это поможет выявить творческие способности каждого.

На этом этапе происходит формирование тактических умений в процессе обучения игроков техническим приемам. Обучение строится так, чтобы в игре в единстве реализовывались техника и тактика, что достигается двумя путями.

Во-первых, по мере овладения техническим приемом его «соединяют» с качествами и способностями, обуславливающими успех тактических действий.

Во-вторых, игрок должен научиться оценивать расположение игроков на площадке и вне ее, положения и направления полета мяча, предугадывать действия партнеров и разгадывать замысел соперников, быстро анализировать сложившуюся обстановку и, выбрав наиболее целесообразное действие, эффективно выполнить его.

В обучении тактике нападения на тренировочном этапе используются:

– индивидуальные действия (выбор места для выполнения второй передачи, подачи, нападающего удара; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи; выбор способа отбивания мяча через сетку; вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2, стоя лицом и спиной к нападающему; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии; имитация нападающего удара, «обман», «скидка»; имитация второй передачи и «обман» через сетку; чередование способов подач, нападающего удара);

– групповые действия (взаимодействие игроков передней линии при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; в условиях чередования передач, различных по высоте и расстоянию, стоя лицом и спиной в направлении передачи; при приеме подач на силу и нацеленных, приеме нападающих ударов);

– командные действия (система игры со второй передачи игрока передней

линии – прием подачи и первая, вторая передача; система игры через выходящего).

В обучении тактике защиты используются:

– индивидуальные действия (выбор места при приеме верхних подач прямой и боковой; при блокировании; при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар; блокирующих, нападающих; выбор способа приема подачи; способа приема мяча от обманных приемов, способа перемещения и приема от нападающих ударов; блокирование определенного направления, зонное блокирование);

– групповые действия (взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов, обманных приемов; взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими; игроков задней и передней линии; сочетание групповых действий в рамках систем «углом вперед» и «углом назад»);

– командные действия (расположение игроков при приеме подачи, различными способами в дальние и ближние зоны; система игры «углом вперед», «углом назад» с применением групповых действий, сочетание/чередование системы игр; переключение от защитных действий к нападающим).

Теоретическая подготовка

Форма занятий по теоретической подготовке на тренировочном этапе не отличается от этапа начальной подготовки. Увеличивается количество часов, отводимых на данный вид подготовки.

Основные темы занятий по теоретической подготовке волейболистов на тренировочном этапе:

– Физическая культура и спорт в России;
– Состояние и развитие волейбола;
– Сведения о строении и функциях организма человека;
– Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль;
– Влияние использования допинговых средств на здоровье спортсменов;
– Нагрузка и отдых;

– Правила соревнований, их организация и проведение;

– Основы техники и тактики игры в волейбол;

– Основы методики обучения волейболу;

– Планирование и контроль;

– Оборудование и инвентарь;

– Установка игрокам.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка предусматривает все аспекты, описанные для этапа начальной подготовки.

В рамках задачи адаптации к условиям соревнований на тренировочномэтапеспортсменов приучают к соревновательной обстановке.

В процессе психологической подготовки, начиная с тренировочногоэтапа, все возрастающую роль приобретает воспитание волевых качеств. С этой целью в тренировочный процесс искусственно и в постепенно возрастающей степени вводятся дополнительные трудности, создается соревновательная атмосфера.

На этапе начальной спортивной специализации важнейшей задачей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

Основной задачей психологической подготовки на этапах углубленной тренировки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

В период полового созревания в психике подростка происходят резкие сдвиги, что проявляется в повышенной чувствительности, раздражительности, неустойчивости настроения.Повышенная эмоциональная чувствительность часто служит причиной неоправданной обидчивости, что может выражаться в грубости и замкнутости. Поэтому тренеру требуется больше такта в общении с подростком.

Работая со спортсменами этого возраста, тренер должен конкретно определить, что требуется изменить в поведении юного спортсмена, наметить

конкретные пути воздействия на него. На данном этапе спортивной тренировки недостаточно общих мероприятий, нужен и индивидуальный подход к каждому занимающемуся.

Нередко в возрасте 15-16 лет наступает некоторый застой в спортивном росте игрока. Тренер должен объяснить причину такого явления, поддержать веру ученика в достижение высокого результата, мобилизовать его на преодоление возникших трудностей.

К концу этого этапа юные спортсмены должны овладеть основами специальной психологической подготовки к соревнованиям, некоторыми психологическими методами восстановления работоспособности.

*Технико-тактическая (интегральная) подготовка*

Интегральная подготовка на тренировочном этапе усложняется, основным становится соревновательный метод.

Интегральная подготовка волейболистов на тренировочном этапе включает в себя:

– чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам, для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приемов;

– чередование технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, защите, нападении и защите;

– чередование,переключение в выполнении тактических действий (индивидуальных, групповых, коллективных) в нападении, защите, нападении и защите;

– многократное выполнение технических приемов – отдельно и в сочетаниях, тактических действий;

– совершенствование навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий;

– переключения в выполнении технических приемов и тактических действий нападения и защиты в различных сочетаниях, с постепенным повышением интенсивности и дозировки;

– учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий;

– контрольные и календарные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях, установки на игру, разбор игр.

*Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика*

По мере роста квалификации спортсменов число соревнований увеличивается. На тренировочном этапе в соревновательную практику вводятся отборочные соревнования, по результатам которых комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников основных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников основных соревнований.

Работа по привитию тренерских и судейских навыков проводится в тренировочных группах в форме бесед, семинаров, практических занятий,самостоятельного обслуживания соревнований, самостоятельного изучения литературы.

Учащиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения на данном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты

тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Тематика данного вида подготовки:

Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей.

Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.

Судейство соревнований по волейболу в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований в общеобразовательных школах района, города. Выполнение обязанностей судей, секретаря.

## 2.3. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

В процессе реализации Программы на любом этапе подготовки со всем контингентом обучающихся проводятся обязательные инструктажи по технике безопасности:

1. Плановые инструктажи

– вводный и первичный – проводится со всеми вновь принятыми учащимися;

– повторный – проводится два раза в год: в начале учебного года (сентябрь) и полугодовой инструктаж (март);

– целевой – проводится при выезде на соревнования, смене деятельности и др.

2. Внеплановые инструктажи проводятся по необходимости, при нарушении техники безопасности.

Проведение инструктажей по технике безопасности с обучающимися фиксируется в Листе инструктажа по технике безопасности учащихся на учебный год.

Проведение инструктажей по технике безопасности учащихся осуществляют тренеры-преподаватели в соответствии с инструкциями по технике безопасности для обучающихся, утвержденными директором Учреждения.

Контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами городского врачебно-физкультурного диспансера. Два раза в год все обучающиеся, начиная со второго года обучения этапа начальной подготовки, проходят углубленное медицинское обследование (осень, весна), врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и работоспособности.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Основной путь оптиматизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки – рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

## 2.4. Объемы максимальных тренировочных нагрузок

Выполнение физических упражнений дает определенную нагрузку на организм спортсмена, которая состоит из двух компонентов – объема и интенсивности.Объем и интенсивность довольно сложная методическая категория и в практической реализации требует обоснованной оценки при ее планировании и учете.

Объем физической нагрузки– это суммарное количество выполненных физических упражнений за единицу времени (занятие, неделя, месяц, год). Объем выражается в конкретных единицах: в километрах (циклические упражнения), в часах (ациклические упражнения).Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки исходя из 46 учебных недель представлены в Таблице 3.

*Таблица 3*

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

| Этапный норматив | Этап начальной подготовки | | Тренировочныйэтап (этапспортивнойспециализации) | |
|---|---|---|---|---|
| | До года | Свыше года | До двухлет | Свышедвухлет |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 12 | 15 |
| Максимальное количество часов на одно занятие | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Общее количество часов в год | 276 | 414 | 552 | 690 |
| Общее количество тренировок в год | 138 | 207 | 184 | 230 |

Интенсивность физических упражнений– это суммарное количество выполненной физической нагрузки с определенной скоростью, т.е. учитывается пройденный путь в единицу времени с определенной мощностью (силовые напряжения в единицу времени), с определенной плотностью занятий (величина времени в промежутках между отдельными упражнениями).

В зависимости от задач тренировки могут быть применены следующие зоны работы (тренировочных нагрузок) по частоте сердечных сокращений (уд/мин.):

1-я зона – аэробная восстановительная.Ближний тренировочный эффект нагрузок этой зоны связан с повышением ЧСС до 140–145 уд/мин. Работа в этой зоне может выполняться от нескольких минут до нескольких часов. Она стимулирует восстановительные процессы, жировой обмен в организме и

совершенствует аэробные способности (общую выносливость).

Нагрузки, направленные на развитие гибкости и координации движений, выполняются в этой зоне. Методы упражнения не регламентированы.

2-я зона – аэробная развивающая. Ближний тренировочный эффект нагрузок в этой зоне связан с повышением ЧСС до 160–175 уд/мин.

Соревновательная и тренировочная деятельность в этой зоне может проходить несколько часов и связана с марафонскими дистанциями, спортивными играми. Она стимулирует воспитание специальной выносливости, требующей высоких аэробных способностей, силовой выносливости, а также обеспечивает работу по координации и гибкости. Основные методы: непрерывного упражнения и интервального экстенсивного упражнения.

3-я зона – смешанная аэробно-анаэробная. Ближний тренировочный эффект нагрузок в этой зоне связан с повышением ЧСС до 180–185 уд/мин.

Соревновательная и тренировочная деятельность в непрерывном режиме в этой зоне может продолжаться до 1,5–2 ч. Такая работа стимулирует воспитание специальной и силовой выносливости, обеспечиваемой как аэробными, так и анаэробно-гликолитическими способностями. Основные методы – непрерывного и интервального экстенсивного упражнения.

4-я зона – анаэробно-гликолитическая. Ближайший тренировочный эффект нагрузок этой зоны связан с повышением ЧСС до 180–200 уд/мин. Суммарная тренировочная деятельность в этой зоне не превышает 10–15 мин. Она стимулирует воспитание специальной выносливости и особенно анаэробных гликолитических возможностей.

Соревновательная деятельность в этой зоне продолжается от 20 секунд до 6–10 мин. Основной метод – интервального интенсивного упражнения.

Подготовительная или разминочная нагрузка характеризуется повышением ЧСС до 120 уд/мин., считается малой нагрузкой, не оказывающей заметного физиологического эффекта.

Восстановительно-поддерживающая нагрузка характеризуется повышением ЧССдо 120–140 уд/мин., используется в целях избежания обратного развития

тренированности и ускорения восстановления.

Для рационального управления тренировочным процессом необходимо обеспечить разумное чередование нагрузок по величине, координационной сложности и направленности:

– динамика величины нагрузок может возрастать или понижаться линейно, ступенчато, скачкообразно или волнообразно;

– координационно-сложные упражнения следует чередовать с простыми, легко управляемыми движениями;

– задания, направленные на повышение технико-тактической подготовленности, надо сочетать с заданиями по другим видам подготовки;

– специализированные тренировочные задания следует сочетать с такими, которые направлены на решение общеподготовительных задач, и т.п.

Эти изменения нагрузки происходят в рамках занятия, тренировочного дня, микроцикла, нескольких микроциклов (например, на учебно-тренировочном сборе), мезоцикла, макроцикла и всего тренировочного года. При этом необходимо соблюдать требования регулярности, непрерывности и вариативности нагрузки.

Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований. Каждый старт требует больших энергетических затрат, нервного и психического напряжения спортсмена, после которого необходимо относительно длительное восстановление. Чрезмерно частые соревнования и контрольные прикидки могут оказать отрицательное влияние на состояние подготовленности спортсмена. Нормативы максимального объема соревновательной нагрузки представлены в Таблице 4.

*Таблица 4*

Нормативы максимальной соревновательной нагрузки

| Виды спортивных соревнований | Этап начальной подготовки | | Тренировочныйэтап (этапспортивнойспециализации) | |
|---|---|---|---|---|
| | До года | Свыше года | До двухлет | Свышедвухлет |
| Контрольные | 1-2 | 1-2 | 1-3 | 2-4 |
| Отборочные | - | - | 1-2 | 2-3 |
| Основные | 0-1 | 1 | 2 | 2 |
| Всего игр | | | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | 12 | 12-15 | 24-30 | 30-36 |

Уровень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности спортсмена. Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально и дифференцировать в группе состояния учащегося, уровня его работоспособности на данном этапе. Интенсивность и объем упражнений должны возрастать по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

Применяя интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения спортсмена, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение возможно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки).

Когда занимающиеся упражняются в технических приемах, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов и усложняя перемещения игроков.

Если в программу занятий включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует выполнять упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными спортсменами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.

Для того чтобы тренировочный процесс оказывал на учащихся положительное влияние, необходимо соблюдать ряд методических правил:

1. Постепенность наращивания интенсивности и длительности нагрузок.Постепенно увеличивать нагрузку можно следующими способами: увеличением частоты, продолжительности, плотности, интенсивности; постепенным расширением средств; увеличением сложности и амплитуды движений; правильным построением занятий.

2. Разнообразие применяемых средств. Для качественного разнообразия физических нагрузок достаточно 7-12 упражнений, существенно отличающихся друг от друга. Эффективными средствами разносторонней тренировки, включающими в работу большое количество мышц, являются бег, ходьба на лыжах, плавание, ритмическая гимнастика и другие.В содержание тренировки должны входить упражнения на выносливость, силовые упражнения для крупных мышечных групп, упражнения для суставов позвоночника, рук и ног, а также упражнения в перемене положения тела.

3. Систематичность занятий. Систематические занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние почти на все органы и системы организма.

## 3. Система контроля и зачетные требования

Рост спортивных результатов является основным показателем тренированности. Этот рост должен наблюдаться не только в избранном виде спорта, но и в других физических упражнениях (беге, ходьбе и т. п.). Показателями тренированности могут быть и отдельные специальные упражнения, развивающие определенные качества.

Повышение тренированности достигается посредством развития необходимых качеств и совершенствования спортивной техники на основе общего и специального физического развития. На результативность в волейболе определенное физическое качество влияет в различной степени (см. Таблицу 5).

*Таблица 5*

Влияние физических качеств и телосложения
на результативность по виду спорта волейбол

| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
|---|---|
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 |
| Выносливость | 2 |
| Гибкость | 1 |
| Координационные способности | 3 |

| | |
|---|---|
| Телосложение | 3 |

Наряду с планированием процесса подготовки важную роль играет контроль, определяющий эффективность подготовки спортсменов. Критериями оценки эффективности управления процессом подготовки служат нормативные требования, которые являются обязательной составляющей системы управления спортивной тренировкой.

## 3.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы

| Разви-вае-мое ФК | Контрольные упражнения (тесты) | Этапы и периоды подготовки | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Этап начальной подготовки | | | | | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | | | | | | |
| | | До года | | Свыше года | | | | До двух лет | | | | Свыше двух лет | | | | | |
| | | 1 год | | 2 год | | 3 год | | 1 год | | 2 год | | 3 год | | 4 год | | 5 год | |
| | | Ю | Д | Ю | Д | Ю | Д | Ю | Д | Ю | Д | Ю | Д | Ю | Д | Ю | Д |
| Нормативы физической подготовки | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Быстрота | Бег на 30 м (с) | 5,5 | 5,9 | 5,3 | 5,8 | 5,1 | 5,7 | 5,0 | 5,7 | 4,8 | 5,6 | 4,7 | 5,6 | 4,6 | 5,5 | 4,6 | 5,4 |
| Координация | Бег 30 м (5х6м) (с) | 12,0 | 12,2 | 11,5 | 11,9 | 11,0 | 11,5 | 10,9 | 11,2 | 10,5 | 10,9 | 10,2 | 10,6 | 9,8 | 10,3 | 9,5 | 10,0 |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (см) | 185 | 165 | 200 | 175 | 208 | 187 | 216 | 200 | 230 | 210 | 240 | 216 | 248 | 220 | 255 | 225 |
| | Прыжок вверх с места со взмахом руками (см) | 40 | 34 | 45 | 38 | 54 | 44 | 58 | 46 | 63 | 50 | 70 | 52 | 75 | 55 | 80 | 60 |
| Сила | Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м) | 11,0 | 8,0 | 11,5 | 9,0 | 12,5 | 10,0 | 13,0 | 10,8 | 13,8 | 13,5 | 15,0 | 14,5 | 17,0 | 15,2 | 17,5 | 15,5 |

| Нормативы технико-тактической подготовки | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Контрольные упражнения (тесты) | Этап начальной подготовки | | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | |
| | До года | Свыше года | | До двух лет | | Свыше двух лет | | |
| | 1 год | 2 год | 3 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год |
| Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 |
| Подача на точность: 9-12 лет – верхняя прямая; 13-15 лет – верхняя прямая по | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 3 | 3 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| зонам; 16-17 лет – в прыжке | | | | | | | | |
| Прием подачи на точность из зоны 6 в зону 3(для групп НП, Т(СС)-1) из зоны 5 в зону 2 (для групп Т(СС) со 2-го года) | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 5 |
| Командные действия организации защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад» по заданию после нападения соперников | 2 | 4 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 8 |
| Прием снизу – верхняя передача | 5 | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 7 | 7 |

## 3.2. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

По окончании каждого этапа подготовки обучающиеся проходят промежуточную аттестацию (сдачу контрольно-переводных нормативов по физической и технической подготовке для перевода и зачисления).

Прием контрольно-переводных нормативов является неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяет всем обучающимся оценивать реальную результативность их собственной тренировочной деятельности.

Цель промежуточной аттестации: выявить уровень развития способностей и личных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам программы.

Задачи:

– определить уровень общей физической подготовленности обучающихся;

– выявить уровень специальных умений и навыков обучающихся в избранном видеспорта;

– провести анализ реализации контрольно-переводных нормативов;

– выявить причины, способствующие и препятствующие полноценной реализации программы;

– внести необходимые коррективы в содержание и методику программы.

Выполнение контрольно-переводных нормативов по физической и технической подготовке проводится ежегодно в конце учебного года. Результаты тестирования оформляются протоколом и хранятся в учебной части Учреждения.

Методические указания по организации приема контрольно-переводных нормативов

*Физическая подготовка*

1. Бег на 30 м. Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняется ускорение по дистанции 30 м. По окончании дистанции фиксируется время.

2. Бег 30 м (5х6м). На расстоянии 6 м чертятся 2 линии – стартовая и контрольная. Из положения высокого старта по сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию. По окончании дистанции фиксируется время.

3. Прыжок в длину с места. Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из 3-х попыток берется лучший результат в сантиметрах.

4. Прыжок вверх с места со взмахом руками. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках. В зачет идет лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

5. Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками стоя. Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут

же сразу бросок вперед. Из 3-х попыток берется лучший результат в метрах.

*Технико-тактическая подготовка*

1.Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4. В испытаниях создаются условия, в которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи – рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. Расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Если устанавливаются мишени (обруч, «маяк»), их высота над сеткой 30-40 см, расстояние от боковой линии 1 м и 20-30 см от сетки. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

2. Подача на точность: 9-12 лет – верхняя прямая; 13-15 лет – верхняя прямая по зонам; 16-17 лет – в прыжке. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении – в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

3. Прием подачи из зоны 6 (5) в зону 3 (2) на точность.Испытание преследует цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии идут в зачет попытки. Принимая мяч в зоне 6 (5), учащийся должен направить его через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 3 (2). Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Вместо ленты модно установить рейку. Очень хорошо установить на площадке обод диаметром 2 м на высоте 1,5 м, который и будет служить мишенью. Каждому учащемуся дается 5 попыток, для групп Т(СС)-4,5 – 8 попыток. Подачи в группах НП – нижние, Т(СС)-1,2,3 – верхние, Т(СС)-4,5 – планирующие. Учитываются количество попаданий и качество исполнения.

4. Командные действия организации защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад» по заданию после нападения соперников. Нападающая команда чередует действия в нападении: удары из различных зон и в разных направлениях, обманные удары и «скидки». Даются 10 попыток в двух расстановках, после 5 попыток игроки передней и задней линий меняются местами. Учитываются количество правильно выполненных действий и ощибки.

5. Прием снизу – верхняя передача. Учащийся в зоне 2 принимает мяч от скидки из зоны 4 и после этого выполняет верхнюю передачу в зону 4. Учитываются качество приема и точность передачи. Каждый учащийся выполняет 10 попыток.

Проведение зачета по теоретической подготовке осуществляется тренером-преподавателем методом опроса и педагогических наблюдений.

### 3.3. Требования к результатам освоения программы для перевода обучающегося на программу спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

1. На этапе начальной подготовки:

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

2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта волейбол;
- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

Результаты приема контрольно-переводных нормативов оцениваются по бальной системе:

- ниже нормы – 1 балл;
- норма – 2 балла;
- свыше нормы – 3 балла.

Для выполнения зачетных переводных требований по физической и технической подготовке обучающемуся необходимо набратьне менее 20 баллов.

Результатом освоения Программы по волейболу является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1. В области теории и методики физической культуры и спорта:

– история развития волейбола;

– место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

– основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила волейбола, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по волейболу; федеральные стандарты спортивной подготовки по волейболу; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями;предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

– основы спортивной подготовки;

– необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

– гигиенические знания, умения и навыки;

– режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

– основы спортивного питания;

– требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

– требования техники безопасности при занятиях волейболом.

2. В области общей физической подготовки:

– освоение комплексов физических упражнений;

– развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий волейболом;

– укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

3. В области избранного вида спорта:

– овладение основами техники и тактики волейбола;

– приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

– развитие специальных психологических качеств;

– обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;

– освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

– выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по волейболу.

4. В области специальной физической подготовки:

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;

- повышение индивидуального игрового мастерства;

- освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником;

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

## 4. Перечень информационного обеспечения

### 4.1. Список литературы

Нормативно-правовые акты

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол (утвержден приказом Минспорта России от 30.08.2013 № 680, зарегистрировано в Минюсте России 14.10.2013 № 30162).

4. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 г. № 730, зарегистрировано в Минюсте России 02.12.2013 № 30530).

5. Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта (утвержден приказом Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 731).

6. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены Главным государственным санитарным врачом РФ 04.07.2014 г.).

7. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утвержденные приказом Министерства спорта РФ от 24.10.2012 №325).

8. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от

27.12.2013 г. № 1125).

9. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР (этапы:СО, НП, УТ). – М.: Советский спорт, 2007.

Литература по виду спорта

1. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В-Савина. – М., 2000 – 368с.

2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР, – М., 1982.

3. Железняк Ю.Д. Ивойлов А.В. Волейбол. – М., 1991 – 239с.

4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе, – М., 1978 – 224с.

5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. – М., 1989 – 128с.

6. Мирков К.К. Руководство тренера по волейболу – Иркутск, 1999 – 276с.

7. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 / Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2002 – 520с.

8. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004 – 520с.

9. Эйнгорн А.Н. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт», 2007.

Специальная литература

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев, «Олимпийская литература», 2005 – 304с.

2. Былеева Л.В. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие. – М.: ТВТ Дивизион, 2005 – 278с.

3. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев, «Олимпийская литература», 2002 – 296с.

4. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1986 – 207с.

5. Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения. – М.: Физкультура и спорт, 2002 – 120с.

6. Карелин А.О. Правильное питание при занятиях спортом и физкультурой. – СПб.: «Издательство «ДИЛЯ», 2003 – 256с.

7. Кузин В.В., Полиевский С.А. 500 игр и эстафет. – Изд.2-е - М.: Физкультура и спорт, 2003 – 304с.

8. Лях В.Н. Координационные способности учащихся: диагностика и развитие. – М.: ТВТ Дивизион, 2006 – 290с.

9. Макарова Г.А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2004 – 160с.

10. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977 – 271с.

11. Мирзоев О.М. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и Спорт, 2005 – 220с.

12. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / профессия тренер. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2004 – 864с.

13. Роженцов В.В. Утомление при занятиях физической культуры и спортом: проблемы, методы исследования. – М.: Советский спорт, 2006 – 280с.

14. Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты: учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2005 – 142с.

15. Теоретическая подготовка юных спортсменов / Под ред. Ю.Ф. Буйлина, Ю.Ф. Курамшина. – М.: ФИС, 1981 – 192с.

16. Туманян Г.С. Стратегия подготовки чемпионов. – М.: Советский спорт, 2006 – 494с.

17. Физиология человека / Под ред. Н.В. Зимкина. – М.: ФИС, 1970 – 534с.

18. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: ФИС, 1974 – 252с.

19. Чермит К.Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2005 – 311с.

20. Шестаков М.П. Статистика. Обработка спортивных данных на компьютере. – М.: СпортАкадемПресс, 2002 – 278с.

21. Юров И.А. Психологическое тестирование и психотерапия в спорте. – М.: Советский спорт, 2006 – 164с.

22. Янсен П. ЧСС и тренировки на выносливость: Пер. с англ. – Мурманск: Издательство «Тулома», 2006 – 160с.

### 4.2. Перечень аудиовизуальных средств

1. Видеозаписи игр.
2. Учебные кинофильмы.
3. Видеозаписи соревнований квалифицированных волейболистов.
4. Тактические доски для игры.

### 4.3. Перечень Интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе

1. Международная федерация волейбола www.fivb.com
2. Министерство спорта Российской Федерации www.minsport.gov.ru
3. Всероссийская федерация волейбола www.volley.ru
4. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»www.lib.sportedu.ru
5. Теория и методика физического воспитания и спорта www.fizkulturaisport.ru
6. Теория физического воспитания www.ns-sport.ru
7. Мир спорта www.world-sport.org
8. Спорт и здоровье www.sportizdorove.ru