

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Мишкинская детско-юношеская спортивная школа»

Принята
На заседании педагогического совета
Протокол №3 от 28.05.2021 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»**

Уровень освоения- стартовый уровень

Срок реализации: 1 год

Возраст обучающихся: 6-17 лет

Разработчик Программы: Лобанова О.Г.,
Яркова Е.Э, тренеры-преподаватели

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

| | |
|-------------------------------------|--|
| Ф.И.О. составителя | Лобанова Ольга Геннадьевна, Яркова Екатерина Эдуардовна, тренеры-преподаватели |
| Учреждение | Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Мишкинская детско-юношеская спортивная школа» |
| Тип программы | Дополнительная общеразвивающая программа |
| Направленность | Физкультурно-спортивная |
| Образовательная область | Спорт, здоровьесбережение |
| Вид программы | модифицированная |
| Срок обучения | 1 год |
| Возраст учащихся | 6-17 лет |
| Объем часов | 144 |
| Уровень освоения Программы | стартовый |
| Цель программы | Создание условий для комплексного развития всех аспектов целостной личности ребенка (психологического, физического, интеллектуального, эстетического, нравственного) средствами волейбола. |
| С какого года реализуется программа | 2021 |

Содержание Программы

| | |
|--|-----------|
| Пояснительная записка | 4 |
| 1. Нормативная часть Программы | 5 |
| 1.1. Цели, задачи Программы | 5 |
| 1.2. Условия реализации Программы | 5 |
| 1.3. Ожидаемые результаты и способы определения результативности | 6 |
| 1.4. Учебный план | 7 |
| 1.5. Учебно-тематический план | 8 |
| 2. Методическая часть учебной Программы | 11 |
| 2.1. Характеристика содержания программы | 11 |
| 2.2. Организационно-методические указания | 11 |
| 2.3. Педагогический и врачебный контроль | 14 |
| 2.4. Теоретическая подготовка | 16 |
| 2.5. Воспитательная работа и психологическая подготовка | 16 |
| 2.5.1. Воспитательная работа | 16 |
| 2.5.2. Психологическая подготовка | 18 |
| 2.6. Программный материал для практических занятий | 23 |
| 2.7. Формы аттестации. Содержание и методика контрольных испытаний, включенных в программу | 28 |
| 2.7.1. Теоретическая подготовка | 28 |
| 2.7.2. Контрольные нормативы по общей физической подготовке | 28 |
| 2.7.3. Контрольные нормативы по специальной физической подготовке | 29 |
| Литература | 30 |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа составлена на основе «Волейбол: Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) - М.: Советский спорт, 2009.». Программа составлена с учетом нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ, в ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, опыт работы спортивных школ по волейболу.

Программа включает в себя нормативную и методические части и содержит рекомендации по построению, содержанию, организации и осуществлению тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах, на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном. Для всех этапов подготовки программный материал для практических занятий по физической подготовке не дифференцирован по годам обучения, по технической и тактической подготовке он представлен по каждому году отдельно.

Главная задача ДЮСШ заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем. Основным условием выполнения этой задачи является многолетняя и целенаправленная подготовка юных спортсменов, которая предусматривает:

- Содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и здоровья занимающихся.
- Повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки.
- Подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки и бойцовскими качествами спортсменов.
- Подготовку и выполнение нормативных требований.

Основной показатель работы – стабильность состава занимающихся, состояние здоровья и динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физической, технической, тактической, теоретической подготовки.

1.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Цели, задачи Программы

Цель программы – осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей и подростков, направленной на укрепление их здоровья и всесторонне физическое развитие, привлечение учащихся к занятиям спортом, к участию в спортивно-массовых мероприятиях, отбор перспективных детей и подростков.

Задачи Программы:

- воспитание интереса детей к спорту, приобщение их к волейболу;
- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие основных физических качеств;
- обучение основам техники волейбола; привитие стойкого интереса к занятиям физкультурой и спортом.

1.2. Условия реализации программы

Данная дополнительная общеразвивающая программа по волейболу предназначена для учащихся от 9 до 18 лет, имеет нормативный срок освоения 1 год .

Образовательная организация имеет право реализовывать программу в сокращенные сроки в случае усвоения программного материала учащимися.

По характеру деятельности – образовательная.

Направленность – физкультурно-спортивная.

По образовательным областям – профильная.

По форме занятий – групповая, очная или с применением дистанционных образовательных технологий.

По возрастным особенностям – от 6 до 17 лет.

Сроки реализации программы- 1 год обучения.

Продолжительность одного академического занятия – 45 минут (2 по 45 мин).

Расписание тренировочных занятий (тренировок) утверждается после согласования с тренерско-педагогическим составом в целях установления более благоприятного режима тренировочных занятий, отдыха, с учетом их занятий в образовательных организациях.

Количество занятий в неделю – 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Продолжительность программы: 36 недель в году.

Общее количество часов по программе: 144 часа.

Условия набора детей: зачисляются дети соответствующего возраста, желающие заниматься волейболом независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

Режим тренировочной работы и требования по наполняемости групп и по физической подготовке

| Этап и год обучения | Минимальный возраст для зачисления | Максимальное количество учебных часов в неделю | Наполняемость групп | Требования для зачисления | Требования на конец учебного года |
|---------------------|------------------------------------|--|---------------------|--|-----------------------------------|
| СО-1 | 6-17 лет | 4 | 15 | Медицинский допуск (справка), Заявление от родителей (законных представителей), Копия свидетельства о рождении | Выполнение нормативов ОФП |

Формы занятий. Основной формой учебно-тренировочного процесса являются групповые тренировочные занятия, теоретические занятия, соревнования, занятия по индивидуальным планам и домашние задания, сдача контрольных нормативов. Тренировочные занятия подразделяются по направленности: по физической подготовке (общей, спец совершенствование); комбинированные (по технической и физической; по технической и тактической; по технической, тактической и физической); целостно-игровой (по типу комбинированных) подготовки; контрольные; для разминки перед игрой.

1.3. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

В результате освоения содержания программного материала учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- приобрести навыки и умения по волейболу.

ЗНАТЬ:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы строения и функции организма;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактика травматизма;
- правила игры в волейбол;

УМЕТЬ:

- технически и правильно осуществлять двигательные действия;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей.

Способы проверки ожидаемых результатов осуществляется с использованием педагогического контроля, определяющего эффективность реализации программы.

Применяются следующие виды и формы контроля:

- предварительный (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется тренером-преподавателем в форме тестирования (на начало учебного года).

- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется тренером-преподавателем в форме наблюдения. Предусматривает 1 раз в полугодие зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке (контрольные упражнения, зачетные игры, участие в районных соревнованиях по волейболу).
- промежуточный и итоговый контроль проводится один раз в конце года в форме тестирования.

Формами подведения итогов являются контрольно-переводные испытания.

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

Спортивно-оздоровительный этап (СО).

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

Численный состав занимающихся, максимальный объем учебно-тренировочной работы и требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке

| Год подготовки | Минимальный возраст для зачисления, лет | Минимальное число занимающихся в группе | Максимальное количество учебных часов в неделю | Требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке на конец учебного года |
|--------------------------------|---|---|--|--|
| Спортивно-оздоровительный этап | | | | |
| 1-й период | 6-8 | 15 | 4 | Контрольные испытания по физической подготовке |
| 2-й период | 9-17 | 15 | 4 | Контрольные испытания по физической и технической подготовке. Участие в соревнованиях |

1.4. Учебный план Программы

Учебный план учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в ДЮСШ на 36 недель – спортивно-оздоровительные группы

| № п/п | Разделы подготовки | Спортивно-оздоровительный этап | |
|-------|-----------------------------------|--------------------------------|----------|
| | | 6-8 лет | 9-17 лет |
| 1 | Теоретическая подготовка | 4 | 4 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 90 | 63 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 5 | 11 |
| 4 | Техническая подготовка | 40 | 55 |
| 5 | Тактическая подготовка | 2 | 8 |
| 6 | Соревнования | 1 | 1 |
| 7 | Контрольные испытания (приемные и | 2 | 2 |

| | | | |
|---|------------------------|-----|-----|
| | переводные) | | |
| 8 | Общее количество часов | 144 | 144 |

**Примерное соотношение средств
на виды подготовки по этапам и годам подготовки (%)**

| Этапы многолетней подготовки и группы | Общая физич. | Спец.физич. | Техническая | Тактическая |
|---|--------------|-------------|-------------|-------------|
| Спортивно-оздоровительный этап 6-8 лет | 65 | 4 | 29 | 2 |
| Спортивно-оздоровительный этап 9-17 лет | 44 | 8 | 42 | 6 |

В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы по подготовки юных волейболистов. Учитывается режим тренировочной работы с расчетом на 36 недель спортивно-оздоровительные группы. Распределение времени в учебном плане на основные разделы тренировки осуществляется в соответствии с конкретными задачами подготовки.

Задачи поставлены с учетом возраста занимающихся и их возможностей.

**1.5. Учебно- тематический план Программы
Учебно-тематический план
6-8 лет**

| №№ п/п | Наименование разделов и тем | Общее количество | В том числе: | |
|-----------|---|------------------|---------------|--------------|
| | | | теоретических | практических |
| I | Основы знаний | 4 | 4 | - |
| 1. | Введение. История возникновения волейбола. | | | - |
| 2. | Правила безопасности при занятиях волейболом. | | | - |
| 3. | Правила игры. Игровое поле. | | | - |
| 2. | Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. | | | - |
| 5. | Режим дня спортсмена. | | | - |
| 6. | Места занятий и инвентарь. | | | - |
| 7. | Основы техники и тактики. | | | - |
| II | Общая физическая подготовка | 90 | - | 90 |
| 1. | Общеразвивающие упражнения. | 7 | | 7 |
| 2. | Гимнастические упражнения. Упражнения на развитие гибкости. | 6 | - | 6 |
| 3. | Лёгкоатлетические упражнения. Упражнения на развитие быстроты. | 6 | - | 6 |
| 4. | Упражнения направленные на развитие прыгучести. | 7 | - | 7 |
| 5. | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. | 7 | - | 7 |
| 6. | Упражнения направленные на развитие общей выносливости. | 7 | - | 7 |
| 7. | Челночный бег. Прыжки через скакалку. Бег в течении 6-ти минут. | 6 | - | 6 |
| 8. | Упражнения с предметами; со скакалками и мячами. | 7 | - | 7 |
| 9. | Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища. | 6 | - | 6 |
| 10. | Упражнения для развития ловкости. | 7 | - | 7 |
| 11. | Подвижные игры с использованием волейбольных мячей. | 6 | - | 6 |

| | | | | |
|------------|---|------------|----------|------------|
| 12. | Упражнения на развитие силы. | 6 | - | 6 |
| 13. | Акробатические упражнения: перекаты, кувырки. | 6 | - | 6 |
| 14. | Упражнения для мышц ног и таза. | 6 | - | 6 |
| III | Специальная физическая подготовка | 5 | - | 5 |
| 1. | Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования. | 2 | - | 2 |
| 2. | Специальные беговые упражнения | 1 | - | 1 |
| 3. | Ускорения 30 м, 60м | 1 | - | 1 |
| 4. | Упражнения на специальную выносливость | 1 | - | 1 |
| IV | Техническая подготовка | 40 | - | 40 |
| 1. | ОРУ с мячами, передачи мяча в парах. | 3 | - | 3 |
| 2. | Техника передвижения и стоек. | 3 | - | 3 |
| 3. | Сочетание стоек и перемещений вперед, назад, вправо, влево. | 3 | - | 3 |
| 4. | Техника приёма и передач мяча сверху | 2 | - | 2 |
| 5. | Пас предплечьями на точность на месте и в движении | 3 | - | 3 |
| 6. | Передача мяча двумя руками сверху в стену с 2 метров. | 2 | - | 2 |
| 7. | Техника приёма мяча снизу | 3 | - | 3 |
| 8. | Прием мяча после отскока от стены с расстояния 1 -2м | 3 | - | 3 |
| 9. | Прием мяча наброшенного партнером - на месте и после перемещения. | 3 | - | 3 |
| 10. | Прием мяча двумя руками снизу после отскока от стены. | 2 | - | 2 |
| 11. | Прием мяча после отскока от сетки. | 3 | - | 3 |
| 12. | Передача мяча двумя руками сверху | 3 | - | 3 |
| 13. | Передача мяча двумя руками с низу | 3 | - | 3 |
| 14. | Нижняя прямая подача мяча с 3м через сетку | 2 | - | 2 |
| 15. | Верхняя прямая подача с 3м через сетку | 2 | - | 2 |
| 16. | Игра «Пионербол» с элементами волейбола. | 3 | - | 3 |
| 17. | Учебно-тренировочная игра в волейбол | 3 | - | 3 |
| V | Тактическая подготовка | 2 | | 2 |
| 1. | Короткий пас, пас назад, длинный пас. | 0,5 | - | 0,5 |
| 2. | Пас из неудобного положения. | 0,5 | - | 0,5 |
| 3. | Передача –перемещение- передача. | 1 | - | 1 |
| VI | Соревнования | 1 | - | 1 |
| 1. | Учрежденческие | 1 | - | 1 |
| VII | Контрольные испытания и соревнования | 2 | - | 2 |
| | Предварительная аттестация | 1 | - | 1 |
| | Промежуточная аттестация | 1 | - | 1 |
| | Всего: | 144 | 4 | 140 |

**Учебно-тематический план
9-17 лет**

| №№ п/п | Наименование разделов и тем | Общее количество | В том числе: | |
|-----------|---|---------------------|---------------|--------------|
| | | | теоретических | практических |
| I | Основы знаний | 4 | 4 | - |
| 1. | Введение. История возникновения волейбола. | | | - |
| 2. | Правила безопасности при занятиях волейболом. | | | - |
| 3. | Правила игры. Игровое поле. | | | - |

| | | | | |
|------------|---|-----------|----------|-----------|
| 3. | Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. | | | - |
| 5. | Режим дня спортсмена. | | | - |
| 6. | Места занятий и инвентарь. | | | - |
| 7. | Основы техники и тактики. | | | - |
| II | Общая физическая подготовка | 63 | - | 90 |
| 1. | Общеразвивающие упражнения. | 6 | | 6 |
| 2. | Гимнастические упражнения. Упражнения на развитие гибкости. | 4 | - | 4 |
| 3. | Лёгкоатлетические упражнения. Упражнения на развитие быстроты. | 4 | - | 4 |
| 4. | Упражнения направленные на развитие прыгучести. | 5 | - | 5 |
| 5. | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. | 5 | - | 5 |
| 6. | Упражнения направленные на развитие общей выносливости. | 5 | - | 5 |
| 7. | Челночный бег. Прыжки через скакалку. Бег в течении 6-ти минут. | 4 | - | 4 |
| 8. | Упражнения с предметами; со скакалками и мячами. | 5 | - | 5 |
| 9. | Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища. | 4 | - | 4 |
| 10. | Упражнения для развития ловкости. | 5 | - | 5 |
| 11. | Подвижные игры с использованием волейбольных мячей. | 4 | - | 4 |
| 12. | Упражнения на развитие силы. | 4 | - | 4 |
| 13. | Акробатические упражнения: перекаты, кувырки. | 4 | - | 4 |
| 14. | Упражнения для мышц ног и таза. | 4 | - | 4 |
| III | Специальная физическая подготовка | 11 | - | 11 |
| 1. | Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования. | 3 | - | 3 |
| 2. | Специальные беговые упражнения | 3 | - | 3 |
| 3. | Ускорения 30 м, 60м | 2 | - | 2 |
| 4. | Упражнения на специальную выносливость | 3 | - | 3 |
| IV | Техническая подготовка | 55 | - | 55 |
| 1. | ОРУ с мячами, передачи мяча в парах. | 4 | - | 4 |
| 2. | Техника передвижения и стоек. | 4 | - | 4 |
| 3. | Сочетание стоек и перемещений вперед, назад, вправо, влево. | 4 | - | 4 |
| 4. | Техника приёма и передач мяча сверху | 3 | - | 3 |
| 5. | Пас предплечьями на точность на месте и в движении | 4 | - | 4 |
| 6. | Передача мяча двумя руками сверху в стену с 2 метров. | 3 | - | 3 |
| 7. | Техника приёма мяча снизу | 4 | - | 4 |
| 8. | Прием мяча после отскока от стены с расстояния 1 -2м | 4 | - | 4 |
| 9. | Прием мяча наброшенного партнером - на месте и после перемещения. | 4 | - | 4 |
| 10. | Прием мяча двумя руками снизу после отскока от стены. | 3 | - | 3 |
| 11. | Прием мяча после отскока от сетки. | 4 | - | 4 |
| 12. | Передача мяча двумя руками сверху | 4 | - | 4 |
| 13. | Передача мяча двумя руками с низу | 4 | - | 4 |
| 14. | Нижняя прямая подача мяча с 3м через сетку | 3 | - | 3 |
| 15. | Верхняя прямая подача с 3м через сетку | 2 | - | 2 |
| 16. | Игра «Пионербол» с элементами волейбола. | 3 | - | 3 |
| 17. | Учебно-тренировочная игра в волейбол | 3 | - | 3 |
| V | Тактическая подготовка | 8 | | 8 |

| | | | | |
|------------|---|------------|----------|------------|
| 1. | Короткий пас, пас назад, длинный пас. | 2 | - | 2 |
| 2. | Пас из неудобного положения. | 2 | - | 2 |
| 3. | Передача –перемещение- передача. | 4 | - | 4 |
| VI | Соревнования | 1 | - | 1 |
| 1. | Учрежденческие | 1 | - | 1 |
| VII | Контрольные испытания и соревнования | 2 | - | 2 |
| | Предварительная аттестация | 1 | - | 1 |
| | Промежуточная аттестация | 1 | - | 1 |
| | Всего: | 144 | 4 | 140 |

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

2.1. ХАРАКТЕРИСТИКА СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения, организацию и проведение педагогического контроля; содержит практические материалы по проведению учебно-тренировочных занятий, воспитательной работы.

2.2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Содержание работы с юными волейболистами на всем многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой игры в волейбол, модельными требованиями квалифицированных волейболистов, возрастными особенностями и возможностями волейболистов 9-19 лет.

Этап подготовки предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к волейболу; начальное обучение технике и тактике, правилам игры; развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики волейбола, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, мини-волейбол).

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

- усиление индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов;
- увеличение объема индивидуальной тактической подготовки как важнейшего условия реализации технического потенциала отдельных волейболистов и команды в целом в рамках избранных систем игры и групповой тактики в нападении и защите;
- повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к волейболу и прохождение их через систему многолетней подготовки (переход на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по волейболу).

Программа содержит материал планирования процесса подготовки волейболистов, дифференцированный по возрастам; материал по основным компонентам подготовки: физической (общей и специальной), технической, тактической, теоретической, психологической; по системе оценки уровня подготовленности юных волейболистов на основе конкретных количественных показателей по видам подготовки, а также указания для работы по настоящей программе.

Выполнение задач, поставленных перед спортивными школами (отделениями) по волейболу, предусматривает: проведение практических и теоретических занятий;

обязательное выполнение учебного плана, переводных контрольных нормативов; участие в соревнованиях и проведение контрольных игр; обеспечение четкой, хорошо организованной системы отбора способных юных спортсменов; организацию систематической воспитательной работы, привитие юным спортсменам навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу; четкую организацию учебно-воспитательного процесса, использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств учащихся; привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы школы.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

| Морфофункциональные показатели, физические | Возраст, лет | | | | | | | | | | |
|--|--------------|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Длина тела | | | | | | + | + | + | + | | |
| Мышечная масса | | | | | | + | + | + | + | | |
| Быстрота | | | + | + | + | | | | | | |
| Скоростно-силовые качества | | | | + | + | + | + | + | | | |
| Сила | | | | | | + | + | + | | | |
| Выносливость (аэробные возможности) | | + | + | + | | | | | + | + | + |
| Анаэробные возможности | | | + | + | + | | | | + | + | + |
| Гибкость | + | + | + | + | | | | | | | |
| Координационные способности | | | + | + | + | + | | | | | |
| Равновесие | + | + | | + | + | + | + | + | | | |

Необходимо в сенситивные периоды акцентированно воздействовать на развитие соответствующих качеств. Однако нельзя забывать об «отстающих» качествах, их развитию также должно уделяться внимание, следует соблюдать соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в основе своей разные физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила). Так, оптимальные периоды у мальчиков и юношей для развития аэробных возможностей будут в 8-10 и в 14 лет; для развития аэробно-гликолитических механизмов - возраст 11-13 лет и 16-17 лет; для развития креатино-фосфатного энергетического механизма - возраст 15-18 лет. У девочек и девушек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают год раньше.

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

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных

спортсменов технике и тактике волейбола. Основным средством ее (кроме средств волейбола) являются специальные упражнения подготовительные). Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе обучения.

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

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами; со скакалкой, резиновыми амортизаторами; гантелями; с различными специальными приспособлениями, тренажерами. Вес набивного мяча в подготовительных упражнениях для юношей 9-14 лет и девушек 9-16 лет 1-2 кг, для юношей 15 лет до 3 кг. В упражнениях, подготавливающих к подачам и нападающим ударам, вес мяча 1 кг. Для юных волейболистов 14-16 лет вес гантелей 0,5-1 кг. В качестве амортизаторов используются медицинские резиновые бинты или другая резина. Упражнения с амортизатором применяются с 13 лет.

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

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

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

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

Для юных волейболистов 10-12 лет проводятся соревнования по мини-волейболу, а также соревнования по волейболу неполными составами (2х 2, 3х3, 4х4) с использованием освоенных технических приемов.

В программе учитываются следующие методические положения:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки юных волейболистов

9-18 лет;

- неуклонное возрастание объема средств технико-тактической, общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема технико-тактической подготовки СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- непрерывное совершенствование спортивной техники и тактики;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- учет при планировании тренировочных и соревновательных нагрузок периодов полового созревания;
- осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

2.3. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Основная цель педагогического и врачебного контроля - всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность занимающихся. Углубленные медицинские обследования проводятся один раз в год (предварительное) - при поступлении в спортивную школу.

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

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи: возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия видом спорта (волейболом); выявление у данного занимающегося 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 занимающихся (помещение, одежда, оборудование, питание), учебный режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

При контроле за функциональным состоянием организма занимающихся решаются следующие вопросы: отвечают ли их функциональные возможности в настоящее время и в перспективе требованиям волейбола и соответствует ли функциональный потенциал юного спортсмена планируемым спортивным результатам (выносятся следующие заключения: «соответствует/не соответствует», «проблематичен», «требует дальнейших наблюдений»); соответствие уровня функционального состояния организма модельному 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.

Для участия в соревнованиях по волейболу требуется обязательный медосмотр в начале календарных игр.

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

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

Примерный комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты: бег на 30 м; прыжки в длину с места; подтягивание на перекладине из виса (юноши) и на низкой перекладине (девушки) выполняется максимальное количество раз хватом сверху; 6-минутный бег проводится на дорожке стадиона.

2.4. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

1. Физическая культура и спорт в России. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей.

Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах.

2.Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.

4.Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Дневник самоконтроля спортсмена. Основы спортивного массажа.

5.Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений. Соревновательные и тренировочные нагрузки, специфические и неспецифические, различные по величине и направленности. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Дозирование нагрузки.

6.Спортивные соревнования, их организация и проведение. Роль соревнований в подготовке занимающихся в спортивно-оздоровительных группах, в подготовке спортсменов. Правила соревнований в избранном виде спорта. Подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях.

7. *Основы техники и тактики* избранного вида спорта. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки.

8. *Основы методики обучения* физическим упражнениям, технике и тактике избранного вида спорта. Понятие о методике тренировки. Факторы, обуславливающие эффективность обучения, тренировки.

9. *Планирование и контроль* в процессе спортивно-оздоровительных занятий. Индивидуальные планы занимающихся и ведение дневника самоконтроля показателей тренировочно-соревновательной деятельности.

10. *Оборудование и инвентарь*, применяемые в процессе соревнований и тренировки в избранном виде спорта. Тренажерные устройства, технические средства.

2.5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

2.5.1. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с юными спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований.

Чаще всего победы на Олимпийских играх и чемпионатах мира добиваются спортсмены, обладающие волей, настойчивостью и целеустремленностью. Воспитание волевых качеств поэтому занимает существенное место в тренировке и соревнованиях.

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

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

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

Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

2.5.2. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

1. воспитание высоконравственной личности спортсмена;
2. развитие процессов восприятия;
3. развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
4. развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
5. развитие способности управлять своими эмоциями;
6. развитие волевых качеств.

1. Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.

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

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

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

Точность глазомера и периферическое зрение находятся в прямой зависимости от состояния тренированности: в состоянии спортивной формы точность глазомера у волейболистов выше, перерыв в занятиях (2-3 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, «чувства дистанции» главное требование - варьирование дистанции при приеме мяча, при передачах, подачах, различных бросках, нападающих ударах и т.д. Для этого надо больше проводить передачи на разное расстояние с разной скоростью и траекторией; подачи мяча в цель различными способами и с различного расстояния; нападающие удары по сигналу тренера в различные зоны площадки. Волейболист должен постоянно приучать себя следить за изменениями дистанции.

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

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

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

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

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

4. Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения. У

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1. осознание игроками задач на предстоящую игру;
2. изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);
3. изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом

этих особенностей;

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

5. преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;

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

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

Одни волейболисты в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время игры их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

1) состояние боевой готовности;

2) предсоревновательная лихорадка;

3) предсоревновательная апатия;

4) состояние самоуспокоенности.

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

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

Предыгровая апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предыгровой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности.

Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т.п.

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

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

• учащийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2.6. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Направленность и содержание тренировочного процесса определяется с учетом задач и принципов подготовки юных спортсменов.

На спортивно-оздоровительном этапе занимающиеся должны освоить «школу» основных видов двигательных действий, жизненно важных навыков и умений - формирование правильной осанки, ходьба, бег, прыжки (в длину, высоту, со скалкой), метания (бросания), лазанье, упражнения в равновесии, плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде (велотренажере). Существует много «оздоровительных систем», которые можно использовать в работе спортивно-оздоровительных групп при соблюдении определенных правил: аэробика, шейпинг, атлетическая гимнастика, армспорт, калланетика и др. Содержание занятий по волейболу определяется на основании материала для начального и учебно-тренировочного этапов.

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

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

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

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

Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах учебно-тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач урока можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и бол, ручной мяч, подвижные игры части, так и в основной. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств волейбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в

упражнениях по технике и двусторонней игре).

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

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

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

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

Общая физическая подготовка (ОФП)

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

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

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

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

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

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

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

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность;

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

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, лапта, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета

футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Специальная физическая подготовка (СФП)

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

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

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров». «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением.

Упражнения с отягощениями (до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга - вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения - приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах.

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

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

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

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

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

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

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

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

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

правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

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

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Поддачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Поддачи мяча слабейшей рукой.

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

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

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

*Упражнения для развития качеств, необходимых при **блокировании**.*

Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. Тоже с качанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене – бросить мяч вверх назад, повернуться на 180 градусов и в прыжке отбить его в стену. Тоже, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. Тоже, поворот блокирующего по сигналу партнера – вначале мяч подбрасывают после

поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах.

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. Тоже, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180 градусов. Тоже, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. Тоже, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. Тоже, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещение у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

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

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий нападения, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

2.7. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ. СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ, ВКЛЮЧЕННЫХ В ПРОГРАММУ

Основной показатель обучения по программе - выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях (общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП)). Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений в конце учебного года (май). Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы этапа многолетней подготовки.

2.7.1 Теоретическая подготовка.

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

2.7.2. Контрольные нормативы по общей физической подготовке

Таблица
оценки подготовленности учащихся по общей физической подготовке
на спортивно-оздоровительном этапе

| | Баллы | СОГ 9 лет | | СОГ 10-12 лет | | СОГ 13-15 лет | | СОГ 16-18 лет | |
|--|-------|--------------|------|------------------|------|------------------|------|------------------|------|
| | | Мал. | Дев. | Мал. | Дев. | Мал. | Дев. | Мал. | Дев. |
| | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|--|---|------|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Бег – 30 м | 5 | 6,0 | 6,4 | 5,5 | 6,0 | 5,1 | 5,5 | 4,8 | 5,2 |
| | 4 | 6,5 | 6,7 | 6,0 | 6,2 | 5,5 | 6,0 | 5,3 | 5,7 |
| | 3 | 7,0 | 7,0 | 6,5 | 6,7 | 6,0 | 6,5 | 5,8 | 6,2 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | 5 | 10 | 8 | 14 | 10 | 18 | 14 | 20 | 15 |
| | 4 | 8 | 6 | 10 | 8 | 14 | 10 | 16 | 12 |
| | 3 | 6 | 4 | 8 | 6 | 10 | 8 | 12 | 10 |
| Прыжок в длину с места | 5 | 140 | 130 | 155 | 145 | 175 | 165 | 200 | 185 |
| | 4 | 120 | 110 | 140 | 120 | 160 | 145 | 185 | 165 |
| | 3 | 100 | 90 | 120 | 110 | 140 | 130 | 165 | 150 |
| Наклон вперед из положения стоя | 5 | +7 | +9 | +9 | +13 | +11 | +15 | +13 | +16 |
| | 4 | +3 | +5 | +5 | +6 | +6 | +8 | +8 | +9 |
| | 3 | +1 | +3 | +3 | +4 | +4 | +5 | +6 | +7 |
| Челночный бег: 3 по 10м | 5 | 9,2 | 9,5 | 7,9 | 8,2 | 7,2 | 8,0 | 6,9 | 7,9 |
| | 4 | 10,0 | 10,4 | 8,7 | 9,1 | 7,8 | 8,8 | 7,6 | 8,7 |
| | 3 | 10,3 | 10,6 | 9,0 | 9,4 | 8,1 | 9,0 | 7,9 | 8,9 |

2.7.3. Контрольные нормативы по специальной физической подготовке

Таблица
оценки подготовленности учащихся по специальной физической подготовке
на спортивно-оздоровительном этапе

| | Баллы | СОГ 9 лет | | СОГ 10-12 лет | | СОГ 13-15 лет | | СОГ 16-18 лет | |
|---|-------|-----------|------|---------------|-----------|---------------|-----------|---------------|-----------|
| | | Мал. | Дев. | Мал. | Дев. | Мал. | Дев. | Мал. | Дев. |
| Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками стоя | 5 | - | - | 4,50-4,99 | 3,50-4,49 | 6,00-6,99 | 5,00-5,49 | 6,50-7,99 | 5,50-5,99 |
| | 4 | - | - | 3,00-3,99 | 2,50-3,49 | 4,50-5,49 | 4,00-4,99 | 4,50-6,49 | 4,00-4,99 |
| | 3 | - | - | 2,00-2,49 | 1,50-1,99 | 3,00-3,99 | 2,50-3,49 | 3,50-3,49 | 3,00-3,99 |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками (см) | 5 | - | - | 35,0 | 30,0 | 40,0 | 43,0 | 48,0 | 43,5 |
| | 4 | - | - | 30,0 | 27,0 | 37,5 | 40,0 | 45,5 | 43,0 |
| | 3 | - | - | 28,0 | 23,0 | 35,0 | 30,0 | 40,0 | 40,4 |

Результатом контрольных нормативов является сумма баллов, полученных по всем семи видам.

21-35 баллов – зачет (учащийся выполнил контрольные нормативы);

20 баллов и меньше – незачет (учащийся не сдал контрольные нормативы)

Не прохождение промежуточной аттестации признается академической задолженностью. Учащиеся обязаны ликвидировать академическую задолженность. Учащиеся, имеющие академическую задолженность, вправе пройти промежуточную аттестацию по соответствующей предметной области не более двух раз до 30 сентября.

Литература

1. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). М.:Советский спорт, 2009.
2. Волейбол. Пер.с нем. Под общей редакцией М.Фидлер . М., ФиС, 1972.
3. В.Голомазов., В.Ковалев, А. Мельников. Волейбол в школе. М., Просвещение, 1976.
4. Ю.Железняк. К мастерству в волейболе. М., ФиС, 1978.
5. Ю.Железняк. Юный волейболист. М., ФиС, 1988.
6. А. Ивойлов. Волейбол. Минск, Высшая школа, 1974.
7. Ю.Клещев, А.Фурманов. Юный волейболист. М., ФиС, 1979.
8. Сборник методических материалов. Повышение эффективности тренировочного процесса в волейболе. Под редакцией Ю.Железняка, В.Фризена. Тула, 1973.
9. Специальная физическая подготовка волейболистов. Методические рекомендации. Малаховка, 1986.
10. <https://vse-kursy.com/read/538-uroki-voleibola-besplatnye-video.html>
11. <https://pculture.ru/sekcii/volejbol/video-uroki/>
12. <http://klassikknigi.info/video-uroki-po-volejbolu/>
13. <https://prg67.ru/uroki/video-uroki-po-volejbolu-dlya-nachinayushhih.html>

