**Муниципальное казенное образовательное учреждение дополнительного образования**

**«Детско-юношеская спортивная школа № 1 г. Сегежи»**

«ПРИНЯТА» «УТВЕРЖДАЮ»

на педагогическом совете Директор МКОУ «ДЮСШ № 1 г. Сегежи»

МКОУ «ДЮСШ № 1 г. Сегежи» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н. С. Гаврилов

протокол № \_\_\_\_\_\_ от 01.09.2017 г. Приказ № \_\_\_\_\_ от 01.09. 2017 г.

**Дополнительная**

**предпрофессиональная программа**

**ПО ВОЛЕЙБОЛУ**

Срок реализации программы - **8 лет**

Возраст обучающихся, на которых

рассчитана программа - **9-18 лет**

Программу разработали:

**Петриляйнен Наталья Васильевна –**

**зам директора по УВР**

**Якименок Валентина Александровна –**

**тренер-преподаватель по волейболу**

**г. Сегежа**

**2017 год**

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **наименование** | **страница** |
| **1.** | Пояснительная записка | 2 |
| **1.1.** | Характеристика волейбола, отличительные особенности |  |
| **1.2.** | Специфика организации тренировочного процесса |  |
| **1.3.** | Структура системы многолетней подготовки | 4-24 |
| **2.** | Учебный план | 25 |
| **2.1.** | Продолжительность и объемы реализации Программы |  |
| **2.2.** | Соотношение объёмов тренировочного процесса |  |
| **2.3.** | Навыки в других видах спорта |  |
| **3.** | Методическая часть |  |
| **3.1.** | Содержание и методы работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки |  |
| **3.1.1.** | Теоретическая подготовка |  |
| **3.1.2.** | Физическая подготовка |  |
| **3.1.2.1.** | Общая физическая подготовка |  |
| **3.1.2.2.** | Сопутствующие виды спорта и подвижные игры |  |
| **3.1.2.3.** | Специальная физическая подготовка |  |
| **3.1.3.** | Избранный вид спорта |  |
| **3.1.3.1.** | Техническая подготовка |  |
| **3.1.3.2.** | Тактическая подготовка |  |
| **3.1.3.3.** | Интегральная подготовка |  |
| **3.1.3.4.** | Психологическая подготовка |  |
| **3.1.3.5.** | Инструкторская и судейская практика |  |
| **3.1.3.6.** | Восстановительные мероприятия и медицинское обследование |  |
| **3.1.3.7.** | Участие в соревнованиях |  |
| **3.2.** | Требования техники безопасности и предупреждение травматизма |  |
| **3.3** | Организационно-методические рекомендации к построению этапов многолетней подготовки |  |
| **3.4.** | Воспитательная работа |  |
| **4.** | Система контроля и зачетные требования |  |
| **4.1.** | Требования к результатам освоения Программы по предметным областям |  |
| **4.2.** | Требования к освоению Программы по этапам подготовки |  |
| **4.3.** | Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов Программы |  |
| **4.4.** | Методические указания по организации аттестации |  |
| **4.5.** | Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода на программу спортивной подготовки |  |
| **5.** | Перечень информационного обеспечения Программы |  |

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная предпрофессиональная программа по волейболу

(далее - Программа) составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»

- Приказом Минобрнауки РФ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013

№ 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

- Письмом Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014

№ ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ»

- Приказом Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.08.2013 г. № 680 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол».

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 13.09.2013 г.

№ 730 «Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта по группе видов спорта «командные игровые» и к срокам обучения по этим программам», учитывая требования федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей обучающихся,

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся 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 обучающихся, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа разработана и направлена на:

- отбор одаренных детей;

- формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;

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

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

- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;

Ожидаемый результат:

- улучшение физической подготовленности обучающихся с помощью средств волейбола

- укрепление здоровья

- выполнение контрольных нормативов, разрядов по волейболу

Программа предназначена для тренеров - преподавателей МКОУ «ДЮСШ № 1 г. Сегежа» (далее – Учреждение) и является основным документом при организации и проведении занятий по волейболу.

Программа содержит следующие предметные области:

- теории и методики физической культуры и спорта;

- общей физической подготовки;

- специальной физической подготовки;

- избранного вида спорта;

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, от специальных способностей обучающихся.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки обучающихся по волейболу, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объёме тренировочного процесса;

- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объёмов тренировочных нагрузок;

- необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта;

- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;

- перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств;

**1.1. Характеристика волейбола, отличительные особенности**

Волейбол (англ. volleyball от volley- «ударять мяч с лёта» (также переводят как «летающий», «парящий») и ball- «мяч») – вид спорта, командная спортивная игра. В процессе игры две команды соревнуются на специальной площадке, разделенной сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на его площадке (добить до пола), либо игрок защищающейся команды допустил ошибку.

При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке). Отличительные особенности волейбола, обусловлены спецификой присущих им игровых и соревновательных действий.

Соревновательное противоборство волейболистов происходит в пределах установленных правил посредством присущих только волейболу соревновательных действий — приемов игры (техники). При этом обязательным является наличие соперника.

В волейболе 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.

В волейболе, как в командной спортивной игре выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены. Сложный характер соревновательной игровой деятельности, например, в волейболе 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 спортивных игр 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, например, каждая ошибка отражается на результате (выигрыш или проигрыш очка). В командных играх соревновательную деятельность ведут несколько спортсменов, и многое зависит от согласованности их действий, от 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 за ним контроль.

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, разработки модельных характеристик, программ, планов, нормативов и т.д.

**1.2 Специфика организации тренировочного процесса**

Рассматривая подготовку волейболиста как систему, в ней следует выделить несколько компонентов, которые в свою очередь, состоят из множества элементов. В качестве основных компонентов системы спортивной подготовки необходимо рассматривать:

- систему соревнований;

- систему тренировки;

- систему факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Все компоненты системы подготовки взаимосвязаны и дополняют друг друга. Вместе с тем они имеют вполне определенные задачи и методические особенности, которые придают им самостоятельное значение.

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки волейболиста. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки.

Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие волейболиста в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке спортсмена, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность волейболиста. Только оптимальное сочетание соревновательной подготовки с другими компонентами системы подготовки может обеспечить достижение спортивных целей.

Центральным компонентом подготовки волейболистов является система спортивной тренировки. В структуре спортивной тренировки принято выделять:

физическую, техническую, тактическую, интегральную и психическую подготовку.

В рамках каждого из этих направлений решаются еще более конкретные задачи, Так, например, физическая подготовка включает разделы по совершенствованию отдельных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты, прыгучести).

В процессе технической подготовки можно выделить обучение отдельным техническим действиям (элементам) и т.д.

Комплексным результатом спортивной тренировки является достижение волейболистом состояния тренированности, которое выражается в повышенном уровне функциональных возможностей организма спортсмена и достигнутой степени совершенства владения технико-тактическими действиями и психическими свойствами.

Решение задач подготовки спортсмена в волейболе требует направленного использования факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

В качестве таких факторов можно выделить: питание и фармакологические средства, физиотерапевтические воздействия, психотерапевтические и биомеханические факторы.

Организм человека представляет собой сложную биологическую и социальную систему, которая находится в состоянии постоянного взаимодействиями с окружающей средой и только благодаря этой связи способна существовать как целостная система. Поэтому, рассматривая подготовку волейболиста как систему, тренер - преподаватель не должен забывать, что неотъемлемым условием нормальной жизнедеятельности человека является удовлетворение его естественных биологических и социальных потребностей.

На процесс подготовки волейболиста влияет множество факторов, связанных с условиями жизни человека в обществе (материальный уровень жизни, бытовые условия, экологические и климатогеографические условия окружающей среды и многие другие).

Влияние среды в значительной мере содействует естественному биологическому ритму развития организма спортсмена. Это обстоятельство должно строго учитываться в ходе управления процессом подготовки волейболиста. В спортивной практике влияние этих обстоятельств иногда не полностью осознается в сравнении со специфическими факторами подготовки волейболиста, но это вовсе не умаляет их значения в достижении спортивных целей.

Чем выше уровень спортивных достижений, тем сложнее структура и содержание подготовки спортсмена. Приспособление системы подготовки к выполнению специфических функций осуществляется посредством увеличения количества элементов их дифференциации и специализации.

**Программа разработана на основе следующих принципов:**

- **принцип комплексности** предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технической, тактической, интегральной, психологической и теоретической подготовки, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля, воспитательной работы);

- **принцип преемственности** определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства с тем, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

- **принцип вариативности** предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного волейболиста, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

**1.3.Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды)**

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: - оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;

- рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется;

строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;

- одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

- этап начальной подготовки – до 3 лет;

- тренировочный этап (период базовой подготовки) – до 2 лет;

- тренировочный этап (период спортивной специализации) – до 3 лет; Обучение в группах начальной подготовки (НП) носит характер универсальности в подготовке обучающихся с постепенным введением в курс простейших элементов техники и тактики игры волейбол.

Основной задачей работы этапа начальной подготовки является:

- содействие правильному физическому развитию,

- привитие интереса к регулярным занятиям спортом

- подготовка к следующей ступени обучения.

Возраст 9-12 лет.

В тренировочных группах (ТГ), решаются задачи:

- развитие специальных физических качеств,

- овладение основами техники и тактики волейбола и дальнейшего их совершенствования.

Каждый обучающийся может пройти обучение только по программе одной образовательной ступени или последовательно переходить со ступени на ступень по результатам выпускных контрольных нормативов в конце каждого учебного года.

Юные волейболисты имеют право выступать в соревнованиях за свой коллектив.

Образовательная организация имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки в случае усвоения обучающимися программного материала.

Таблица 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов в годах | Минимальный возраст для зачисления в группы | Наполняемость групп (человек) минимальная |
| Этап начальной подготовки | 3 | 9 | 16 |
| Тренировочный этап | 5 | 12 | 10 |

Основное содержание этапов спортивной подготовки утверждено федеральным стандартом спортивной подготовки и раскрывается в последующих разделах данной Программы.

Выделение каждого этапа связано с решением определенных задач подготовки волейболиста.

Рационально построенная многолетняя подготовка предполагает строгую последовательность в решении этих задач, обусловленную

- биологическими особенностями развития организма человека,

- закономерностями становления спортивного мастерства в волейболе,

- динамикой тренировочных и соревновательных нагрузок,

- эффективностью тренировочных средств и методов подготовки и других факторов подготовки.

Этапы многолетней подготовки, как правило, не имеют четких возрастных границ и фиксированной продолжительности. Начало и завершение этапа может смещаться (в определенных пределах) в зависимости от факторов, влияющих на индивидуальные темпы становления спортивного мастерства.

Переход волейболиста от одного этапа подготовки к другому характеризуется, прежде всего, степенью решения задач прошедшего этапа.

Соответственно, утверждены наименования групп юных спортсменов, занимающихся спортивной подготовкой в физкультурно-спортивных организациях на всей территории Российской Федерации

– группы начальной подготовки (НП),

– тренировочные группы (ТГ).

**ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (НП)**

В группы начальной подготовки принимаются лица, желающие заниматься волейболом и не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спорта.

В качестве основных критериев для зачисления обучающихся и перевода по годам обучения учитываются:

- состояние здоровья и уровень физического развития;

- освоение элементов начальной технической подготовки;

- выполнение норм общей физической подготовки,

- освоение предусмотренного программой объема тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения и др.

На этапе НП осуществляется физкультурно–оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнения контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

**Основные задачи этапа начальной подготовки:**

- улучшение состояния здоровья и закаливание;

- устранение недостатков физического развития;

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям волейболом,

- формирование у обучающихся устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом, к ведению здорового образа жизни;

- обучение основами техники волейбола и широкому кругу двигательных навыков;

-приобретение обучающимися разносторонней физической подготовленности:

- развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;

- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;

- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (Т)**

Тренировочные группы формируются на конкурсной основе из обучающихся, прошедшими обучение на этапе начальной подготовки не менее одного года, выполнившими переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Этот этап состоит из двух периодов:

- базовой подготовки (2 года обучения);

- спортивной специализации (3 года обучения).

В тренировочные группы зачисляются на конкурсной основе только здоровые и практически здоровые обучающиеся, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку, при выполнении ими требований по общей физической и специальной физической подготовке.

**Основные задачи тренировочного этапа**:

- укрепление здоровья, закаливание;

- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;

- освоение и совершенствование техники игры в волейбол;

- планомерное повышение уровня общей, специальной физической и технической подготовленности, гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие анаэробной выносливости;

- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;

- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;

- профилактика вредных привычек.

**НАПОЛНЯЕМОСТЬ ГРУПП**

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом особенностей развития и возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод обучающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов. Наполняемость тренировочных групп и объем тренировочной нагрузки определяется с учетом техники безопасности (таблица 2).

Таблица 2

**ОСОБЕННОСТИ**

**ФОРМИРОВАНИЯ ГРУПП И ОПРЕДЕЛЕНИЯ ОБЪЕМА НЕДЕЛЬНОЙ**

**ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ С УЧЕТОМ ЭТАПОВ**

**(ПЕРИОДОВ) ПОДГОТОВКИ (В АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСАХ)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Период | Условия открытия групп  (минимальный возраст) | Минимальная наполняемость группы (человек) | Максимальный количественный состав группы (человек | Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах |
| Этап начальной подготовки | До одного года | 9-10 лет  Выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП и технической подготовке | 16 | 25 | 6 |
|  | Свыше одного года | 10-11 лет  Выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП и технической подготовке | 15 | 20 | 8 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации)  Начальной специализации | 1 год | 11-12 лет  Выполнение контрольно-переводных нормативов по СПФ, ОФП и технической подготовке, уровень спортивных результатов | 10 | 14 | 10 |
| 2 год | 12-13 лет  Выполнение контрольно-переводных нормативов по СПФ, ОФП и технической подготовке, уровень спортивных результатов | 10 | 14 | 12 |
| Углубленной специализации | 3 год | 13-14 лет  Выполнение контрольно-переводных нормативов по СПФ, ОФП и технической подготовке, уровень спортивных результатов | 8 | 14 | 14 |
| 4 год | 14-15 лет  Выполнение контрольно-переводных нормативов по СПФ, ОФП и технической подготовке, уровень спортивных результатов | 8 | 14 | 14 |
| 5 год | 15-18 лет  Выполнение контрольно-переводных нормативов по СПФ, ОФП и технической подготовке, уровень спортивных результатов | 8 | 12 | 14 |

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

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

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки первого года обучения 2-х часов;

- в группах начальной подготовки свыше года и в тренировочных группах 3-х часов;

- при двухразовых тренировках в день - 3-х часов

**2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Основным документом, регламентирующим учебно - воспитательный процесс, является учебный план, составленный для каждого года обучения и вида физической подготовки.

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Она строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;

- увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;

- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности обучающихся;

- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма обучающихся.

**2.1. Продолжительность и объемы реализации программы**

При составлении учебного плана учитывается режим учебно-тренировочной работы на 42 недели:

39-40 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы

и 2-3 недели летней оздоровительной работы.

С учетом изложенного материала в таблице № 3 ниже представлен примерный учебный план с расчетом на 42 недели.

В данном плане часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и по времени на основные предметные области:

- теоретическая подготовка,

- общая физическая подготовка, (в том числе другие виды спорта и подвижные игры)

- специальная физическая подготовка,

- избранный вид спорта (техническая, тактическая и интегральная подготовка, психологическая подготовка, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия и медицинское обследование, участие в соревнованиях, итоговая и промежуточная аттестация),

- самостоятельная работа.

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха обучающихся, графика обучения их в общеобразовательных учреждениях.

**Основными формами тренировочного процесса в Учреждении являются:**

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам (обязательна на всех этапах подготовки);

- тренировочные сборы;

- участие в соревнованиях и иных мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- промежуточная и итоговая аттестация.

**Непрерывность освоения Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:**

- в спортивно - оздоровительных лагерях

- профильном (специализированном) лагере

- участие в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями, иными физкультурно - спортивными организациями;

**- дополнительно для обучающихся предусмотрены:**

6 недель самостоятельной работы по индивидуальным планам подготовки

4 недели восстановительных и других мероприятий.

Самостоятельная работа обучающихся допускается, начиная с тренировочного этапа. Самостоятельная работа обучающихся проходит в виде индивидуальных занятий, в каникулярное время, время отпусков, командировок в размере до 10% от общего объема часов.

За работой обучающихся, которую они проводят самостоятельно тренер-преподаватель осуществляет контроль. На основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

**примерный учебный план с расчетом на 42 недели**

Таблица 3

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Этапы подготовки | | | | | | | |
| начальной подготовки | | | тренировочный | | | | |
| год обучения | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| количество часов в неделю | 6 | 8 | 8 | 10 | 12 | 14 | 14 | 14 |
| количество занятий в неделю | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 |
| **Теоретическая подготовка (час)** | **8** | **10** | **10** | **12** | **15** | **18** | **18** | **18** |
| **Практическая подготовка** | **244** | **326** | **326** | **408** | **489** | **570** | **570** | **570** |
| в том числе |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Физическая подготовка** | **102** | **134** | **134** | **168** | **164** | **159** | **147** | **135** |
| Общая физическая подготовка | 65 | 71 | 71 | 85 | 80 | 79 | 72 | 64 |
| в том числе |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сопутствующие виды спорта и подвижные игры | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 12 | 12 | 12 |
| Специальная физическая подготовка | 37 | 60 | 60 | 83 | 84 | 80 | 75 | 71 |
| **Избранный вид спорта** | **142** | **182** | **182** | **260** | **323** | **411** | **423** | **435** |
| в том числе |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Техническая подготовка | 95 | 98 | 98 | 124 | 148 | 177 | 177 | 177 |
| Тактическая подготовка | 13 | 34 | 34 | 58 | 76 | 102 | 102 | 102 |
| Интегральная подготовка | 20 | 34 | 34 | 54 | 70 | 98 | 105 | 112 |
| Психологическая подготовка | 8 | 10 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |
| Инструкторская, судейская практика | - | - | - | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Восстановительные мероприятия и медицинское обследование | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Итоговая и промежуточная аттестация | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **Всего часов** | **252** | **336** | **336** | **420** | **504** | **588** | **588** | **588** |

**2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса в %**

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее % соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана (таблица 4):

- **теоретическая подготовка** в объеме от 1 до 4 % от общего объема учебного плана;

- **общая физическая подготовка** в объеме от 10 до 20 % от общего объема учебного плана; (в том числе сопутствующие виды спорта и подвижные игры в объеме от 2 до 4 % 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;

- возможность организации посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе районных, республиканских, межрегиональных;

- построение содержания Программы с учетом индивидуального развития обучающихся, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации (Республики Карелия).

**% соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана**

Таблица 4

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Этапы подготовки | | | | | | | |
| начальной подготовки | | | тренировочный | | | | |
| год обучения | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **Теоретическая подготовка** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** |
| **Общая и специальная физическая подготовка %** | **40** | **40** | **40** | **20** | **33** | **27** | **25** | **23** |
| в том числе |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сопутствующие виды спорта и подвижные игры % | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| **Избранный вид спорта %** | **57** | **57** | **57** | **57** | **64** | **70** | **72** | **74** |
| **ВСЕГО %** | **100** | **100** | **100** | **100** | **100** | **100** | **100** | **100** |

**3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Методическая часть учебной программы включает учебный материал

- по основным предметным областям, его распределение по годам обучения и в годовом цикле;

- рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения;

- а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

**3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам подготовки)**

Программа устанавливает следующие виды спортивной подготовки по волейболу:

**на этапе начальной подготовки:**

- Теоретическая подготовка дает

- представления о спорте и его общественной значимости,

- истории развития волейбола в стране и за рубежом,

- о спортивной гигиене волейбола.

**Практическая подготовка:**

- освоение приемов владения мячом;

- общая и специальная физическая (двигательная) подготовка с акцентом на развитие качеств быстроты, общей выносливости, ловкости и координации.

Психолого-педагогические установки тренера направлены на формирование черт спортивного характера, патриотизма, позитивного отношения к окружающему миру, воспитание дисциплины, навыков сотрудничества и коллективизма.

Внедряются разнообразные контрольные испытания и игровые задания, прививается самостоятельность при ответственном отношении к занятиям и техническим средствам, к спортивному инвентарю;

**на тренировочном этапе:**

вышеуказанные виды спортивной подготовки дополняются

- психологической и соревновательной подготовкой,

-освоением правил спортивного поведения, включая в условиях соревновательной борьбы;

- технико-тактических принципов игры в группе и в команде,

- инструкторской и судейской практикой.

Для правильного планирования круглогодичной подготовки, обеспечивающей заранее предусмотренные изменения тренировочных требований и подготовленности спортсменов, в спортивной практике принято годовой цикл (макроцикл) делить на три периода:

- подготовительный,

- соревновательный

- переходный, т.е. период времени между началом подготовки к главным соревнованиям одного года и началом подготовки к аналогичным соревнованиям другого года.

В волейболе в течение года могут быть два спортивных сезона (условно — зимний и летний с главными соревнованиями — Первенство Республики Карелия и этапы Российских соревнований).

В зависимости от этого в году предусматривается два больших цикла подготовки и участия в соревнованиях. Следовательно, два больших цикла состоят из двух подготовительных (в зависимости от календаря соревнований), двух соревновательных и двух (одного) переходных периодов. Для квалифицированных команд целесообразно планировать подготовку на два больших цикла: осенне-зимний (примерно сентябрь-апрель) и весенне-летний (примерно май-август).

**Подготовительный период**

Подготовительный период целесообразно делить на этапы, позволяющие точнее планировать подготовку в соответствии с намеченными задачами, Здесь закладываются основы будущих достижений и поэтому данный период должен быть, по возможности, более продолжительным. Тренировочная нагрузка на протяжении периода постепенно возрастает. Объем тренировочной нагрузки становится наибольшим к середине периода, затем снижается, но увеличивается интенсивность.

Сроки и продолжительность периода и этапов зависят от задач подготовки, календаря соревнований.

Подготовительный период делится на три этапа:

- этап общей подготовки,

- специально - подготовительный

- предсоревновательный этапы.

**Этап общей подготовки.**

На этом этапе имеет место большой объем тренировочных нагрузок с общеразвивающей направленностью. Нагрузки по специальной и технико-тактической подготовке незначительны. Тренировка на этапе общей подготовки, имеет исключительно важное значение, поскольку создает фундамент физической и функциональной готовности обучающихся, на котором базируется специальная подготовка.

Частными задачами являются:

- разностороннее физическое развитие и укрепление здоровья;

- дальнейшее развитие силы мышечных групп ног, туловища, плечевого пояса, скорости перемещений и быстроты выполнения разнообразных движений;

-воспитание ловкости и умения координировать движения; совершенствовать умения выполнять движения без излишних напряжений;

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов: совершенствование деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем, повышение уровня обменных процессов и на этой основе повышение уровня общей выносливости;

- стимулирование восстановительных процессов;

- улучшение психологической готовности;

- восстановление и совершенствование навыков в выполнении технических приемов;

- повышение уровня знаний в области теории и методики тренировки, гигиены, врачебного контроля и самоконтроля.

Добиться высокой работоспособности организма в целом - главная задача этапа общей подготовки волейболистов высокой квалификации.

Наибольший прирост результатов общей работоспособности организма волейболистов наблюдается при использовании в тренировочной работе на этапе общей подготовки микроциклов 6-1, 5- 1, 4-1, 3-1.

**Специальный этап подготовки.**

На этом этапе команды переходят к выполнению значительных по интенсивности и объему тренировочных нагрузок, направленных на

- усиление специальной физической и функциональной подготовленности волейболистов,

- улучшение техники игры,

- отработку тактических элементов, частных игровых вариантов,

- отбор состава команды.

Психическая напряженность должна иметь волнообразный характер с нарастающей высотой волн. На этом этапе обязательно участвовать в рядовых соревнованиях, чтобы поддерживать игровой тонус, накапливать игровой опыт, совершенствовать игровое мастерство.

Из-за прогрессирующих высоких тренировочных нагрузок у спортсменов возможно временное снижение спортивной формы. Это закономерное явление, т.к. организм спортсменов сразу не может адаптироваться к прогрессирующим высоким нагрузкам. По мере накопления энергетического потенциала под воздействием нагрузок и отдыха происходит повышение тренированности к концу 2-го или началу 3-го этапа подготовительного периода.

При наблюдаемой временной утрате тренированности целесообразно на этом этапе подготовки использовать разгрузочный микроцикл, в котором значительно уменьшается (или совсем прекращается) специальная подготовка, что дает возможность восстановить деятельность ЦНС и психическую сферу спортсменов. С этой целью используются средства ОФП и активного отдыха. Фоном для разгрузочного микроцикла должны быть положительные эмоции волейболистов.

Уменьшать число занятий нецелесообразно, лучше снизить нагрузку. На этом этапе подготовки используются, как правило, микроциклы 5-1, 4-1, 3-1-2-1, 3-1, 2-1.

**Предсоревновательный этап.**

Этот этап преследует главную цель — моделирование соревновательного режима.

Частными задачами этапа являются:

- совершенствование групповых и командных тактических взаимодействий в защите и в нападении в игровых расстановках и с заменами,

- достижение оптимального уровня игровой подготовленности команды (игровая и соревновательная подготовка).

- развитие соревновательной выносливости и скоростно - силовых качеств.

- совершенствование техники игры.

- создание условий для активного отдыха.

- теоретическая подготовка по вопросам ведения игры.

Все технико-тактические задания должны иметь игровой характер, с условием как можно дольше «держать» мяч в игре. Игровой и соревновательной подготовке отводится значительное время (около 50-60%). За 2-3 недели до соревнований тренировочную объем нагрузки рекомендуется снизить, сохраняя соревновательный режим интенсивности, а непосредственно перед соревнованием (за 2-4 дня) снизить и интенсивность, что обеспечивает волейболисту возможность полного восстановления организма и наилучшую эмоциональную готовность к играм.

Работа по развитию физических качеств направлена на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств и специальной выносливости (объемы тренировочной нагрузки для каждого качества — небольшие). Как средство восстановления организма, используются упражнения, поддерживающие уровень общей выносливости. Упражнения выполняются с невысокой интенсивностью.

Выбор схемы микроциклов на этом этапе подготовки зависит от положения о соревнованиях. Как правило, система розыгрыша предусматривает не более трех игровых дней подряд независимо от количества команд, участвующих в туре. Поэтому наиболее целесообразны для подготовки микроциклы 3-1,3-1-2-1— или в начале этапа два-три микроцикла 4-1.

Выбранные микроциклы должны моделировать соревновательный режим.

**Соревновательный период**

Соревновательный период длится от первой до последней игры основных календарных соревнований.

В году, как известно, у волейболистов два соревновательных периода - зимний и летний. В отличие от подготовительного периода соревновательный период не имеет единой внутренней структуры. Она зависит от числа состязаний, проводимых в периоде, и от принципов построения календаря игр. Наиболее типичны следующие три варианта структуры соревновательного периода:

- **Первый вариант** — соревновательный период однороден, все недельные циклы схожи между собой. Для такой структуры характерно проведение одного соревнования в периоде с равномерным чередованием календарных игр и интервалов между ними.

- **Второй вариант** - структура соревновательного периода неоднородна. Она состоит из собственно соревновательных этапов, 20 интервалы между ними длятся несколько недель. Такой календарный план составлен по принципу туров: проводится несколько соревнований с интервалом в несколько недель. **- Третий вариант -** структура соревновательного периода соединяет первый и второй варианты. Ее используют, когда проводят несколько соревнований в периоде, например, первые соревнования проводятся по принципу встреч с равномерным чередованием календарных игр и интервалов между ними, а вторые - по принципу туров.

Паузы между этапами соревнований составляют 10-20 дней, в которых на основе приобретенной тренированности в подготовительном периоде осуществляется целенаправленная подготовка к следующему этапу соревнований.

Основными задачами тренировок в паузах между соревнованиями являются: - совершенствование технико-тактического мастерства, повышение уровня игровой подготовленности и психологической устойчивости;

- поддержание общей и специальной физической работоспособности на достигнутом уровне;

- создание условий для восстановления организма волейболистов;

- повышение уровня теоретических знаний.

Превалирующее место в тренировках занимают многократно выполненные основные упражнения в различных вариантах и игровая подготовка. Необходимо уделять внимание и специальным упражнениям, направленным на поддержание скоростно-силовых качеств и выносливости на соревновательном уровне. В небольшом объеме применяются средства, поддерживающие общую работоспособность организма спортсменов.

Очень важны в этом периоде данные экспресс - контроля состояния физической работоспособности и функционального состояния спортсменов, по которым можно корректировать индивидуальную нагрузку для повышения уровня специальной работоспособности (если наблюдается снижение этого уровня).

На протяжении всего соревновательного периода в промежутках между турами применяются микроциклы 4-1, 3-1, 3-1-2-1 (в комбинациях), или только микроциклы 4-1, или 3-1, или 3-1-2-1. В начале любого выбранного микроцикла 1-2 разгрузочные дни, чтобы снять психическую напряженность соревновательных игр.

**Переходный период**

Этот период имеет очень важное значение для обучающихся. К концу соревновательного периода многомесячные интенсивные тренировки и соревнования, постоянная психическая напряженность вызывают определенную усталость организма спортсменов.

Поэтому основной задачей переходного периода является:

- снятие мышечной усталости и утомления центральной нервной системы. Продолжительность переходного периода - 25-30 дней.

В практике волейбола целесообразно использовать два варианта деятельности спортсменов в переходном периоде: отдыхать пассивно и отдыхать активно.

Пассивный отдых предоставляется спортсмену с профилактической целью (для лечения травм, при явлениях истощения нервной системы и других отклонениях в состоянии здоровья) на основании медицинского обследования. Научные исследования в спорте показывают, что для здоровых спортсменов длительный пассивный отдых - верный способ потерять приобретенное упорными тренировками и соревнованиями. Как правило, после такого «отдыха» спортсмен очень долго втягивается в привычный тренировочный режим. Кроме того, пассивный отдых вреден для здоровья, т.к. организм спортсмена после высоких психических и физических напряжений вдруг перестал получать какую-либо нагрузку и как результат бездеятельности - потеря аппетита, бессонница, нарушение деятельности сердечно - сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта и т.п. Активный отдых предусматривает переход от специализированных упражнений к новым видам мышечной деятельности. К ним можно отнести кроссы, езду на велосипеде, туристские походы, плавание, гимнастику на снарядах, спортивные игры и др. Направленность тренировочных занятий различная, но необходимо регулярно выполнять комплекс упражнений на силу, на гибкость, на общую выносливость.

Тренировочная нагрузка уменьшается более, чем наполовину по сравнению с нагрузками в подготовительном и соревновательном периодах. Интенсивность выполнения упражнений - средняя или малая. Число тренировочных дней в неделю - 4-5. В этом периоде спортсменам важно не набрать лишний вес.

Желательно раз в неделю посещение сауны с массажем.

Правильно организованный активный отдых дает спортсменам возможность прийти к началу подготовительного периода в хорошей физической форме.

**3.1.1. Теоретическая подготовка**

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный

материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Рекомендуемый перечень тематических разделов и объемы программного материала по теоретической подготовке

Таблица 5

**Рекомендуемый перечень тематических разделов**

**Этап начальной подготовки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тематический раздел | год обучения | | |
| 1 | 2 | 3 |
| часы в год | | |
| 1. | требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта | 1 | 2 | 2 |
| 2. | требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке | 1 | 1 | 1 |
| 3. | режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни | 1 | 1 | 1 |
| 4. | основы спортивного питания | 1 | 1 | 1 |
| 5. | гигиенические знания, умения и навыки | 1 | 1 | 1 |
| 6. | необходимые сведения о строении и функциях организма человека | 1 | 1 | 1 |
| 7. | история развития избранного вида спорта | 1 | 2 | 2 |
| 8. | место и роль физической культуры и спорта в современном обществе | 1 | 1 | 1 |
|  | ИТОГО ЧАСОВ | 8 | 10 | 10 |

Таблица 6

**Рекомендуемый перечень тематических разделов**

**тренировочный этап**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тематический раздел | год обучения | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | 5 |
| часы в год | | | | | |
| 1. | история развития избранного вида спорта | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | |
| 2. | место и роль физической культуры и спорта в современном обществе | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | |
| 3. | основы законодательства в сфере физической культуры и спорта | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | |
| 4. | Правила, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | |
| 5. | федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта |  | 1 | 1 | 1 | 1 | |
| 6. | 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 |  |  | 1 | 1 | 1 | |
| 7. | Основы спортивной подготовки | 1 | 2 | 4 | 4 | 4 | |
| 8. | необходимые сведения о строении и функциях организма человека | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | |
| 9. | гигиенические знания, умения и навыки | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | |
| 10. | режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | |
| 11. | основы спортивного питания | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | |
| 12 | врачебный контроль и самоконтроль, оказание первой помощи, спортивный массаж. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | |
| 13. | требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | |
| 14. | требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | |
|  | Итого: | 12 | 15 | 18 | 18 | 18 | |

**3.1.1.2.Учебный материал по теоретической подготовке.**

**1.История развития избранного вида спорта.**

Для всех учебных групп:

История развития волейбола в мире и нашей стране.

Достижения волейболистов России на мировой арене. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд волейболистов на соревнованиях.

**2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.**

Для всех учебных групп:

Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств

воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития

граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и

защиты Российского государства. Всестороннее развитие физических и умственных способностей – одно из необходимых условий развития государства. Общественно-политическое и государственное значение спорта в России. Уважение к таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство, к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн). Массовый характер российского спорта.

**3. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.**

Для всех тренировочных групп:

Правила избранного вида спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранному виду спорта; 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.

**4. Основы спортивной подготовки.**

Для всех учебных групп:

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований,

тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки.

Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Понятие о снижении работоспособности, утомлении и восстановлении. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Методы и средства ликвидации утомления и ускорения процессов восстановления: активный отдых, водные процедуры, массаж, питание, витамины, фармакологические средства и другие. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

**5. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.**

Для всех учебных групп:

Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Центральная нервная система и её роль в жизнедеятельности всего организма. Влияние на организм человека различных физических упражнений. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, нервной системы под воздействием физических упражнений и занятий волейболом.

Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развитие физических способностей и достижения

Высоких спортивных результатов.

**6. Гигиенические знания, умения и навыки**.

Для всех учебных групп:

Гигиена физических упражнений и спорта, её значение, основные задачи и

требования. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

Гигиенические основы режима труда и отдыха, занятий спортом. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами и ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция в помещении. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики

(предупреждение заболеваний).

**7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.**

Для всех учебных групп:

Режим юного волейболиста. Роль режима для спортсмена. Режим учёбы,

отдыха, питания, тренировки, сна. Примерный распорядок дня юного

спортсмена. Гигиенические значения водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода), в целях закаливания организма. Требования к закаливанию организма. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Понятие здорового образа жизни. Вред курения, употребления спиртных напитков и наркотиков. Профилактика вредных привычек.

**8. Основы спортивного питания.**

Для всех учебных групп:

Режим питания и питьевой режим во время тренировки и соревнований.

Значение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы обучающихся волейболом. Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты. Энергетические траты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим спортсмена.

**9. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.**

Для всех учебных групп:

Требования к спортивному залу для занятий баскетболом и подсобным

помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция.

Спортивный инвентарь. Правила хранения инвентаря, оборудования и спортивной экипировки к тренировке, соревнованиям. Особенности одежды волейболиста. Гигиенические требования к одежде обучающихся. Особенности подбора обуви. Наглядная агитация. Методический уголок.

**10. Требования техники безопасности при занятиях избранным спортом.**

Для всех учебных групп.

Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом

занятий. Требования безопасности во время занятий в спортивном зале.

Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятия. Требования к экипировке, спортивному инвентарю, оборудованию.

**3.1.2. Физическая подготовка**

**3.1.2.1. Общая физическая подготовка (ОФП).**

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи:

- укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося; - развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости;

- расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма;

- использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

В процессе многолетней подготовки не только повышается объем, но и изменяется состав тренировочных средств.

Состав средств общей физической подготовки и динамики их применения по годам обучения представлены в таблице 8.

Другие виды спорта и подвижные игры здесь также отнесены к средствам ОФП и представлены в данной таблице. Весь многообразный состав тренировочных средств ОФП объединен в пять групп: гимнастические упражнения, легкоатлетические упражнения, акробатические упражнения, спортивные и подвижные игры.

Таблица 7

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта волейбол

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

Таблица 8

**Примерный состав средств общей физической подготовки (ОФП) и динамика их применения по годам обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Состав средств общей физической подготовки (ОФП) | Этапы подготовки | | | | | | | |
| НП | | | Т | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **Общая физическая подготовка (час)** | **65** | **71** | **71** | **85** | **80** | **79** | **72** | **64** |
| в том числе |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сопутствующие виды спорта и подвижные игры (час) | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 12 | 12 | 12 |
| а именно: |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Спортивные игры баскетбол, футбол и другие | 5 | 6 | 6 | 7 | 7 | 10 | 10 | 10 |
| Подвижные игры (русская лапта, перестрелка, «Кюкля» и другие) | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 |
| **Общий объем средств ОФП в годичном цикле подготовки (час)** | **55** | **71** | **71** | **75** | **70** | **69** | **62** | **54** |
| в том числе |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Гимнастические упражнения | 20 | 25 | 25 | 25 | 20 | 19 | 16 | 14 |
| Легкоатлетические упражнения | 20 | 25 | 25 | 30 | 30 | 30 | 26 | 22 |
| Акробатические упражнения | 15 | 21 | 21 | 30 | 30 | 30 | 20 | 18 |

**3.1.2.2. Сопутствующие виды спорта и подвижные игры**

Бег - один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений - служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, а так же предоставляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении.

Батут и акробатика — отличные разновидности гимнастики, которые развивают координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

Спортивные игры — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Игры очень эмоциональны, вызывают интерес у обучающихся. Дают возможность разнообразно и интересно проводить тренировки, мобилизовать усилия организма без особого волевого напряжения. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов,

в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки),

применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения обучающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований.

При этом руководитель дает обучающимся определенную установку на игру.

**3.1.2.3. Специальная физическая подготовка (СФП)**

Специальная физическая подготовка - процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования:

- соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;

- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;

- соответствие временного интервала работы.

Одно из основных условий достижения высоких результатов:

- единство общей и специальной физической подготовки спортсмена,

- также их рациональное соотношение.

Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата. Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации. Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки.

Таблица 9

**Примерный состав средств**

**специальной физической подготовки (СФП) и динамика их применения по годам обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Состав средств  специальной физической подготовки (СФП) | Этапы подготовки | | | | | | | |
| НП | | | Т | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Общий объем средств  специальной физической подготовки в годичном цикле подготовки (час) | 37 | 60 | 60 | 83 | 84 | 80 | 75 | 71 |
| В том числе |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упражнения для развития прыгучести (час) | 9 | 7 | 7 | 20 | 18 | 16 | 14 | 10 |
| Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения приема и передачи мяча (час) | 15 | 25 | 25 | 23 | 16 | 15 | 13 | 10 |
| Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения подач (час) | 15 | 25 | 25 | 20 | 16 | 15 | 14 | 10 |
| Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения нападающего удара (час) | 4 | 7 | 7 | 10 | 17 | 17 | 17 | 15 |
| Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании (час) | 4 | 7 | 7 | 10 | 17 | 17 | 17 | 16 |

**3.1.3. Избранный вид спорта**

**3.1.3.1. Техническая подготовка**

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

**Спортивная техника** – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей. Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

**Методика технической подготовки волейболиста**.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

Что касается методов, применяемых в процессе технической подготовки, то их рассматривают применительно к каждому этапу обучения технике.

**- Первый этап - ознакомление с разучиваемым приемом.**

Здесь используют показ и объяснение. Личный показ тренер-преподаватель дополняет демонстрацией наглядных пособий, видеоматериалов. Обычно показ чередуют с объяснением, который должен быть образным и кратким. Кроме того, обучающиеся самостоятельно стараются пробно выполнить технический прием. Пробные попытки формируют первые двигательные ощущения, которые имеют большое значение в создании правильного представления о разучиваемом техническом приеме.

**- Второй этап - изучение приема в упрощенных условиях**.

Здесь применяются следующие методы:

**1. Метод целостного обучения**.

При целостном разучивании обучающиеся выполняют технический прием полностью. Этот метод чаще применяют при разучивании простых технических приемов, несложных по структуре.

**2. Метод обучения по частям.**

Технический прием разделяют на составные части, выделяя основное звено или то, что труднее всего дается. По возможности надо быстрее подвести обучающихся к выполнению целостного движения.

Успех обучения на этой стадии во многом зависит от правильного подбора подводящих упражнений: по своей структуре они должны быть близки техническому приему, а по степени упрощенности - соответствовать силам и возможностям волейболистов.

**3. Методы управления.**

К ним относятся команды, распоряжения, зрительные и звуковые сигналы, зрительные ориентиры.

**4. Методы двигательной наглядности**.

Сюда входит непосредственная помощь тренера-преподавателя обучающемуся, а также применение специального оборудования, тренажеров и т. п.

**5. Методы информации**.

Очень важно довести до обучающихся результаты выполнения технического приема (например, попадание мяча в цель при подаче).

**Третий этап - изучение приема в усложненных условиях**.

1. **Повторный метод.**

Только многократное повторение обеспечивает становление и закрепление навыков, стабильность и надежность техники. Повторность предполагает изменение условий (постепенное усложнение) с целью формирования гибкого навыка.

Применение усложнений (увеличение числа подач в единицу времени), выполнение приемов игры на фоне утомления (в конце занятия, после интенсивных упражнений).

2. **Сопряженный метод.** Он позволяет одновременно решать задачи совершенствования техники и развития специальных качеств, а также технической подготовки и формирования тактических умений.

3. **Круговая тренировка** (совершенствование отдельных частей и приема в целом).

4. **Игровой метод.** Проведение усложненных заданий по выполнению отдельных технических приемов и их сочетаний в виде игры (например, подачи на точность попадания мячом в мишени на площадке).

5. **Соревновательный метод**. Выполнение сложных заданий по технике в форме соревнования отдельных игроков или групп (команд между собой). Учитываются количественные показатели, качественные или интегральные (количественные и качественные).

**Четвертый этап - закрепление приема в игре.**

1. Анализ выполнения движений (приемов техники). Для этого применяют различные виды записи игры.

2. Специальные задания в учебной игре, тесно связанные с задачами, которые решаются в данном занятии (серии занятий) по технической подготовке. Более высокой ступенью здесь служат задания - установки в контрольных играх.

**Программный материал**

**ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**Первый и второй годы подготовки**

**Техническая подготовка**

**Техника нападения**

**1. Перемещения и стойки**: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной, вперед; двойной шаг, скачек вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

**2. Передачи:** передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; перед собой – на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера – на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4,6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи в стену и с изменением высоты и расстояния – на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

**4. Подачи:** нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену – расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; 28 через сетку – расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

**5. Нападающие удары**: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу; стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах – стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбегу; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке и с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

**Техника защиты**

**1. 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.

**2. Прием сверху двумя руками:** прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6м); прием нижней прямой подачи.

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

**4. 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 (подвешенного на шнуре). **Третий год подготовки**

**Техническая подготовка**

**Техника нападения**

**1. Перемещения и стойки:** стойки в сочетании с перемещениями, сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной вперед); двойной шаг назад, скачок назад, вправо, влево, остановка прыжком; сочетание перемещений и технических приемов.

**2. Передачи мяча:** передачи в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях; встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку, передачи из глубины площадки для нападающего удара, передача, стоя спиной по направлению, стоя на месте в тройке на одной линии, в зонах 4-3- 2, 2-3-4, 6-3-2, 6-3-4, передача в прыжке (вперед вверх), встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3.

3. Отбивание кулаком у сетки в прыжке «на сторону соперника».

**4. Подачи:** нижняя прямая подача подряд 15-20 попыток; в левую и правую половины площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину; соревнование на большее количество подач без промаха, на точность из числа заданных, верхняя прямая подача: по мячу в держателе, с подбрасывания – на расстояние 6-9 м в стену, через сетку, в пределы площадки из-за лицевой линии.

**5. Нападающие удары**: удар прямой по ходу по мячу на амортизаторах, по мячу, подброшенному партнером; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны

**2. Техника защиты**

**1. Перемещения и стойки:** стойки в сочетании с перемещениями; перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в нападении и защите.

**2. Прием мяча сверху двумя рукам**и: наброшенного партнером через сетку; в парах направленного ударом (расстояние 3-6 м) прием подачи нижней прямой.

**3. Прием снизу двумя руками:** наброшенного мяча партнером (в парах и через сетку с подставки); во встречных колоннах; в стену и над собой поочередно многократно; прием подачи нижней, прямой, верхней прямой.

**4. Прием мяча сверху двумя руками** с выпадом в сторону и перекатом на бедро и спину с набрасывания партнера в парах; от нижней прямой подачи.

**5. Блокирование:** одиночное прямого нападающего удара по ходу в зонах 2, 3, 4 – удар из зоны 4 по мячу в держателе, блокирующий на подставке, то же, блокирующие в прыжке, блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), то же удар с передачи.

**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

**Первый и второй годы подготовки**

**Техническая подготовка**

**Техника нападения**

**1. Перемещения:** прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки, сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.

**2. 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: на глубины площадки к сетке: в зонах 2-4, 4-2, 6-4, 6-2 (расстояние 4 м), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м); 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.

**3. Подачи:** нижние – соревнования на точность нападения в зоны; верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половины площадки, соревнования – на количество, на точность, верхняя боковая подача.

**4. Нападающие удары:** прямой сильнейшей рукой из зон 3,2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки; прямой слабейшей рукой; с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правшей).

**Техника защиты**

**1. Перемещения и стойки**: стойка, скачок вправо, влево, назад, падения и перекаты после падений – на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приемами защиты.

**2. Прием мяча**: сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 6-8 м), 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 и перекатом на бедро (правой вправо, левой влево).; прием отскочившего от сетки мяча.

**3. 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.

**Третий год подготовки**

**Техническая подготовка**

**Техника нападения**

**1. Перемещения:** чередование способов перемещения на максимальной скорости; сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами нападения.

**2. Передачи:** передача мяча сверху двумя руками на точность («маяки» и т.п.) с собственного подбрасывания (варьируя высоту), посланного передачей:

а) первая передача постоянная (2-3 м), вторая – постепенно увеличивая расстояние (3-10м);

б) первая – постепенно увеличивая расстояние, вторая – постоянная; в) первая и вторая – увеличивая расстояние мяча, посылаемого ударом одной руки;

из глубины площадки для нападающего удара в зонах 2-4, 4-2, 6-4 на расстояние 6 м; в зонах 5-2, 1-4 на расстояние 7-8 м; стоя спиной в направлении передачи;

встречная передача (после передачи над собой и поворота на 180° (в зонах 2-4, 6-4, расстояние 3- 4м),

в тройках в зонах: 6-3-2, 6-3-4, 5-3-2, 1-3-4, из глубины площадки – с собственного подбрасывания в зонах 6-2, 6-4 (расстояние 2-3м); с набрасывания партнера и затем передачи; с последующим падением и перекатом на спину.

Передача сверху двумя руками в прыжке (вверх назад): с собственного подбрасывания – с места и после перемещения;

с набрасывания партнера - с места и после перемещения; на точность в пределах границ площадки.

**3. Чередование способов передачи мяч**а: сверху, сверху с падением, в прыжке; отбивание кулаком; передачи, различные по расстоянию и высоте.

**4. Подачи**: верхняя прямая подача (подряд 20 попыток), с различной силой; через сетку в три продольные зоны: 6-3, 1-2, 5-4, ближе к боковым и лицевой линиям; соревнование на точность попадания в зоны; верхняя боковая подача с соблюдением правил; подачи (подряд 5 попыток); подачи в правую и левую половины площадки; соревнование на большее количество выполненных подач правильно; чередование нижней и верхней прямой подач на точность.

**5. Нападающие удары:** прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2; с различных передач – коротких по расстоянию – средних и высоких по высоте; длинных по расстоянию, средних по высоте; из зон 4 и 2 с передачи из зоны 6; при противодействии блокирующих, стоящих на подставке; из зон 4 и 2 с передачи назад за голову; удар с переводом вправо с поворотом туловища вправо; удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, стоя спиной в направлении передачи; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, стоя спиной в направлении передачи; удар из зон 2, 4 «мимо блока» (имитирует блок игрок, стоя на подставке); имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, нападающего удара в разбеге и передача подвешенного мяча; то же в зонах 4 и 2 с передачи из зоны 3; удар с переводом влево с поворотом туловища влево по мячу на амортизаторах, по мячу в держателе, наброшенному партнером; удар из зон 3, 4 с высоких и средних передач, прямой нападающий удар слабейшей рукой из зон 2, 3, 4 по мячу, наброшенному партнером, из зон 2, 3 с передачи из соседней зоны (3-2, 4-3); нападающие удары с удаленных от сетки передач.

**Техника защиты**

**1. Перемещения и стойки:** сочетание способов перемещений, падений и стоек с техническими приемами игры в защите; перемещения на максимальной скорости и чередование их способов, сочетания с падениями, остановками и выполнением приема мяча.

**2. Прием мяча:** сверху двумя руками, нижней и верхней прямой подач, от удара одной рукой в парах и через сетку; прием снизу двумя руками нижней подачи, первая передача на точность; верхней прямой подачи и первая передача в зону нападения; нападающего удара; верхней боковой подачи; от передачи через сетку в прыжке; снизу одной рукой правой, левой в парах, у сетки, от сетки, сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину, от передачи мяча через сетку, передача в прыжке через сетку; прием подачи; нападающего удара; прием снизу двумя руками с падением и перекатом в сторону на бедро в парах; прием снизу подачи, нападающего удара; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой) в парах, у сетки, от сетки; прием подачи, нападающего удара; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.

**3. Блокирование:** одиночное прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4, 2, 3), из двух зон в известном направлении, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов из одной зоны в двух направлениях, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов с переводом вправо (в зонах 4, 2, 3), стоя на подставке, в прыжке с площадки удары с передачи; групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4, 2, 3), стоя на подставке, и в прыжке с площадки.

**Четвертый год подготовки**

**Техническая подготовка**

**Техника нападения**

**1. Перемещения**: сочетание способов перемещений, исходных положений, стоек, падений и прыжков в ответ на сигналы; сочетание стоек, способов и перемещений с техническими приемами.

**2. Передачи мяча**:

- у сетки сверху двумя руками,

- различные по расстоянию: короткие, средние, длинные;

- различные по высоте: низкие, средние, высокие,

- сочетание передач из глубины площадки,

- стоя лицом и спиной к нападающему;

- нападающий удар с передачи в прыжке;

- имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками,

- имитация замахов и передача в прыжке через сетку в зону нападения;

- нападающий удар с переводом влево с поворотом туловища влево из зон 3 и 4 с высоких и средних передач;

- прямой нападающий удар слабейшей рукой из зон 2, 3, 4 с различных передач;

- боковой нападающий удар сильнейшей рукой из зон 4, 3;

- нападающий удар с переводом вправо без поворота туловища из зон 2, 3, 4. **Техника защиты**

**1. Перемещения**: сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием.

**2. Прием мяча:** сверху двумя руками от подач и нападающих ударов средней силы на точность; снизу двумя руками верхних подач на задней линии и первая передача на точность; прием мяча снизу одной рукой (правой, левой) попеременно у сетки и от сетки после перемещения.

**Пятый год подготовки**

**Техническая подготовка**

**Техника нападения**

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

**2. Передачи мяча:**

сверху двумя руками различные по расстоянию и высоте в пределах границ площадки, из глубины площадки для нападающего удара, различные по высоте и расстоянию, стоя лицом или спиной в направлении передачи, с отвлекающими действиями (руками, туловищем, головой); в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) назад в соседнюю зону; с последующим падением – на точность из глубины площадки к сетке

**3. Подачи:**

верхняя прямая в дальние и ближние зоны; боковая подача, подряд 20 попыток; в две предельные зоны 6-3, 1-2, на силу и точность; планирующая подача; соревнование на большее количество выполненных 33 правильных подач; чередование способов подач при моделировании; из сложных условий (на фоне утомления и т.п.); чередование подач на силу и нацеленных.

**4. Нападающие удары:** прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2

с различных передач по расстоянию (короткие, средние, длинные)

и высоте (низкие, средние, высокие), с удаленных от сетки передач,

с передачи в прыжке назад (за голову), с передач с последующим падением;

имитация нападающего удара и передача через сетку (скидка) двумя руками и одной;

нападающий удар с переводом с поворотом туловища в ту же сторону;

удар слабейшей рукой; удар с передач назад (за голову), с удаленных от сетки передач; боковой нападающий удар сильнейшей рукой с различных передач по расстоянию и высоте, с удаленных от сетки передач;

нападающий удар с переводом влево без поворота туловища из зон 3, 4, 2; нападающие удары с задней линии из зон 6, 1, 5;

нападающие удары из-за линии нападения с передачи параллельно линии нападения; из зоны нападения (от сетки).

**Техника защиты**

**1. Перемещения:** сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; сочетание способов перемещений с прыжками; перемещений с блокированием (одиночным и групповым).

**2. Прием мяча:**

сверху и снизу двумя руками:

отбивание мяча сомкнутыми кистями над головой с последующим падением и перекатом на спину;

прием мяча сверху и снизу двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину;

прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой);

прием снизу двумя руками и одной рукой с падением вперед на руки и перекатом на грудь;

чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча, средства нападения.

**3. Блокирование:**

одиночное прямого удара по ходу (в зонах 4, 2, 3), выполняемого с различных передач;

нападающих ударов по ходу, выполняемых из двух зон (4, 2) в известном направлении;

нападающих ударов с переводом вправо и влево в зонах 3, 4, 2; в одной зоне (3, 4, 2), удар выполняется в двух направлениях с различных передач; групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4, 2, 3) с различных передач;

ударов с переводом вправо и влево (из зон 3, 4, 2);

ударов по ходу в двух направлениях (из зон 4-3, 2-3, 4-2);

ударов в двух направлениях (по ходу и с переводом);

сочетание одиночного и группового блокирования;

с высоких передач – групповое блокирование,

с низких – одиночное.

**3.1.3.2. Тактическая подготовка**

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды – называют спортивной тактикой.

В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника.

В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний.

Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений; применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений.

**Методика тактической подготовки волейболиста**

**Тактика игры** – это целесообразные, согласованные действия игроков, направленные на достижение победы в соревнованиях. В настоящее время техническая, физическая, психологическая подготовленность сильнейших команд находится примерно на одинаковом уровне. Поэтому победы на крупных соревнованиях очень часто определяются, в конечном счете, зрелостью тактического мастерства волейболистов.

Высокий уровень тактической подготовленности волейболистов характеризуется:

- развитым тактическим мышлением (умение анализировать игру, быстро переключаться с одних действий на другие, умение прогнозировать и быстро решать двигательные задачи);

- постоянной соревновательной активностью (она достигается за счет максимального напряжения волевых и физических возможностей спортсменов и управляется самим игроком, тренером или лидером команды); - хорошей ориентировкой на площадке и взаимодействием с партнерами; – эффективным использованием технических приемов; – вариативностью тактических действий.

**Основные задачи тактической подготовки волейболистов.**

1. Развитие психофизиологических способностей и физических качеств.

2. Приобретение тактических знаний (общие основы теории тактики волейбола, анализ тактических действий, основы взаимодействия 2-х, 3-х, 4-х игроков, тактика сильнейших спортсменов и команд и др.).

3. Обучение практическому использованию приемов, элементов, вариантов тактики.

4. Совершенствование тактического умения с учетом игровых функций волейболистов.

5. Формирование умения быстро переходить от нападения к защите и наоборот.

6. Формирование умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в различных игровых ситуациях.

7. Изучение применяемых игровых систем в защите и нападении и их вариантов.

8. Изучение команд соперника (технико-тактическая и волевая подготовленность).

9. Анализ тренировочной деятельности и участия в соревнованиях.

Общие и специальные знания составляют необходимую предпосылку изучения тактических действий и развития тактических навыков. Источники знаний в области тактики многообразны: литература по волейболу, лекции, беседы, семинары, наблюдения на соревнованиях, практические занятия и их анализ и другие.

Обучение тактике и совершенствование в ней основываются на правилах и положениях образования двигательных навыков.

Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные), двусторонние, контрольные, календарные игры, теория тактики волейбола, а также подготовительные упражнения для развития быстроты реакции и перемещения, ориентировки, подвижные и спортивные игры, упражнения на переключение внимания и др.

Методы тактической подготовки те же, что и при решении задач технической подготовки, но с учетом специфики тактики. При показе необходимо использовать макеты площадки, фильмы, схемы, плакаты, видеофильмы и другие. При изучении тактических действий и их совершенствовании применять определенные ориентиры, сигналы.

Тактическая подготовка должна быть органически связана с физической, технической, волевой и теоретической подготовкой.

Главное средство обучения и совершенствования тактики игры - это многократное выполнение упражнений, действий, элементов.

Тактика спортивного противоборства (в широком понимании) - это формы и методы ведения спортивного поединка с учетом его внешних и внутренних условий. Любое тактическое действие, направленное на оптимальный успех, должно строиться в соответствии с тактическими знаниями, техническими навыками, уровнем развития физических способностей, волевых качеств и другими компонентами. В условиях постоянного восприятия информации и оценки наблюдаемых явлений возникает возможность по особенностям движений партнеров или соперника, по траектории полета мяча определить их тактический замысел и последующие действия. Это осуществляется в результате запоминания.

Психомоторные процессы тактического действия совершаются в трех главных фазах:

- восприятие и анализ соревновательной ситуации;

- мыслительное решение тактической задачи;

- двигательное решение тактической задачи.

Эти три фазы находятся в тесной взаимосвязи, причем решающую роль здесь играет память. Качество восприятия зависит от объема и поля зрения, устойчивости внимания и его концентрации, быстроты протекания мыслительных процессов, от тактического опыта. Воспринимая и анализируя соревновательную ситуацию, спортсмен определяет тактическую задачу, которую он должен решить сначала мысленно, а потом двигательно. Игрок должен принимать лишь такие решения, которые он сумеет выполнить двигательно. Двигательное решение фактически и есть тактическое действие, которое требует проявления как интеллектуальных, так и физических способностей и навыков.

Тактическое мышление развивается с помощью абстрактных, наглядных пособий и практических упражнений. Становление тактического действия идет в следующей последовательности:

- образование тактического навыка (автоматизированный ряд движений) в стандартных условиях;

- проявление вариантов тактического навыка (в определенных ситуациях различные способы решения тактических задач);

- самостоятельное творческое мышление, благодаря которому игроки находят субъективно новые решения.

Такой подход к становлению тактического действия позволяет соблюдать основные принципы спортивной тренировки: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, а также принцип профилизации и другие.

В период начального обучения и на этапах совершенствования техники игры в волейбол, разучиваемые тактические действия и комбинации внедряются в практику соревнований не сразу. А только по мере постепенного количественного накопления знаний и тактического опыта.

Освоение и совершенствование волейболистами тактических действий должно идти в следующей последовательности (организация упражнений):

- без сопротивления партнеров;

- с пассивным сопротивлением партнеров;

- с активным «управляемым» противником;

- в соревновательной форме с партнерами по команде;

- в соревновательной форме с противником.

**Период начального обучения тактике условно можно на 4 этапа.**

**I этап.** В нем главное внимание уделяется развитию специальных качеств, необходимых для реализации тактических действий в игре: быстроте сложных реакций, быстроте отдельных движений и действий, ориентировке, быстроте перемещений, наблюдательности, переключению с одних действий на другие (основу тренировки составляют задания в ответ на зрительные и слуховые сигналы).

**II этап.** Здесь происходит формирование тактических умений в процессе обучения техническим приемам (выполнение упражнений по заданию, по сигналу, на точность).

**III этап.** Осуществляется обучение индивидуальным тактическим действиям с помощью упражнений по тактике. Суть упражнений сводится к тому, чтобы создавать условия, при которых игроки должны выбирать действия в зависимости от направления и траектории полета мяча, от действия нападающих или защитников и др.

**IV этап.** Происходит изучение групповых тактических действий и на этой основе освоение командных тактических действий с помощью подготовительных, подводящих упражнений и упражнений по технике и тактике игры. Тактику игры в волейбол принято делить на тактику нападения и тактику защиты, а в зависимости от принципа организации действий игроков различают индивидуальные, групповые и командные действия.

**Программный материал**

**ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**Первый и второй годы подготовки**

**Тактическая подготовка**

**Тактика нападения**

**1. Индивидуальные действия**:

выбор места для выполнения второй передачи у сетки;

для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий игрок обращен лицом;

передача нижняя прямая на точность в зоны – по заданию;

передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

**2. Групповые действия:** взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче;

игрока зоны 3 с игроками зоны 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

**3. Командные действия:** система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

**Тактика защиты**

**1. Индивидуальные действия:**

- выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»),

- при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей;

- выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.

**2. Групповые действия:**

- взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи:

игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6;

игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2, игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы);

игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

**3. Командные действия:**

- расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

**Третий год подготовки**

**Тактическая подготовка**

**Тактика нападения**

1. **Индивидуальные действия:**

выбор места для второй передачи, подачи верхней прямой, нападающего удара;

чередование верхней и нижней подач;

выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом; передачей в прыжке, кулаком, снизу (лицом, спиной к сетке);

вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий игрок обращен спиной;

подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи.

**2. Групповые действия:**

взаимодействие при первой передаче игроков зон 3,4 и 2, при второй передаче игроков зон 3, 4, 2;

взаимодействие при первой передаче игроков зон 6. 5, 1 и 3,4, 2 при приеме подачи.

**3. Командные действия:**

- система игры со второй передачи игроков передней линии – прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2 (чередование),

- стоя лицом и спиной по направлению передачи; прием подачи в зону 2, вторая передача в зону 3.

**Тактика защиты**

**1. Индивидуальные действия:**

- выбор места при приеме нижней и верхней подачи, определение места и времени для прыжка при блокировании;

- своевременность выноса рук над сеткой, при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи; от обманной передачи;

- выбор способа приема мяча от подачи (сверху от нижней, снизу от верхней);

- выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу).

**2. Групповые действия:**

**-** взаимодействие игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара, в доигровке.

**3. Командные действия**:

- расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3; игрок зоны 2; игрок зоны 4, перемещающийся в зону 3;

- система игры в защите (углом вперед) с применением групповых действий.

**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

**Первый и второй годы подготовки**

**Тактическая подготовка**

**Тактика нападения**

**1. Индивидуальные действия:**

- выбор места для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки – лицом);

- подачи (способа, направления);

- нападающего удара (способа, направления; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи, вышедшего на замену;

- выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу (лицом, спиной, к нападающему, 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 и «обман», имитация второй передачи и «обман» через сетку.

**2. Групповые действия:**

- взаимодействие игроков передней линии при второй передаче (игрока зоны 2 с игроками зон 3 или 4);

- игроков задней и передней линии (игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при первой передаче).

**3. Командные действия:**

- система игры со второй передачи

- игрока передней линии (прием подачи и первая передача в зону 3 (2),

- вторая передача и нападающему, к которому передающий игрок обращен лицом (спиной).

**Тактика защиты**

**1. Индивидуальные действия:**

- выбор места при приеме верхних подач прямой т боковой;

- при блокировании; при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар, блокирующих, нападающих;

- выбор способа приема подачи (нижней – сверху, верхних – снизу, сверху двумя руками с падением);

- способа перемещения и способа приема от нападающих ударов,

блокирование определенного направления.

1. **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 зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4, 2;

- игроков зон 4 и 2 (соответственно) при приеме нападающих ударов и обманов.

**3. Командные действия:**

расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет а) игрок зоны 3,

б) игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут назад,

в) игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2, в положениях «б» и «в» игроки 4 и 2 идут на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 соответственно в зону 4 и 2 для нападающего удара;

в) система игры «углом вперед» с применением групповых действий, изученных в данном году обучения.

**Третий год подготовки**

**Тактическая подготовка**

**Тактика нападения**

**1.Индивидуальные действия:**

- выбор места для выполнения второй передачи у сетки и из глубины площадки для нападающего удара, для выполнения подачи и нападающего удара (при чередовании способов);

- чередование способов подач; подачи верхние на игроков, слабо владеющих навыками приема мяча; вышедших после замены;

- выбор способа отбивания мяча через сетку нападающим ударом, передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (стоя лицом и спиной к нему);

- имитация второй передачи и «обман» (передача через сетку) в прыжке; имитация прямого нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку;

- чередование способов нападающего удара – прямой, перевод сильнейшей, прямой слабейшей рукой.

**2. Групповые действия**:

взаимодействие игроков передней линии при второй передаче

– игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4 и 2 в условиях различных по характеру первых и вторых передач;

- взаимодействие игроков передней и задней линий при первой передаче

– игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (при приеме мяча в дальней части площадки от подачи и нападающего удара);

- игроков зон 6, 1 и 5 с игроком зоны 2 при приеме верхних подач для второй передачи, в доигровке

– для нападающего удара или передачи в прыжке.

**3. Командные действия:**

- система игры через игрока передней линии, прием подачи (при чередовании способов) и первая передача в зону 3,

- вторая передача, стоя лицом и спиной (чередование) к нападающему;

прием верхней боковой подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной;

- первая передача для нападающего удара, когда мяч соперник направляет через сетку без удара.

**Тактика защиты**

1. **Индивидуальные действия:**

- выбор места при приеме подач различными способами,

- нападающих ударов и обманных передач через сетку в прыжке (чередование); при страховке партнера, принимающего мяч, блокирующего, нападающего;

- выбор способа приема различных способов подач; выбор способа перемещения и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами и обманных действий;

- выбор способа приема мяча в доигровке и при обманных приемах нападения;

- зонное блокирование (выбор направления при ударах из зон 4, 2 и 3 и «закрывание» этого направления).

**2. Групповые действия**:

- взаимодействие игроков задней линии – игроков зон 1, 6, 5 между собой при приеме трудных мячей от подач, нападающих ударов, обманных действий;

- взаимодействие игроков передней линии:

а) двух игроков, не участвующих в блокировании, с блокирующим игроком,

б) двух игроков при блокировании (выход в зону, где будет произведен удар),

в) игрока, не участвовавшего в блокировании с блокирующим игроком; взаимодействие игроков задней и передней линий:

а) игрока зоны 6 с блокирующим игроком (в зоне 3,4,2),

с блокирующими зон 3-2, 3-4, игрока зоны 6 с игроком не участвующими в блокировании;

б) игроков зон 1 и 5 с не участвующими в блокировании.

**3. Командные действия:**

- расположение игроков при приеме подач различными способами в дальние и ближние зоны,

вторую передачу выполняет игрок зоны 3 и 2,

- расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 4; то же, но в зонах 3 и 2 (чередование этих двух вариантов);

системы игры: расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом вперед» (чередование групповых действий в соответствии с программой для данного года обучения), переключение от защитных действий к нападающим – со второй передачи через игрока передней линии.

**Четвертый год подготовки**

**Тактическая подготовка**

**Тактика нападения**

**1. Индивидуальные действия**:

выбор места для вторых передач, различных по высоте и расстоянию, стоя на площадке и в прыжке, для нападающего удара (с различных передач мяча у сетки и из глубины площадки);

чередование подач в дальние и ближние зоны, на силу и нацеленных; подача на игрока, слабо владеющего навыками приема, вышедшего после замены;

вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (различные по высоте и расстоянию);

передача двум нападающим на линии с применением отвлекающих действий руками, туловищем;

имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте и в прыжке (боком и спиной в направлении передачи);

имитация нападающего удара и передача в прыжке через сетку (в зону нападения);

чередование способов нападающего удара.

**2. Групповые действия:**

взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 2 при второй передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при с крестном перемещении в зонах - из центра на край сетки (при второй передаче):

игрока зоны 3 с игроком зоны 4 в условиях чередования передач, различных по высоте и расстоянию, стоя лицом и спиной в направлении передачи;

взаимодействие игроков зон 6 и 5 с игроком, выходящим к сетке из зоны 1.

- Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 при приеме подач на силу и нацеленных,

- при приеме нападающих ударов, игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 4

(при приеме подачи) – для второй передачи,

- в доигровке – для удара, игроков зон 4, 3 и 2 с игроком зоны 1, выходящим к сетке (при первой передаче) с игроками зон 4, 3 и 2.

**3. Командные действия:**

система игры через игрока передней линии – прием подачи и первая передача;

а) в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, 42 стоя лицом и спиной к ним;

б) в зону 4 и 2 (чередование), вторая передача в зоны 3 и 2 (3 и 4) в зону 2, вторая – назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3,

система игры через выходящего:

прием подачи, первая передача игроку зоны 1, вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом

(в зоны 3 и 4) и спиной (в зону 2).

**Тактика защиты**

**1. Индивидуальные действия:**

выбор места, способа перемещения и способа приема мяча от подачи, направляющего удара и обманных приемов:

выбор места, способа перемещения, определение направления удара и зонное блокирование, выбор места и способа приема мяча при страховке блокирующих, нападающих, принимающих «трудные мячи».

**2. Групповые действия:**

взаимодействие игроков передней линии:

а) зон 3 и 2, 3 и 4 при групповом блокировании (удары по ходу),

б) игрока зоны 3, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 2 и 4; игроков задней линии – страховка игроков, принимающих «трудные» мячи в пределах площадки и выходящих после приема за ее границы; игроков задней и передней линии;

в) зоны 6 с блокирующими (в рамках системы «углом вперед»);

г) зоны 6 с не участвующими в блокировании;

д) зон 5 и 1 с блокирующими.

**3. Командные действия:**

прием подачи

– расположение игроков при приеме подачи различными способами (в условиях чередования в дальние и ближние зоны),

- когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3,2 (игрок зоны 3 оттянут назад);

- игрок зоны 2 (4) стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2 (4), после приема игрок зоны 2 (4) идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 2 (4);

передача в зону 2, стоя спиной к нападающему;

- расположение игроков при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок зоны 1 из-за игрока, системы игры – расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом назад», с применением групповых действий по программе данного года обучения и в условиях чередования нападающих действий;

- переключение в вариантах построения системы «углом вперед» и «углом назад» в соответствии с характером нападавших действий.

**Пятый год подготовки**

**Тактическая подготовка**

**Тактика нападения**

**1. Индивидуальные действия:**

- выбор места и чередование способов подач, подач на силу и нацеленных в дальнюю и ближнюю зоны;

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

- имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте (с применением отвлекающих действий) и в прыжке;

- имитация второй передачи вперед и передача назад; имитация передачи назад и передача вперед;

- имитация нападающего удара и передача в прыжке (откидка) вперед через зону, назад в соседнюю зону (боком к сетке);

- нападающий удар через «слабого» блокирующего;

- имитация нападающего удара и «скидка» одной рукой в зону нападения. **2. Групповые действия:**

- взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2

– в прыжке; стоя на площадке – с отвлекающими действиями; игрока зоны 2 с игроком зоны 3 в прыжке – «откидка», игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 (при с крестном перемещении в зонах);

- игроков зон 2, 3, 4 в доигровке при первой передаче на удар; игроков зон 5 и 1 с игроком, выходящим к сетке из зоны 6 (при первой передаче);

- игрока, выходящего к сетке из зоны 1, с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии; игроков зон 6, 5 и 1 с игроками зон 3, 2, 4 и при первой передаче для удара и откидки, для второй передачи;

- игрока зоны 2 с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии;

- игрока, выходящего к сетке из зоны 1 (6) с игроками зон 4, 3 и 2 при второй передаче.

**3. Командные действия:**

**-** система игры через игрока передней линии – прием подачи (планирующей) и первая передача в зону 2,

- вторая передача в зоны 3 и 4 (в прыжке и стоя на площадке с отвлекающими действиями); первая передача в зону 2, вторая назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3;

- в доигровке и несильной подаче первая передача в зону 4, 3, 2, где игрок выполняет нападающий удар;

- первая передача в зоны 2, 3, 4, где игрок имитирует нападающий удар и выполняет откидку: из зоны 2 – в зоны 3,4; из зоны 3 – в зоны 4 и 2 спиной к нападающему;

- система игры через выходящего – прием подачи и первая передача игроку зон 1 (6), вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому выходящий обращен лицом (три нападающих активны);

- в доигровке передача на выходящего и выполнение тактических комбинаций.

**Тактика защиты**

**1. Индивидуальные действия:** выбор места и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами, на страховке (в рамках изученных групповых действий); выбор места, определение направления удара и своевременная постановка рук при одиночном блокировании.

**2. Групповые действия**:

- взаимодействие игроков зон 5 и 1 с игроком зоны 6 в рамках системы «углом назад» (на страховке и при приеме мяча от нападающих ударов); игрока зоны 6 с игроками зон 1 и 5 в рамках системы «углом назад»;

- игроков зон 3 и 2, 3 и 4; 2, 3, 4 при блокировании игрока зоны 4, не участвовавшего в блокировании с блокирующими игроками зон 3 и 2 (прием мяча от удара или страховка);

- игрока зоны 2, не участвовавшего в блокировании с блокирующими игроками зон 3 и 4 (прием удара и страховка);

- игрока зоны 3 с блокирующим игроком зоны 2 или 4;

- игрока зоны 6 с блокирующими игроками зон 4 и 3, 2 и 3; 4, 3, 2 (при системе защиты «углом вперед»);

- крайних защитников на страховке с блокирующими игроками;

- игроков зон 1, 6, 5 с блокирующими игроками при приеме мячей от нападающих ударов,

- сочетание групповых действий в рамках систем «углом вперед» и «углом назад».

**3. Командные действия:**

- расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок передней линии (зон 3, 2, 4);

- при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок задней линии (из зон 1, 6, 5) из-за игрока;

- системы игры – при приеме мяча от соперника «углом вперед» (варьирование групповых действий соответственно характеру построения игры в нападении соперником);

- при приеме мяча от соперника «углом назад», когда страховку блокирующих осуществляет крайний защитник (варианты групповых действий); сочетание (чередование) систем игры «углом назад».

**3.1.3.3. Интегральная подготовка**

**Задачи интегральной подготовки:**

- совершенствование взаимосвязи всех сторон подготовки;

- реализация задач физической, технической, тактической и психологической подготовки в единстве;

- повышение работоспособности игроков в процессе закрепления достигнутых функциональных возможностей, дальнейшего повышения тренировочной нагрузки;

- достижение стабильности игровых навыков в условиях соревнований; накопление игрового опыта.

Взаимосвязь физической и технической подготовки достигается при развитии физических способностей, необходимых для выполнения конкретного приема, специальных физических способностей применительно к отдельным приемам в процессе их многократного повторения.

Единство тактической и технической подготовки достигается, совершенствуя технику в рамках тактических действий и многократно выполняя тактические действия с повышенной интенсивностью, что содействует совершенствованию техники.

Главными методами интегральной подготовки являются

а) игровой, б) соревновательный, в) метод сопряженных воздействий.

Высшей формой интегральной подготовки являются спортивные соревнования.

**Программный материал**

**ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**Первый и второй годы подготовки**

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.

2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).

3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.

4. Многократное выполнение технических приемов подряд, то же – тактических действий.

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

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

**Третий год подготовки**

1. Чередование упражнений на развитие качеств, применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.

2. Чередование технических приемов в различных сочетаниях.

3. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.

4. Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях.

5. Многократное выполнение тактических действий.

6. Подготовительные игры «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами и др.

7. Учебные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в полном объеме; система заданий по технике и тактике.

8. Календарные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.

**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

**Первый и второй годы подготовки**

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.

2. Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приемов.

3. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.

4. Чередование изученных тактических действий; индивидуальных, групповых, командных – в нападении, в защите, в нападении и защите.

5. Многократное выполнение изученных технических приемов – отдельно и в сочетаниях.

6. Многократное выполнение изученных тактических действий.

7. Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.

8. Контрольные и календарные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях.

**Третий год подготовки**

1. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов.

2. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов – на основе программы для данного года обучения.

3. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения (в объеме программы).

4. Переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты: подача – прием, нападающий удар – блокирование, передача – прием.

5. Переключения в выполнении тактических действий в нападении, защите, защите и нападении – отдельно по индивидуальным, групповым и командным.

6. Учебные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке к соревнованиям.

7. Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач, а также для лучшей подготовки к соревнованиям.

8. Календарные игры. Установка на игру, разбор игр – преемственность в соревнованиях заданий в играх посредством установки.

**Четвертый год подготовки**

1. Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.

2. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов, сочетать с выполнением приема в целом.

3. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов.

4. Совершенствование навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.

5. Переключения в выполнении технических приемов и тактических действий нападения и защиты в различных сочетаниях.

6. Учебные игры: задания, включающие основной программный материал по технической и тактической подготовке; игры уменьшенными составами (4х4, 3х3, 2х2, 4х3 и т.п.), игры полным составом с командами параллельных групп.

7. Контрольные игры проводятся для более полного решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.

8. Календарные игры содействуют решению задач соревновательной подготовки, умению применить освоенный технико-тактический арсенал в условиях соревнований.

**Пятый год подготовки**

1. Развитие специальных качеств в рамках структуры технических приемов и посредством многократного выполнения технических приемов в упражнениях повышенной интенсивности.

2. Упражнения на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и доигровке с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств.

3. Упражнения на переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и доигровки с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств.

4. Учебные игры: система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Задания дифференцируются также с учетом игровых функций обучающихся.

5. Контрольные игры: применяются в учебных целях, как более высокая ступень учебных игр с заданиями, проводятся регулярно, кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

6. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр. Отражение в заданиях, в учебных играх результатов анализа проведения игр.

**3.1.3.4. Психологическая подготовка**

Главная задача психологической подготовки

1. Формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера,

2. Развитие свойств личности, определяющих успех в спорте,

3.Укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

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

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

В тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются

- развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач,

- обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

**Методика психологической подготовки волейболиста**

Волейбол как спортивную игру отличает значительная эмоциональность и интеллект. Деятельность игрока определяется характером игровых действий, объективными особенностями соревновательной борьбы, правилами игры. Почти все действия волейболистов основываются на зрительных восприятиях. Умение видеть положение и перемещение игроков на площадке, непрерывное движение мяча, предвидеть возможные игровые моменты, прогнозировать ситуацию, быстро ориентироваться в сложившихся условиях – важнейшие качества игрока.

Игра предъявляет высокие требования к мышлению, умению отыскать правильный тактический ход и реализовать его.

Психологическая подготовка направлена на воспитание моральных и волевых качеств, на приспособление игроков к быстро меняющимся условиям в игре, на развитие внимания, мышления, способностей управлять своими эмоциями.

Психологическая подготовка подразделяется на общую психологическую подготовку и к конкретному соревнованию.

Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

**1. Общая психологическая подготовка** осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

**1.1. Воспитание личности спортсмена** и формирование спортивного коллектива. В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного волейболиста в плане его физической, технико - тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, равносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Особенности формирования моральных черт и качеств личности волейболистов и их проявления находятся в тесной связи с коллективным характером этого вида спорта.

**1.2. Развитие процессов восприятия.**

Специфика волейбола требует совершенствование умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий. Точность глазомера и периферическое зрение находятся в прямой зависимости от состояния тренированности: в состоянии спортивной формы точность глазомера у волейболистов выше, перерыв в занятиях (2 -3 недели) приводит к его ухудшению.

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

Для развития периферического зрения полезны такие упражнения: ведение, броски и ловля мяча под контролем только периферического зрения, упражнения в передачах – смотреть на одного партнера, а передачу делать другому;

во время передач или нападающего удара контролировать мяч то центральным, то периферическим зрением, в парах, тройках – двумя, тремя мячами со смещением вправо, влево, вперед, назад.

При развитии точности глазомера, «чувство дистанции при приеме мяча, при передачах, подачах, различных бросках, нападающих ударах и т.д.

Для этого надо больше проводить передачи на разное расстояние с разной скоростью и траекторией; подачи мяча в цель различными способами и с различного расстояния;

нападающие удары по сигналу тренера в различные зоны площадки. Волейболист должен постоянно приучать себя следить за изменениями дистанции.

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

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

**1.3. Развитие внимания.**

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

Надо научить юных волейболистов быть внимательными в разнообразных условиях, создавать такие условия, в которых необходимо одновременно воспринимать несколько динамических или статических объектов (до 6);

развитие интенсивности и устойчивости внимания человека в определенной степени связано с развитием его волевых качеств. Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями;

упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое;

развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

**1.4. Развитие тактического мышления**, памяти, представления и воображения.

У волейболистов необходимо развивать

- наблюдательность – умение быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке;

- сообразительность – умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия,

- инициативность – умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты, как его, так и своих действий.

**1.5. Развитие способности управлять эмоциями.** Эмоциональные состояния оказывают большое влияние на активность волейболистов, как в процессе учебно-тренировочных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности.

Обучение юных волейболистов приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, для того, чтобы обучающийся полностью овладел этими приемами в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

**1.6. Воспитание волевых качеств** важнейшее условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Существует два вида трудностей – объективные и субъективные. Объективные трудности – это трудности, обусловленные особенностями игры в волейбол, а субъективные – особенностями личности спортсмена. Основные волевые качества, которыми должен обладать волейболист – это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

**2. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям** состоит в следующем:

1) осознание игроками задач на предстоящую игру;

2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);

3) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;

4) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;

5) преодоление отрицательных эмоций; вызванных предстоящей игрой;

6) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

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

1) обучающийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.д.;

2) применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует хорошему настроению, повышает эмоциональный тонус, в других – воздействует успокаивающе;

3) воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь» и т.п.).

Режим в период тренировочной работы и соревнований имеет большое значение. Свободный от игр день надо максимально использовать для отдыха и восстановления, в игровой день надо избегать каких-либо напряженных действий, долгого лежания, провести легкую тренировку с мячом. Разминку спортсмены должны проводить самостоятельно, исходя из индивидуальных особенностей. Перерывы необходимо использовать для отдыха, для изменения тактического рисунка игры, при потере инициативы или растерянности игроков, для поднятия морального духа и т.д. Разговор тренера со спортсменами, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный. Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера – один из важнейших моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе игры.

**Программный материал**

**Основные понятия и требования к уровню психологической подготовленности волейболиста**.

В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой - психологические особенности спортсмена. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от волейболиста высоких результатов.

В психологической подготовке можно выделить:

- базовую психологическую подготовку;

- психологическую подготовку к тренировкам (тре­нировочную);

- психологическую подготовку к соревнованиям (со­ревновательную, которая, в свою очередь, подразделя­ется на предсоревновательную, соревновательную и пост соревновательную).

Базовая психологическая подготовка включает:

- развитие важных психических функций и ка­честв - внимания, представлений, ощущений, мышле­ния, памяти, воображения;

- развитие профессионально важных способнос­тей - координации, эмоциональности, а также способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;

- формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств любви к виду спорта, целеустремлен­ности, инициативности;

- психологическое образование формирование системы специальных знаний о психике человека, психи­ческих состояниях, методах формирования нужного со­стояния и способах преодоления неблагоприятных со­стояний;

- формирование умений регулировать психическое состояние, сосредоточиваться перед соревнованием, мобилизовать силы во время соревнования, противостоять неблагоприятным воздействиям.

Успех соревновательной деятельности в значительной степени зависит от качества предшествующего трениро­вочного процесса. Поэтому прежде чем готовить волейболистов к стрессовым ситуациям соревнований, надо подгото­вить их к трудной, порой монотонной и продолжитель­ной работе.

**Психологическая подготовка к тренировкам преду­сматривает решение двух основных задач:**

1. формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы;

2. формирование благоприятных отношений к спор­тивному режиму, тренировочным нагрузкам и требо­ваниям.

Психологическая подготовка к соревнованиям начи­нается задолго до соревнований, опирается на базовую подготовку и должна решать следующие задачи:

- формирование значимых мотивов соревнователь­ной деятельности;

- овладение методикой формирования состояний боевой готовности к соревнованиям, уверенности в себе, своих силах;

- разработку индивидуального комплекса настраи­вающих и мобилизующих мероприятий;

- совершенствование методики саморегуляции пси­хических состояний;

- формирование эмоциональной устойчивости к со­ревновательному стрессу;

- отработку индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;

- сохранение нервно-психической свежести, профи­лактику перенапряжений

Ввиду объемности задач психологической подготов­ки целесообразно специально планировать их решение, опираясь на общепринятое деление годичного цикла на периоды, этапы и мезоциклы.

**3.1.3.5. Инструкторская и судейская практика**

Цель инструкторской и судейской практики - подготовить обучающихся МКОУ «ДЮСШ № 1 г. Сегежи» к деятельности в качестве судьи и инструктора по волейболу.

В основе подготовки лежит формирование базовых знаний и практических умений в области методики оздоровительной физической культуры и активного отдыха с использованием игры в волейбол, подготовки спортсменов массовых разрядов,

а также организации и проведения массовых соревнований по волейболу. В качестве основных задач предполагается:

- воспитать у обучающихся устойчивый интерес к организационной и педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта;

- сформировать представление об основах организации и методики спортивной подготовки в волейболе;

- приобрести практические навыки планирования и проведения тренировочных занятий с волейболистами массовых разрядов;

- приобрести практические навыки планирования и проведения занятий оздоровительной направленности с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся;

- приобрести опыт организации и судейства соревнований по волейболу.

Программный материал:

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме: а) бесед, б) семинаров, в)практических занятий, г) самостоятельной работы обучающихся.

Обучающиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей.

**Первый год**

1. Освоение терминологии, принятой в волейболе.

2. Овладение командным языком, умение отдать рапорт.

3. Проведение упражнений по построению и перестроению группы.

4. В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.

**Второй год**

1. Умение вести наблюдение за обучающимися (игроками), выполняющими прием игры, находить ошибки.

2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, подаче нижней и верхней прямой.

3. Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).

**Третий год**

1. Вести наблюдения за обучающимися (игроками), выполняющими технические приемы в двусторонней игре, и на соревнованиях.

2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала, данного года обучения).

3. Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического счета.

**Четвертый год**

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения.

2. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.

3. Судейство на учебных играх и соревнованиях. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судей на линиях.

**Пятый год обучения**

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой.

2. Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в мини-волейбол.

3. Проведение соревнований по мини-волейболу и волейболу. Выполнение обязанностей главного судьи и секретаря. Составление календаря игр.

**3.1.3.6. Восстановительные мероприятия и медицинское обследование**

Так как в процессе тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления, поэтому к здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования,

В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям (таблица 10)

таблица 10

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Предназначение | Задачи | Средства и мероприятия | Методические указания |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **Этап начальной подготовки** | | | |
| Развитие физических качеств с учетом специфики волейбола, физическая, техническая подготовка | Восстановление функционального состояния организма  и работоспособности | Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочных занятиях  в течение дня,  в циклах подготовки  Гигиенические: душ ежедневно, водные процедуры, закаливающего характера, сбалансированное питание | Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме |
| **Тренировочный этап** | | | |
| Перед тренировочным занятием, соревнованием | Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки в соотношение её объёма и интенсивности ФСО обучающегося | Упражнения на растяжение. Разминка, массаж.  искусственная активизация мышц.  Психорегуляция мобилизующей направленности. | 3 мин.  10-20 мин.  5-15 мин.  Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43\*  - 3 мин  Само и гетерорегуляция |
| Во время тренировочного занятия, соревнования |  | Чередование тренировочных нагрузок по характеру интенсивности.  Восстановительный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание).  Психорегуляция мобилизующей направленности. | В процессе тренировки  3-8 мин.  - 3 мин  Само и гетерорегуляция |
| Сразу после тренировочного занятия, соревнования | Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена | Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательных упражнений.  Душ теплый/ прохладный | 8-10 мин.  5 мин. |
| Через 2-4 часа после тренировочного занятия | Ускорение восстановительного процесса | Локальный массаж спины (включая шейно-воротниковую зону).  Душ теплый/умеренно холодный/ теплый.  Психорегуляция реституционной направленности. | 8-10 мин.  5-10 мин.  5 мин.  Само и гетерорегуляция |
| В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день | Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений | Упражнения ОФП восстановительной направленности. Общий массаж | Восстановительная тренировка  После восстановительной тренировки |
| После микроцикла, соревнований | Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений | Упражнения ОФП восстановительной направленности.  Психорегуляция  реституционной направленности. | Восстановительная тренировка  После восстановительной тренировки  Само и гетерорегуляция |
| После макроцикла, соревнований | Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления | Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней | Восстановительные тренировки ежедневно |
| Перманентно | Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов | Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды | 4500-5000 ккал/день,  Режим сна, аутогенная саморегуляция |

Восстановительные процессы подразделяются на:

а) Текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;

б) Срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы;

в) Отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки;

г) Стресс-восстановление - восстановление после перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации, как отдельных функций организма, так и организма в целом.

Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают пред рабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «пере восстановления», которая рассматривается как суперкомпенсация. Для восстановления работоспособности обучающихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся:

- в повседневном учебно-тренировочном процессе,

- в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;

- в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу;

- после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма,

- сочетание общих и специальных средств,

- построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо - и макроциклов,

- широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления:

- полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий,

- упражнение для активного отдыха и расслабления,

- создание положительного эмоционального фона;

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов,

- совершенствования технических приемов и тактических действий.

**Психолого-педагогические средства включают**

специальные восстановительные мероприятия:

- на расслабление, на растяжение,

- дыхательные упражнения, восстановительного характера (плавание, настольный теннис),

- чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают:

- сбалансированное питание,

- физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо - и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии),

- обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

**Психологические средства восстановления включают:**

- психорегулирующую тренировку,

- упражнения для мышечного расслабления, сон-отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии.

Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы, чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников).

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристский поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные

в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла обучающемуся необходима физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений.

С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл.

Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день – одно средство. Психорегуляция реституционной направленности выполняется ежедневно.

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

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

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

- предварительные - при поступлении в спортивную школу и периодические (этапный контроль) - два раза в год.

При врачебном контроле особое внимание обращается на состояние здоровья и функциональные системы организма обучающегося.

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи:

- возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия видом спорта (волейболом);

- выявление у данного обучающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям волейболом и необходимости коррекции тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской или физической реабилитации;

- отвечают ли условия занятий и образ жизни обучающихся (помещение, одежда, оборудование, питание), учебный режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

При медицинском контроле, за функциональным состоянием организма обучающегося, решаются следующие вопросы:

- отвечают ли его функциональные возможности в настоящее время и в перспективе требованиям игры в волейбол,

- соответствует ли функциональный потенциал юного спортсмена планируемым спортивным результатам,

(выносятся следующие заключения: «соответствует», «не соответствует», «проблематичен», «требует дальнейших наблюдений»);

- соответствие уровня функционального состояния организма обучающегося модельному уровню на данном этапе спортивной подготовки;

- соответствуют ли тренировочные и соревновательные нагрузки возможностям функционального состояния организма юного спортсмена.

Оперативный контроль осуществляется путем педагогических и врачебных наблюдений на тренировочных занятиях.

При этом решаются следующие задачи:

- выявление начальных стадий заболеваний (скрытой патологии), проявляющихся только при значительных тренировочных и соревновательных нагрузках;

- оценка функционального состояния организма по переносимости нагрузок; - оценка гигиенических условий занятий (характеристика помещений для тренировок, спортивной одежды и обуви);

- соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, восстановительные средства на тренировках, соревнованиях, заключительная часть тренировочного занятия).

При проведении оперативного контроля выявляются также перенапряжения, заболевания, производится оценка функционального состояния спортсмена после тренировки, соревнований.

При признаках перетренировки производится углубленное медицинское обследование с использованием лабораторных методов исследования, регистрируется электрокардиограмма.

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

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

**3.1.3.7. Участие в соревнованиях**

В детско-юношеском спорте соревнования являются средством определения эффективности системы подготовки обучающихся и физического совершенствования подрастающего поколения.

Спортивные соревнования, являясь специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки. Система соревнований является важнейшим универсальным механизмом управления совершенствованием мастерства спортсменов. Она во многом определяет содержание, направленность и структуру тренировочного процесса; выступает в качестве необходимого инструмента контроля; оказывает значительное воздействие на развитие волейбола; способствует обучению «победить себя».

Таблица 11

**Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле по волейболу**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Соревнований (игр) | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
| Начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| до года | свыше года | до двух лет | свыше 2-х лет |
| контрольные | 1-3 | 1-3 | 3-5 | 3-5 |
| отборочные | - | - | 1-3 | 1-3 |
| основные | 1 | 1 | 3 | 3 |
| Всего игр | 20 | 20-25 | 40-50 | 50-60 |

**3.2.Требования техники безопасности и предупреждение травматизма**

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма, обучающихся к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся.

На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся Учреждения с правилами техники безопасности при проведении занятий.

Вся ответственность за безопасность обучающихся при проведении тренировочных занятий возлагается на тренера - преподавателя, непосредственно проводящего занятия с группой.

**Требования безопасности перед началом занятий.**

**Тренер-преподаватель**

1. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке и

вблизи.

2. подготовить спортивный инвентарь

3. Перед занятиями производить построение и перекличку обучающихся с последующей регистрацией в журнале.

4. Не допускать увеличения числа обучающихся в каждой группе сверх установленной нормы.

5.Провести физическую разминку всех групп мышц

**Обучающиеся**

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.

2. Снять с себя все украшения (кольца, перстни, цепочки, браслеты, серьги, часы и т.д.)

3. Если обучающийся пользуется очками, то очки должны закрепляться резинкой и иметь роговую оправу.

**Требования безопасности во время занятий.**

1. Во время занятий вблизи площадки не должно быть посторонних лиц.

2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы самостраховки.

3. Соблюдать игровую дисциплину, особенно во время тренировок, когда идет изучение нового материала.

4. При температуре воздуха +10 град. одевать спортивный костюм.

5. Пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками)

6. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом

тренеру-преподавателю.

7. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру-

преподавателю.

8. Все обучающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и

уметь оказывать первую доврачебную помощь.

**Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

1. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать

обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

**Требования безопасности по окончании занятий.**

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.

3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

4. Переодеться, покинуть раздевалку и сразу же отправляться домой.

**Основными причинами травматизма являются:**

Организационные недостатки при проведении занятий и соревнований.

- Это нарушения инструкций и положений о проведении занятий по видам спорта, соревнований;

- неквалифицированное составление программы соревнований, нарушение их правил;

- перегрузка программы и календаря соревнований;

- неправильное комплектование учебных групп

(по уровню подготовленности, возрасту, полу),

- многочисленность групп, занимающихся сложными в техническом отношении видами спорта в зале, на площадке;

- неорганизованная смена снарядов и переход с места занятий;

- проведение занятий в отсутствие тренера-преподавателя.

Ошибки в методике проведения занятий, которые связаны с нарушением дидактических принципов обучения (регулярность занятий, постепенность увеличения нагрузки, последовательность), отсутствие индивидуального подхода, недостаточный учет состояния здоровья, половых и возрастных особенностей, физической и технической подготовленности обучающихся.

Часто причиной травмы является:

- пренебрежительное отношение к вводной части занятия - разминке;

- неправильное обучение технике физических упражнений,

- отсутствие необходимой страховки, самостраховки, неправильное ее применение,

- частое применение максимальных или форсированных нагрузок;

- средства и методы тренировки тренировочного этапа, переносятся на тренировки начального этапа подготовки.

Кроме этого, причинами травм являются недостатки учебного планирования, которое не может обеспечить полноценную общефизическую подготовку и преемственность в формировании и совершенствовании

у обучающихся двигательных навыков и психофизических качеств. Недостаточное материально-техническое оснащение занятий:

малые спортивные залы, тесные тренажерные комнаты, отсутствие зон безопасности на спортивных площадках, жесткое покрытие легкоатлетических дорожек и секторов, неровность футбольных и гандбольных полей, отсутствие табельного инвентаря и оборудования (жесткие маты), неправильно выбранные трассы для кроссов.

Причиной травм может явиться плохое снаряжение занимающихся (одежда, обувь, защитные приспособления), его несоответствие особенностям вида спорта.

Вероятность получения травм возрастает при плохой подготовке мест и инвентаря для проведения занятий и соревнований (плохое крепление снарядов, не выявленные дефекты снарядов, несоответствие массы снаряда возрасту занимающихся).

Неудовлетворительное санитарно-гигиеническое состояние залов и площадок: плохая вентиляция, недостаточное освещение мест занятий, запыленность, неправильно спроектированные и построенные спортивные площадки (лучи солнечного света бьют в глаза).

Неблагоприятные метеорологические условия: высокие влажность и температура воздуха; дождь, снег, сильный ветер.

Недостаточная акклиматизация обучающихся.

Низкий уровень воспитательной работы, который приводит к нарушению дисциплины, невнимательности, поспешности, несерьезному отношению к страховке. Зачастую этому способствуют либерализм или низкая квалификация судей и тренеров.

Отсутствие медицинского контроля и нарушение врачебных требований. Причинами травм, иногда даже со смертельным исходом, могут стать допуск к занятиям и участию в соревнованиях, обучающихся без прохождения врачебного осмотра,

невыполнение тренером и спортсменом врачебных рекомендаций по срокам возобновления тренировок после заболевания и травм, по ограничению интенсивности нагрузок, комплектованию групп в зависимости от степени подготовленности.

Как видно из вышеизложенного, причины травм и несчастных случаев - это нарушения правил, обязательных при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований.

В основе борьбы с травматизмом и заболеваниями лежит строгое выполнение этих требований организаторами, тренерами - преподавателями, обучающимися.

Профилактика спортивного травматизма заключается в устранении факторов, приводящих к повреждениям, и заключается в следующем:

- осуществление постоянного контроля состояния мест занятий в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями;

- изучение с обучающимися инструкций по охране труда и мерам безопасности при занятиях определённым видом спорта;

- обязательное включение в каждое тренировочное занятие упражнений в самостраховке, страховке и оказании помощи при выполнении различных упражнений и технических действий;

- тщательное проведение разминки;

- тщательное планирование занятий (последовательность тренировочных заданий, определение величины тренировочных нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся и т.д.);

- осуществление постоянного контроля за функциональным состоянием обучающихся (спортсменов);

- снижение нагрузки в случае утомления, первыми признаками которого являются бледность, блеск глаз, перевозбуждение, нарушение координации движений, ухудшение внимания, апатия, сонливость и др.;

- обязательное регулярное медицинское обследование обучающихся (спортсменов);

- соблюдение строгого режима и правил здорового образа жизни;

- соблюдение всех педагогических принципов организации и построения тренировочных занятий (доступность, постепенность, прочность, наглядность, активность, индивидуальность и другие);

- оптимально сочетание нагрузки и отдыха;

- постоянное проведение воспитательной работы. Строгая дисциплина на занятиях, товарищеская взаимопомощь, требовательность к себе и к своим товарищам, максимальная собранность на занятиях, своевременное пресечение грубости, запрещённых приёмов, воспитание уважения к противнику, воспитание творческого отношения к тренировке и т.п.

**3.3. Организационно-методические рекомендации к построению этапов многолетней подготовки**

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

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

Специализированные занятия волейболом начинаются с 9-11 лет, в 17-18 лет юноши и девушки после прохождения курса обучения в ДЮСШ переходят в команды высших разрядов. Первых больших успехов в волейболе спортсмены достигают в 18-22 года (девушки раньше, юноши позже). Наивысшие результаты показывают в возрасте 23-25 лет у женщин и 26-28 лет у мужчин. Стаж от начала занятий волейболом до достижения оптимальных возможностей (выполнение нормативов мастера спорта и мастера спорта международного класса) составляет 8-10 лет.

Многолетний период подготовки юных спортсменов делится на этапы: **Первый этап («предварительной подготовки»)** предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к волейболу, включает начальное обучение технике и тактике, правилам игры, развитие физических качеств в общем плане и с учётом специфики, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры). Возраст 9-11 лет. Сочетается этот этап с группой начальной подготовки.

**Второй этап («начальной спортивной специализации»)** посвящён базовой технико-тактической и физической подготовке, в этот период осуществляется освоение основ техники и тактики (без акцента на специализацию по игровым функциям), воспитанию соревновательных качеств, применительно к волейболу. Возраст 11-14 лет. Сочетается этот этап с 1 и 2 годами обучения в группах учебно-тренировочных.

**Третий этап («углубленной тренировки»)**

Этап направлен на специальную подготовку: технико-тактическую, физическую, интегральную, соревновательную.

Вводятся элементы специализации по игровым функциям. Возраст 15-17 лет.

Сочетается с 3-5 годам и обучения в тренировочных группах.

В соответствии с основной направленностью этапов определяются задачи: 1.Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию в разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости.

2.Обучение основам техники перемещений, передачам и подачам мяча, нападающему удару, начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям волейболом, приучение к игровой обстановке, выполнение нормативных требований по видам подготовки.

3. Воспитание сформированной личности, способной эффективно применять полученные знания и умело находить выход из любых ситуаций. Осуществляется подбор средств, методов тренировочных и соревновательных режимов построения тренировки в годичном цикле и т.д. При этом необходимо ориентироваться на следующие положения:

- усиление индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствование навыков выполнения технических приёмов и их способов;

- увеличение объема индивидуальной тактической подготовки как важнейшего условия реализации технического потенциала отдельных игроков и команды в целом в рамках избранных систем игры и групповой тактики в нападении и защите;

- осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки;

- повышения качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к волейболу и прохождение их через всю систему многолетней подготовки;

- разработка эффективной системы оценки уровня спортивной подготовленности учащихся и качества работы, как отдельных тренеров, так и спортивной школы в целом; основу этой оценки составляют контрольные нормативы и результат участия в соревнованиях, включение игроков в составы сборных команд.

**Программой предусмотрено:**

- проведение практических и теоретических занятий,

- обязательное выполнение учебного плана,

- приёмных и переводных контрольных требований, регулярное участие в соревнованиях и проведение контрольных игр,

- осуществление восстановительно - профилактических мероприятий,

- просмотр учебных кинофильмов и видеозаписей, кинопрограмм, соревнований квалифицированных спортсменов,

- прохождение инструкторской и судейской практики,

- создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий,

- обеспечение чёткой хорошо организованной системой отбора способных юных спортсменов,

- организации систематической воспитательной работы,

- принятие навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу,

- чёткую организацию учебно - воспитательного процесса,

- использование данных науки и передовой практики,

- привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы.

Подбор средств и объем общей физической подготовки (ОФП) для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия.

Так на начальном этапе обучения (9-11 лет), когда эффективность средств ещё незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре), объём физической подготовки доходит до 50 % времени, отводимого на занятия.

Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на ОФП. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетического упражнения, волейбола, проводятся подвижные игры, игра в ручной мяч и другие. Особое внимание уделяется подготовке к сдаче норм по соответствующим данной группе нормативам.

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

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры:

- силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приёмов,

- прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки,

- умение пользоваться боковым зрением,

- быстроту перемещения в ответственных действиях на сигналы,

- специальную выносливость (прыжковую, скоростную, с скоростно-силовым усилием),

- прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Среди средств общей физической подготовки значительное место занимают общеразвивающие упражнения:

- с предметами, - набивными, баскетбольными, волейбольными, теннисными, хоккейными мячами, - скакалкой,- гантелями, с различными специальными приспособлениями, - резиновыми амортизаторами,- тренажёрами.

Формирование тактических умений начинается с развития у обучающихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфических для игровой деятельности.

Сюда относиться умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных играх, умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над противником; умение наблюдать и быстро выполнять ответственные действия и т.д. По мере изучения технических приёмов обучающиеся изучают тактические действия, связанные с этими приёмами.

Большое место в подготовке занимает интегральная подготовка.

Её основу составляют упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической, технической и тактической подготовки; переключения выполнении технических приемов и тактических действий.

Учебные игры, контрольные игры и соревнования служат высшей формой интегральной подготовки.

**В систему многолетней подготовки спортсменов входят спортивные соревнования**. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышая надёжность игровых навыков и тактическое мастерство. Соревнования имеют определённую специфику, поэтому воспитывать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования.

В группах начальной подготовки 9-11 лет проводятся соревнования по правилам, товарищеские (контрольные) соревнования по технической и специальной физической подготовке, по мини-волейболу.

Для лучшего и более быстрого усвоения материала, обучающимся даются индивидуальные домашние задания по физической, технической, тактической подготовке и правилам игры. А также проводится на учебно-тренировочных занятиях индивидуальная работа с игроками, имеющими высокие ростовые показатели и хорошие физические качества.

Группы сдают контрольные и переводные нормативы по ОФП и СФП для данного возраста.

**3.4. Воспитательная работа**

Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально- государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности.

Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием волейболом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой волейболиста.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;

- нравственное воспитание;

- спортивно-этическое и правовое воспитание.

**Государственно-патриотическое воспитание** представляет собой целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России, к ее демократическим основам.

Цель государственно-патриотического воспитания - формирование качеств личности гражданина Российской Федерации.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство. В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и прежде всего уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма.

В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта. Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению, как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

**Нравственное воспитание** - процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания, обучающимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера-преподавателя и всего педагогического коллектива детско-юношеской спортивной школы.

**Спортивно-этическое и правовое воспитание**. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно - этическое воспитание в занятиях с юными волейболистами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спортивной деятельности (волейбола), так и спортивного движения в целом.

Существенную роль в формировании спортивно - этических норм и правил поведения играют Олимпийская хартия и Международная хартия физического воспитания и спорта. Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов. Спортивно - этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально- правовым нормам общества. Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа в условиях детско-юношеской спортивной школы, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;

- воспитание в процессе спортивной деятельности;

- индивидуальный подход;

- воспитание в коллективе и через коллектив;

- сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;

- комплексный подход к воспитанию;

- единство обучения и воспитания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера-преподавателя процесс. Вся деятельность тренера – преподавателя и в ходе тренировочных занятий, и при совместном проведении досуга с обучающимися, и на соревнованиях - это все есть воспитательная работа.

Тем не менее, эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетней подготовки волейболиста.

При этом необходимо учитывать, что воспитательная работа всегда носит конкретный характер.

а) Формы, которые действенны в работе с юными волейболистами 9-10 - летнего возраста, могут оказаться неэффективными в работе с 12-13-летними подростками и будут просто нелепы по отношению к 15-16-летним юниорам.

б) Педагогические формы воздействия, которые можно рекомендовать при работе с девушками, могут не подойти для юношей.

в) Воздействия, которые могут эффективно использоваться в подготовительном периоде годичного цикла подготовки, неприемлемы перед ответственными соревнованиями и т.д.

Методы воспитания юных спортсменов основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера - преподавателя.

Они делятся на следующие группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);

- формирование общественного поведения;

- использование положительного примера;

- стимулирование положительных действий (поощрение);

- предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Одна из причин разрыва знаний и поведения спортсменов кроется в неумении тренера-преподавателя выстроить методику передачи знаний по вопросам морали и права, обеспечить связь знаний с личным нравственным опытом спортсмена.

Формирование нравственного сознания по преимуществу связано с методами словесного воздействия на личность. Используемые тренером рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность норм морали, спортивной этики, труда, учения, здорового образа жизни. При всем значении словесных методов следует учитывать, что наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности спортсмена.

Важное место принадлежит обретению нравственных привычек, которые формируются, прежде всего, на основе потребности поступать при любых обстоятельствах так, а не иначе.

Состав нравственных привычек многообразен. Их разделяют на индивидуальные (например, привычка ежедневно делать утреннюю разминку, гигиенические процедуры и др.) и социальные (отношение к товарищам по команде, вежливость и т.д.).

Формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении. Необходима опора на положительный пример. Юный волейболист должен видеть, что от него требуют, и как эта привычка реализуется в поведении, как она должна быть им усвоена. Тренеру-преподавателю следует соблюдать ко всем обучающимся единые требования в различных условиях спортивной деятельности.

Итогом воспитательной работы является преобразование нравственных понятий в жизненную позицию личности спортсмена, в нравственные убеждения. Эффективность процесса нравственного воспитания должна оцениваться степенью слияния понимания нравственных норм с поведением спортсмена. Процесс формирования нравственного поведения и привычек часто связан с необходимостью использования методов педагогической коррекции (поощрения и наказания).

Основное педагогическое значение этих методов заключается в том, что в одном случае они закрепляют нравственно-ценный поступок (поощрение), а в другом, тормозят негативные поступки. Вызывают у обучающихся: чувство стыда, неудовлетворенности своим поведением, дискомфорта пребывания в коллективе (наказание).

Поощрять нужно не столько за конечный результат, к которому стремится обучающийся на тренировочных занятиях или соревнованиях, сколько за усилия и трудолюбие, которые были проявлены на пути к достижению этого результата.

Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель должен предусмотреть возможную реакцию коллектива спортивной группы, степень и формы применения коррекции поведения. Реакция, поддерживающая или отвергающая либо усилит педагогическое воздействие методов, либо сведет эффективность воздействия методов на нет.

Важное условие эффективности применения методов педагогической коррекции поведения - единство авторитета тренера и авторитета коллектива. Только при этом условии они будут побуждать к нравственным поступкам, способствовать развитию коллективного мнения и авторитета спортивного коллектива.

Как известно, любое воспитание неэффективно без самовоспитания – сознательной деятельности человека, направленной на устранение своих недостатков. Тренер должен помочь обучающемуся разобраться в себе, а именно, тактично указать обучающемуся на те, особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в волейболе и вообще жизни, и побудить его к самовоспитанию. Постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой.

Отдаленную перспективу спортивной подготовки необходимо связать в сознании юных волейболистов с решением конкретных сегодняшних задач - овладеть каким-то техническим элементом, выполнить конкретное тренировочное задание.

В условиях спортивной школы воспитательное воздействие тренера- преподавателя координируется с самовоспитанием спортсменов, которое стимулируется и поощряется.

Причем воспитательное воздействие семьи, школы и спортивного коллектива должны быть оптимально скоординированы по инициативе и под руководством тренера - преподавателя. Здесь важна особая согласованность тренера-преподавателя и обучающихся в определении задач, содержания, средств и методов спортивной деятельности в сбалансированном выборе места спорта в жизни спортсменов и отношения к нему.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер - преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции только руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Одна из главных особенностей спортивной деятельности - большое влияние на спортсмена личности тренера-преподавателя. Для подростка, увлеченного спортом, тренер-преподаватель становится тем эталоном, по которому он учится жить, мерками которого измеряются все достоинства и недостатки. Стоит тренеру-преподавателю лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила – и многое может быть потеряно.

Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером-преподавателем внутреннего мира обучающегося, наиболее типичных свойств его личности, особенностей мышления, обстоятельств жизни в семье, учебы в школе, взаимоотношений с товарищами. Только знание обучающегося может позволить правильно оценить его поведение, увидеть за внешней стороной поступков их побудительные причины.

Следует учитывать, что в спортивную школу зачастую приходят юноши и девушки со сложившимися в основном нравственными убеждениями, определенным характером. Формирование личности юного спортсмена определяется многочисленными социальными факторами. Поэтому воспитательные воздействия должны подбираться с учетом особенностей личности спортсмена, мотивов его поведения. Необходимо учитывать влияние, которое оказывают родители на формирование отношения детей к занятиям волейболом.

Наилучшие условия для занятий спортом создаются, как правило, в тех семьях, где родители имеют собственный спортивный опыт или просто хорошо понимают, что спорт положительно влияет на формирование их ребенка как личности. Это возможно, если родители полностью доверяют тренеру-преподавателю, поддерживают его авторитет и обеспечивают выполнение требований тренера-преподавателя к условиям жизни юного спортсмена в семье.

Очень сложно работать с теми обучающимися, чьи родители безразличны к волейбольному спорту и не придают значения увлечению их детей. Нелегко работать с детьми излишне честолюбивых родителей, которые постоянной жаждой успеха угнетают психику юного спортсмена, нередко вмешиваются в решения тренера, предлагают свои варианты тренировки.

С какими бы родителями ни пришлось иметь дело, всегда нужно исходить из интересов детей, учитывать, что родители, особенно на первых порах, в решающей мере влияют на мотивацию детей к занятиям спортом. Поэтому тренер-преподаватель должен постараться найти взаимопонимание с родителями.

Ведущее значение в воспитательной работе с юными волейболистами должно уделяться формированию таких значимых для спортивной деятельности нравственных черт личности, как воля, трудолюбие, дисциплинированность.

Воспитание волевых качеств волейболиста - одна из важнейших задач деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Основные формы проявления этого качества - мужество, самообладание, выдержка, упорство в достижении поставленной цели, воля к победе.

Ведущим методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

В процессе многолетней подготовки волейболиста вполне возможны проявления слабоволия, снижение тренировочной активности. Лучшее средство преодоления отдельных моментов слабоволия - привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Необходимо учитывать, что подобное состояние может быть связано с естественными колебаниями физического и психического состояния волейболиста. В подобных ситуациях более положительный педагогический эффект может иметь дружеское участие и одобрение тренера-преподавателя, чем наказание.

Практика тренировочной деятельности в условиях спортивной школы создает широкие возможности для воспитания нравственного отношения к труду. Воспитание спортивного трудолюбия предполагает формирование способности юного спортсмена к преодолению специфических трудностей, что достигается, прежде всего, посредством систематического выполнения тренировочных заданий со значительным объемом и интенсивностью упражнений.

Критерием нравственного отношения к труду следует считать потребность к систематической тренировочной деятельности. В условиях современного волейбола значительные нагрузки выполняются спортсменом не только потому, что доставляют удовольствие, а прежде всего потому, что становятся осознанной им необходимостью, главным условием достижения цели спортивной деятельности.

На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит главным образом от целеустремленности и трудолюбия. Вместе с тем в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности и постепенности в повышении требований.

Особое внимание воспитанию дисциплинированности следует уделять уже с первых занятий волейболом. Строгое соблюдение правил, организации тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, дисциплинированное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель.

В целях повышения эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовывать тренировочный процесс, чтобы перед юными волейболистами постоянно ставились реальные задачи физического и интеллектуального совершенствования.

Характер задач, средства и методы подготовки должны строго соответствовать возрасту юных спортсменов и этапу многолетней подготовки.

Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов педагогического воздействия.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения.

Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения надо подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важными методами нравственного воспитания являются поощрение и наказание.

**Поощрение** спортсмена выражается в положительной оценке его действий и поступков. Оно может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера-преподавателя и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

**Наказание** спортсмена может выражаться в форме осуждения, отрицательной оценке поступков и действий спортсмена.

Виды наказаний разнообразны:

замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований.

Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных фактах, а с учетом всего комплекса поступков. Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена.

В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении. Там возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, команды, между спортивными соперниками.

Наличие постоянных контактов, многообразие и эмоциональность взаимоотношений в коллективе открывают перед тренером-преподавателем большие возможности для формирования необходимых качеств личности спортсмена.

Такие ситуации содержатся, например, в условиях соперничества, требующего соблюдения правил, норм спортивной этики, уважения к сопернику, или в условиях тренировочных занятий, требующих от спортсменов совместных усилий для эффективного решения, поставленных тренером задач.

Важный фактор формирования спортивного коллектива - поддержание традиций коллектива.

Положительный воспитательный эффект имеют коллективные мероприятия: торжественное посвящение в члены спортивной школы, торжественное начало и окончание спортивного сезона, празднование дней рождения, чествование победителей соревнований и другие.

Если новичок пришел в коллектив с устоявшимися традициями, правилами поведения, нормами этики, он должен принять эти нормы, чтобы стать членом коллектива.

Основные критерии и показатели оценки состояния воспитательной работы:

- степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы;

- соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;

- соответствие действий и поступков спортсменов целям воспитания;

- соответствие характера отношений и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, опрос тренеров, врачей, спортсменов, родителей спортсменов, анализ практических дел и поступков спортсменов, их тренеров, всего коллектива, оценка состояния дисциплины и др.

**4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВОВАНИЯ ПРОГРАММЫ**

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности, обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм обучающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Задача спортивного контроля - на основе объективных данных, о состоянии обучающихся обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся волейболом, на этапах многолетнего тренировочного процесса являются:

- общая посещаемость тренировок;

- уровень и динамика спортивных результатов;

- участие в соревнованиях;

- нормативные требования спортивной квалификации;

- теоретические знания избранного вида спорта, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

На каждом этапе многолетней спортивной подготовки осуществляется научно-методическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики функционального состояния обучающегося с учетом успешности социализации обучающегося, его возрастных особенностей.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов спортивной подготовки:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;

- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;

- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

**4.1. Требования к результатам освоения Программы по предметным областям**

Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

**в области теории и методики физической культуры и спорта (теоретическая подготовка):**

- история развития избранного вида спорта;

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

- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;

- 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);

- 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,

**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, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь),

в области других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;

- умение развивать профессионально необходимые физические качества в волейболе средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

**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;

**в области избранного вида спорта:**

- овладение основами техники и тактики в волейболе;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- повышение уровня функциональной подготовленности;

- 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,

- навыки сохранения собственной физической формы.

**4.2. Требования к освоению Программы по этапам подготовки**

Требования к результатам реализации Программы:

**- на этапе начальной подготовки:**

- освоение приемов владения мячом,

- основ правильной техники и правил игры в волейбол;

- общая и специальная физическая подготовка с акцентом на развитие качеств быстроты, общей выносливости, ловкости и координации.

Теоретическая подготовка дает представления:

- о спорте и его общественной значимости,

- истории развития волейбола в стране и за рубежом,

- о спортивной гигиене волейболиста,

- основ биомеханики технических действий волейболиста.

Психолого - педагогические установки тренера-преподавателя направлены на формирование черт спортивного характера, патриотизма, позитивного отношения к окружающему миру, воспитание дисциплины, навыков сотрудничества и коллективизма.

Внедряются разнообразные контрольные испытания и игровые задания, прививается самостоятельность при ответственном отношении к занятиям и техническим средствам, к спортивному инвентарю;

**- на тренировочном этапе:**

вышеуказанные виды спортивной подготовки дополняются:

- психологической и соревновательной подготовкой,

- освоением правил спортивного поведения, включая в условиях соревновательной борьбы;

- тактических принципов игры в команде,

- инструкторской и судейской практикой.

В процессе занятий осваиваются приемы и принципы самоконтроля и саморегуляции; регулярно ведется контроль записей в дневнике спортсмена, поощряется стремление обучающихся к самонаблюдениям и самоанализу.

**4.3 Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы**

Для оценки уровня освоения Программы по предметной области

- **Теоретическая подготовка**: проводится устный экзамен по пройденным темам.

**Система контроля и зачетные требования**

**Вопросы по теории физической культуры и спорта**

**для итоговой**

**аттестации по теоретической подготовке.**

**16-18 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Теоретические вопросы** | **Варианты ответов** | | |
| **1** | **2** | **3** |
| 1. | Одной из сторон человеческой культуры, специфика которой заключается в оптимизации природных свойств человека, является | физическое развитие | физическая культура | физическое воспитание |
| 2. | Физическими упражнениями называются | двигательные действия, с помощью которых развиваются физические  качества | двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и  продолжительности выполнения | двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и  продолжительности выполнения |
| 3. | Кто был Чемпионом Олимпийских игр 776 года н.э.? | Геракл | Короибос | Зевс |
| 4. | В каком году был создан МОК? (Международный олимпийский комитет) | в 1885 г. | в 1890 г. | в 1894 г. |
| 5. | Как называется свод законов олимпийского движения? | Конституция | Хартия | Устав |
| 6. | Что не относится к физическим качествам? | быстрота | гибкость | вес |
| 7. | Что способствует развитию общей выносливости. | физическая нагрузка максимальной интенсивности за короткий промежуток времени | физическая нагрузка умеренной интенсивности продолжительное время |  |
| 8. | Профилактика нарушения осанки осуществляется с помощью: | скоростно-силовых упражнений | упражнений на гибкость | силовых  упражнений |
| 9. | Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья | позволяет избежать стрессовых ситуаций | обеспечивает ритмичность работы организма | позволяет правильно планировать дела в течение дня |
| 10. | Физическая подготовленность характеризуется | высокой устойчивостью организма к заболеваниям воздействию  неблагоприятных факторов внешней среды | хорошим развитием функциональных систем организма | уровню работоспособности и запасом двигательных умений и навыков |
| 11. | Этапы закаливания водой | обтирание, обливание душ, купание | обливание, обтирание, купание | душ, обтирание, обливание, купание |
| 12. | Питательные вещества, необходимые организму для жизнедеятельности и занятий спортом | белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли, вода | белки, жиры, углеводы, вода | белки, жиры, углеводы, витамины, вода |
| 13. | Что является основными составляющими здорового образа жизни? | рациональное использование свободного времени, организация сна, режим  питания, контроль врачей | режим учебы и отдыха, организация сна и двигательной активности, режим питания, выполнение норм гигиены, закаливание  отказ от вредных привычек | режим труда и отдыха, режим сна, занятия спортом, полноценное питание |
| 14. | Цель разминки при занятиях спортом: | обеспечить физическую подготовку организма к предстоящим двигательным действиям | обеспечить психологическую подготовку к предстоящим двигательным действиям | обеспечить функциональную подготовку организма к предстоящим двигательным действиям, вовлекая в работу все мышечные группы и связки |
| 15. | Что необходимо делать для оказания первой помощи при ранах? | наложить давящую повязку, дать обезболивающее лекарство, вызвать врача | промыть рану, обработать дезинфицирующим средством, наложить стерильную повязку, вызвать врача |  |
| 16. | Во время игры на площадке может находиться (игроков) | 4 | 5 | 6 |
| 17. | В каком году появился волейбол как игра | 1819 | 1899 | 1895 |
| 18. | В каком году появился волейбол как игра у нас в России | 1919 | 1939 | 1923 |
| 19. | Из скольких партий проводится игра в волейболе | 2 | 4 | 5 |

**Вопросы по теории физической культуры и спорта для проведения промежуточной аттестации (после каждого этапа (периода) обучения)**

**10-11 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Теоретические вопросы** | **Варианты ответов** | | |
| **1** | **2** | **3** |
| 1. | Какой из этих видов спорта является игровым? | волейбол | лыжные гонки | легкая атлетика |
| 2. | Когда не желательно принимать пищу? | за 2-2,5 часа до тренировки | непосредственно перед тренировкой | через 30-40 минут после тренировки |
| 3. | В какой части занятия проводится разминка? | подготовительной | основной | заключительной |
| 4. | Какую осанку можно считать правильной, если стоя у стены вы касаетесь? | затылком, ягодицами, пятками | затылком, лопатками, ягодицами, пятками | лопатками, ягодицами, пятками |
| 5. | С чего следует начинать закаливание? | с обливания холодной водой | с обливания прохладной водой | с обливания водой, имеющей температуру тела |
| 6. | Утренняя гимнастика это: | улучшение гибкости | разминка перед соревнованиями | физические упражнения, способствующие постепенному переходу от сна к бодрствованию |
| 7. | К подвижным играм относятся | баскетбол | перестрелка | пионербол |
| 8. | Какие упражнения развивают физическое качество - выносливость? | бег 100 м | бег 200 м | бег 3000 м |
| 9. | Назовите олимпийский девиз | смелее, лучше, дружнее | быстрее, выше, сильнее | дальше, скорее, больше |
| 10. | Что такое физическая культура? | урок физической культуры | часть общей культуры общества | процесс физического совершенствования человека |
| 11. | Сколько времени отводится на игру в волейбол ? | 30 | 60 | неограниченное |

**Возраст 12-14 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Теоретические вопросы** | **Варианты ответов** | | |
| **1** | **2** | **3** |
| 1. | Какой вид спорта называется «Королевой спорта»? | волейбол | лыжные гонки | легкая атлетика |
| 2. | Сколько касаний мяча подряд может сделать игрок в волейболе? | одно | два | три |
| 3. | Признаки утомления у спортсменов | покраснение лица, отдышка, обильное потоотделение, сердцебиение | кашель, слезоточивость, головокружение |  |
| 4. | Что такое допинг контроль? | проверка спортсменов на применение запрещенных лекарственных средств  и методов стимуляции работоспособности | проверка спортсменов на никотиновую зависимость |  |
| 5. | Что измеряет пульсометрия? | артериальное давление | частоту сердечных сокращений | частоту сердечных сокращений |
| 6. | Что такое профилактика заболеваний? | лечение заболевания | симптомы заболевания | предупреждение заболевания |
| 7. | Для чего спортсмену необходимо вести дневник самоконтроля? | чтобы фиксировать интересные спортивные события | чтобы фиксировать свое самочувствие, показатели своего физического развития, объем выполненной нагрузки | чтобы записывать домашние задания тренера |
| 8. | Что необходимо делать для оказания первой помощи при ушибах? | смазать вазелином, приложить холод, сделать тугую повязку | приложить тепло, растереть |  |
| 9. | Что необходимо делать для оказания первой помощи при отморожении  конечностей? | наложить повязку, дать горячее питье | отогревать конечности осторожным растиранием массажем, либо в теплой воде |  |
| 10. | Назовите символ Олимпиады 1980 года в Москве | белый чебурашка | бурый мишка | серый заяц |
| 11. | Сколько игроков на площадке при игре (соревнованиях) в пляжный волейбол? | пять | четыре | два |

**Возраст 15-17 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Теоретические вопросы** | **Варианты ответов** | | |
| **1** | **2** | **3** |
| 1. | Где впервые проводились современные Олимпийские игры? | во Франции | в Греции | в Англии |
| 2. | Назовите цели олимпийского движения | развитие физических качеств, объединение молодежи, создание мирового  движения доброй воли и сплоченного мира | развитие экономики стран | пропаганда здорового образа жизни |
| 3. | К чему приводит отсутствие разминки? | к экономии сил | к травмам | к улучшению спортивного результата |
| 4. | Назовите показатель пульса в покое у здорового нетренированного человека в одну минуту. | 60-80 ударов | 80-100 ударов | 100-120 ударов |
| 5. | Чего нельзя делать при носовом кровотечении? | накладывать холод на переносицу | сморкаться, крутить головой | наклонять голову назад |
| 6. | Какие упражнения развивают физическое качество-быстроту? | метание | бег на короткие дистанции | прыжки |
| 7. | Какой вид спорта наиболее развивает физическое качество – гибкость? | легкая атлетика | гимнастика | борьба |
| 8. | Как называется человек, следящий за соблюдением правил соревнований? | тренер | мастер | судья |
| 9. | Что означает понятие рациональное питание? | правила поведения при приеме пищи | правильное распределение объема пищи в течение дня |  |
| 10. | Здоровый образ жизни подразумевает | обильное употребление пищи, отдых, сон, развлечения | режим труда и отдыха, занятия спортом, закаливание, рациональный режим сна и питания, отказ от вредных привычек |  |
| 11. | Во время игры на площадке может находиться (игроков) | 4 | 5 | 6 |
| 12 | В каком году появился волейбол как игра | 1819 | 1899 | 1895 |
| 13. | В каком году появился волейбол как игра у нас в России | 1919 | 1939 | 1923 |
| 14. | Из скольких партий проводится игра в волейболе | 2 | 4 | 5 |

**Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области**

**Общая и специальная физическая подготовка:** **используют контрольные упражнения.**

Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах многолетней подготовки.

Контрольные упражнения, дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация) (таблицы 12,13).

Для тестирования уровня специальной физической подготовки: используется контрольные нормативы по технико-тактической подготовке - в зависимости от периода подготовки (таблица 14)

**Содержание и методика контрольных испытаний включенных**

**в программу.**

таблица 12

**Контрольные испытания по физической подготовке**

**девушки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №пп | Показатели | группы начальной подготовки | | | | тренировочные группы | | | |  |
| год обучения | | | | год обучения | | | |  |
| 1-й  год | 2-й год | | 3-й  год | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й |
|  | Длина тела | 155 | 157 | | 160 | 162 | 165 | 170 | 175 | 180 |
| 1. | Бег 30 м, сек. | 6,0 | 5,9 | | 5.8 | 5,8 | 5,7 | 5,6 | 5,5 | 5,4 |
| 2. | Бег 30 м (6х5) | 12,3 | 12,1 | | 11,8 | - | - | - | - | - |
| 3. | Бег 92 м с изменением направления, сек. | - | - | | - | 29,7 | 29,0 | 28,4 | 27,8 | 27,2 |
| 4. | Прыжок в длину с места  см | 160 | 165 | | 170 | 175 | 185 | 195 | 200 | 205 |
| 5. | Прыжок вверх с  места, толчком двух ног, см | 28 | 29 | | 30 | 32 | 34 | 36 | 37 | 38 |
| 6. | Метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками (м) | | | | | | | | | |
|  | Сидя | 3,6 | 3,8 | 4,0 | | 5,5 | 5,7 | 6,4 | 7,2 | 7,4 |
|  | Стоя | 7,5 | 8,0 | 8,5 | | 9,0 | 9,5 | 10,2 | 11,2 | 11,8 |
|  | Становая сила кг | 40 | 45 | 50 | | 55 | 60 | 70 | 75 | 80 |

таблица 13

**Контрольные испытания по физической подготовке**

### **Юноши**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п /п | Показатели | Группы начальной подготовки | | |  | тренировочные группы | | | | |
| год обучения | |  | | год обучения | | | | |
| 1-й | 2-й | 3-й | | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й |
|  | Длина тела | 160 | 164 | 168 | | 170 | 175 | 180 | 185 | 190 |
| 1. | Бег 30 м, сек. | 5.9 | 5.7 | 5.5 | | 5.3 | 5.1 | 4.9 | 4.8 | 4.7 |
| 2. | Бег 30 м (6х5), сек. | 12,0 | 11,7 | 11,5 | | - | - | - | - | - |
| 3. | Бег 92 м с изменением направления, сек. | - | - | - | | 27,0 | 26,5 | 25,9 | 25,2 | 25.0 |
| 4. | Прыжок в длину с места, (см) | 175 | 180 | 185 | | 190 | 195 | 205 | 215 | 220 |
| 5. | Прыжок вверх с  места толчком двух ног, (см) | 33 | 34 | 36 | | 38 | 40 | 42 | 44 | 46 |
| 6. | Метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками (м) | | | | | | | | | |
|  | Сидя | 4,4 | 5,0 | 6,6 | | 7,7 | 8,2 | 9,0 | 9,5 | 10,0 |
| Стоя | 10,0 | 10,5 | 11,0 | | 12,0 | 13,0 | 14,0 | 14,5 | 15.0 |
| 7. | Становая сила кг | 60 | 70 | 75 | | 80 | 85 | 90 | 94 | 98 |

Таблица 14

**Контрольные испытания по технической подготовке.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Показатели | Группы н.п.  (на конец учебного года) | | | тренировочные группы  (на конец учебного года) | | | | | | |
| 1-й | 2-й | 3-й | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й | | |
| связующие | | нападающие |
| **Техническая подготовка** | | | | | | | | | | | |
| 1. | Вторая передача на точность из зоны № 3 в зону № 4 | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 |  |  | |  |  |
| 2. | Вторая передача на точность из зоны № 2 в зону № 4 |  |  |  | 3 | 4 | 5 | 6 |  | |  |
| 3. | Передача мяча сверху  у стены, стоя лицом,  спиной (чередование) |  |  |  | 3 | 4 | 5 | 5 | 8 | 5 | |
| 4. | Подача на точность по возрастам | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 | 3 | 4 | |
| 5. | Нападающий удар из зоны 4 в зоны 4-5 (в 16-17 лет с низкой подачи) |  |  |  | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | |
| 6. | Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (16-17 лет с передачи за голову) |  |  |  | 2 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | |
| 7. | Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность |  |  |  | 2 | 3 | 4 | 6 | 6 | 7 | |
| 8. | Прием подачи из зоны 6 в зону 4 на точность | 2 | 3 | 3 | 4 |  |  |  |  |  | |
| 9. | Блокирование одиночное нападающего из  зоны 4(2) по диагонали |  |  |  |  | 2 | 3 | 4 | 4 | 5 | |
| **Тактическая подготовка** | | | | | | | | | | | |
| 1. | Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной)  в соответствии  с сигналом |  |  |  | 3 | 3 | 4 | 4 | 6 | 5 | |
| 2. | Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом |  |  |  |  |  |  |  | 4 | 2 | |
| 3. | Нападающий удар или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет |  |  |  | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | |
| 4. | Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2  (по заданию)  и нападающий удар  (с 16 лет нападающий удар с выходящим игроком) |  |  |  | 3 | 4 | 5 | 5 | 3 | 4 | |
| 5. | Блокирование одиночное нападающий удар из зоны 4,3,2 со второй передачи.  Зона неизвестна, направление удара диагональное |  |  |  | 4 | 5 | 5 | 5 | 3 | 4 | |
| 6. | Командные действия: организация защитных действий по системе «Углом вперед», «Углом назад»  по заданию после нападения соперников |  | 4 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 8 | 8 | |
| **Интегральная подготовка** | | | | | | | | | | | |
| 1. | Прием снизу - верхняя передача |  |  | 5 | 6 | 7 | 8 | 8 | 9 | 9 | |
| 2. | Нападающий удар - блокирование |  |  |  |  | 5 | 6 | 6 | 6 | 8 | |
| 3. | Блокирование - вторая передача |  |  |  |  | 5 | 6 | 7 | 6 | 8 | |
| 4. | Переход после подачи к защитным действиям,  после защитных действий к нападению |  |  |  | 3 | 3 | 3 | 3 | 6 | 5 | |
| **Спортивный результат** | | | | | | | | | | | |
| 1. | Потери подач в игре % | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 | 18 | 16 | 14 | 14 | |
| 2. | Эффективность нападения в игре % |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| -выигрыш |  |  |  | 30 | 40 | 40 | 40 | 35 | 40 | |
| -проигрыш |  |  |  | 25 | 25 | 25 | 20 | 16 | 20 | |
| 3. | Полезное блокирование в игру % |  |  |  | 25 | 30 | 30 | 30 | 35 | 40 | |
| 4. | Ошибка при приеме подачи в игре % |  | 30 | 26 | 22 | 20 | 18 | 14 | 12 | 12 | |

**4.4. Методические указания по организации аттестации**

Для оценки уровня освоения Программы МКОУ «ДЮСШ №1 г. Сегежи» проводится аттестация обучающихся.

Промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы).

Основные требования к контролю:

- Контроль подготовки обучающихся предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса - тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

- Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

- Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

- Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2- 3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности обучающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития.

Значимость этапного контроля одинакова для всех групп обучающихся волейболом.

Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном этапе и последующих этапах.

- Все виды контроля подготовленности обучающихся осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения Учреждения, где спортсмены проходят подготовку, а также исходя из наличия штатного персонала, который обеспечивает рабочее состояние приборов и оборудования.

- При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области, согласно части 4.3. данной Программы.

- Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки.

Успешная сдача контрольных упражнений дает право обучающимся перейти на следующий этап (период) подготовки.

Исключение составляют требования к спортивным результатам: обучающийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода).

Ежегодно утверждаются сроки сдачи аттестации по различным предметным областям.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Отсутствие обучающегося на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для его отчисления из МКОУ «ДЮСШ №1 г. Сегежи».

Для обучающихся МКОУ «ДЮСШ №1 г. Сегежи», которые не явились на аттестацию по уважительной причине, аттестация назначается на другие сроки.

На следующий этап (период) подготовки переходят только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы.

Те, обучающиеся МКОУ «ДЮСШ №1 г. Сегежи» кто не справился с промежуточной аттестацией, на следующий этап (период) подготовки не переводятся. Для обучающихся может предоставляться возможность решением педагогического совета МКОУ «ДЮСШ №1 г. Сегежи» продолжить обучение повторно, на том же этапе спортивной подготовки в порядке, предусмотренном Уставом учреждения, но не более одного раза на данном этапе.

Либо данный обучающийся отчисляется из МКОУ «ДЮСШ №1 г. Сегежи» за не освоение программных требований.

Отдельные обучающиеся МКОУ «ДЮСШ №1 г. Сегежи», не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения педагогического совета, при персональном разрешении врача.

На основании решения тренерского совета и выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, разрядных норм и требований, директор МКОУ «ДЮСШ №1 г. Сегежи» издает приказ о переводе обучающихся на последующий этап обучения

По окончании успешного обучения волейболу по данной Программе по результатам итоговой аттестации обучающемуся (выпускнику) МКОУ «ДЮСШ №1 г. Сегежи» выдается свидетельство, форма которого устанавливается локальным нормативным актом МКОУ «ДЮСШ №1 г. Сегежи».

**4.5. Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода на программу спортивной подготовки**

Одаренные обучающиеся, по собственному желанию и по результатам сдачи промежуточной аттестации могут быть переведены на Программу спортивной подготовки.

Для перехода необходимо:

- показать высокие спортивные результаты на соревнованиях;

- выполнить требования для зачисления на Программу спортивной подготовки по общей и специальной физической подготовке (таблицы 15-16); - по остальным предметным областям необходимо показать наивысшие показатели по результатам промежуточной аттестации.

Таблица 15

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по программе спортивной подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| юноши | девушки |
| быстрота | Бег 30 м  (не более 5,9 сек) | Бег 30 м  (не более 6,0 сек) |
| Челночный бег 5х6  (не более 12,0 сек) | Челночный бег 5х6  (не более 12,3 сек) |
| сила | Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы 2 руками стоя  (не менее 10,0 м) | Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы 2 руками стоя  (не менее 7,5 м) |
| скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 175 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 160 см) |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками  (не менее 30 см) | Прыжок вверх с места с взмахом руками  (не менее 28 см) |

Таблица 16

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе по программе спортивной подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| юноши | девушки |
| быстрота | Бег 30 м  (не более 5,5 сек) | Бег 30 м  (не более 5,8 сек) |
| Челночный бег 5х6  (не более 11,5 сек) | Челночный бег 5х6  (не более 11,8 сек) |
| сила | Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы 2 руками стоя  (не менее 12,0 м) | Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы 2 руками стоя  (не менее 8,5 м) |
| скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 185 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 170 см) |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками  (не менее 36 см) | Прыжок вверх с места с взмахом руками  (не менее 34 см) |
| техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |

5.**ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

**5.1. Список библиографических источников**

Основная литература

1. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Электронный ресурс] – М. Советский спорт, 2005. – 112 с.

Дополнительная литература

1.Беляев А.В. и др. Волейбол. /Беляев А.В., Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Костюков В.В., Кувшинников В.Г., Родионов А.В., Савин М.В., Топышев О.П. [Электронный ресурс] -М.:Физкультура и спорт, 2000.-368 с. 2.Потапкина Г.В. (под редакцией Квитова А.Н.). Нормативно-правовое и методическое обеспечение деятельности спортивных школ: охрана труда и безопасность занятий физической культурой и спортом: методические рекомендации. Тюмень: Областная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва, 2010. 70 с.

Рекомендуемая литература

1. Волейбол. Примерные программы для систем дополнительного образования детей ДЮСШ и СДОШОР, Москва, 2003

2. Волейбол. Программа для спортивных школ, Москва, 1977.

3. Волейбол Учебная программа для ДЮСШ и СДОШОР, Москва, 1994.

4. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.:ФиС,1983.

5. Горбунов Г.д. Психопедагогика спорта. –М.: ФиС, 1986.

6. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. –М.: Медицина. 1988.

7. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. –М.: ФиС, 1978.

8. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник. –М.: Фис, 1991.

9. Каменцер М.Г. Спортшкола в школе. –М.: ФиС, 1985.

10. Комков Б.С. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию. – Новосибирск: Зап.- Сиб. Кн. Изд., 1985.

11. Кунянский В.А. Волейбол: Методическое пособие по подготовке судей. –М. Издательский Дом «Грааль», 2001.

12. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.

13. Кузин В.В., Полиевский С.А. Спорт в рисунках, 2002.

14. Куценко Г.И., Кононов И.Ф. Режим для школьника, 1987.

15. Линдеберг Ф. Баскетбол. Игра и обучение.

16. Методические разработки, схемы, таблицы.

17. Ломан В. Бег, прыжки, метания: Пер. с нем. – М.: ФиС, 1985.

18. Основы управления подготовкой юных спортсменов./ Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. – М. 2000.87

19. Официальные правила волейбола с дополнениями и изменениями. – М.: СпортАкадемПресс, 2003.

20. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки: Учеб. Пособие для институтов физ. Культ. –Киев: Выща школа, 1984.

21. Примерные комплексы упражнений для построения учебно- тренировочного процесса в группах начальной подготовки спортивных школ по лёгкой атлетике: Учеб.-метод. Рекомендации/ Под общ. Ред. В.Г. Алабина. –М., 1983.

22. Романенко В.А., Максимович В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. –М.: ФиС, 1986.

23.Спортивные игры: правила, техника, тактика/ Серия «Высшее профессиональное образование». –Ростов н/Д: Изд-во «Феникс», 2004.

24.Сысоева М.Е. Организация летнего отдыха детей

25.Теоретическая подготовка юных спортсменов/ Под общ. Ред. Ю.Ф. Буйлина, Ю.Д. Курамшина. –М.: ФиС, 1981.

26.Уроки волейболу. Пер. с яп./Оинума С. Предисл. Чехова О.С. \–М.: Физкультура и спорт, 1985

**5.2. Перечень интернет-ресурсов**

Консультант Плюс www.consultant.ru:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»

- Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»

- Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

- Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ»

- Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»

- Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»

- Приказ Минспорта РФ от 30.08.2013г. №680 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол». 4. Минспорта РФ Минспорта РФ //http://www.minsport.gov.ru/sport/

-Всероссийский реестр видов спорта. //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/

-Единая всероссийская спортивная классификация 2014-2017гг //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/