

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
| **Пояснительная записка** | **3-6** |
| **1.Учебный план** | **7-10** |
| **2. Методическая часть** | **11-27** |
| **2.1. Теоретическая подготовка** | **11** |
| **2.2. Физическая подготовка** | **11-14** |
| **2.3. Этап начальной подготовки** | **15-16** |
| **2.4. Тренировочный этап** | **17** |
| **2.5. Техническая подготовка** | **18** |
| **2.6. Тактическая подготовка** | **18** |
| **2.7 Психологическая подготовка** | **19-24** |
| **2.8. Интегральная подготовка** | **24** |
| **2.8. Воспитательная работа** | **25** |
| **2.9. Восстановительные мероприятия** | **26** |
| **2.10. Антидопинговые мероприятия** | **27** |
| **2.11. Инструкторская и судейская практика** | **28** |
| **3. Система контроля и зачетные требования** | **30** |
| **3.1. Педагогический контроль** | **30** |
| **3.2 Врачебный контроль** | **31** |
| **3.3. Нормативы для зачисления на этапы подготовки** | **32-34** |
| **и контрольно-переводные нормативы 4. Информационное обеспечение программы 34 - 36**  |  |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа «Волейбол» разработана в соответствии с:

* Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
* Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ.
* СанПиН 2.4.4.3172-14 N 41 от 04.07.2014г. «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Основными задачами реализации Программы являются: - формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

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

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

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

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

- подготовку к освоению этапов обучения;

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

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

При разработке настоящей Программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва, а также с учетом результатов исследований и методических разработок тренеров- преподавателей МБУ ДО «Звениговский ЦФКиС» по подготовке квалифицированных спортсменов.

Характеристика вида спорта - волейбол. Волейбол — неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов.

Структура системы многолетней подготовки. Данная Программа предназначена для подготовки волейболистов в группах начальной подготовки 3 года обучения (ГНП), тренировочный этап 5 лет обучения (ТЭ).

Этап начальной подготовки. На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься волейболом, и не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие письменное разрешение врача и прошедших индивидуальный отбор. Минимальный возраст для зачисления в группу начальной подготовки первого года обучения 9 лет. Продолжительность этапа начальной подготовки - 3 года.

Тренировочный этап. На тренировочном этапе задачи следующие: повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки; приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта волейбол; формирование спортивной мотивации; укрепление здоровья спортсменов. Продолжительность тренировочного этапа – 5 лет.

Цель - формирование физически и нравственно развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В МБУ ДО «Звениговский ЦФКиС» данная цель достигается через учебно-­тренировочный процесс, направленный на формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры и спорта в организации здорового образа жизни, развитие способностей детей в избранном виде спорта, отбор перспективных обучающихся для обучения по дополнительным предпрофессиональным программам, достижения высоких результатов, позволяющих спортсменам войти в состав сборной команды республики по волейболу.

Образовательная цель: создание условий для гармоничного развития личности ребёнка, его физических способностей в целом, успешного развития психических процессов и нравственных качеств, формирования сознания и мышления, творческого подхода и самостоятельности, профессиональной ориентации.

Система многолетней спортивной подготовки волейболиста включает и предполагает решение следующих задач: укрепление здоровья; привитие стойкого интереса к занятиям спортом; воспитание черт спортивного характера; формирование должных норм общественного поведения; выявление задатков, способностей и спортивной одарённости; повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности; воспитание специальных физических качеств; приобретение и накопление соревновательного опыта; приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной физической подготовки; воспитание специальных физических качеств; освоение допустимых

Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки занимающихся с учетом этапов (периодов) подготовки (в академических часах)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапподготовки | Период | Годобуче­ния | Минимальная наполняе­мость группы (человек) | Максимальный количественный состав группы (человек) | Максимальный объем трениро­вочной нагрузки в неделю | Минимальный возраст зачисления (перевода) в группы |
| Этап начальной подготовки | До одного года года | 1 | 14 | 25 | 6 | 9 лет |
| Свыше одного года | 2 | 14 | 20 | 8 |
| 3 |
| Тренировочныйэтап(этапспортивнойспециализации) | Начальнойспециализации | 1 | 12 | 14 | 12 | 12 лет |
| 2 |
| Углубленнойспециализации | 3 | 12 | 12 | 18 |
| 4 |
| 5 |

Современное представление о планировании подготовки связано с её определенной структурой, в которой выделяют: микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

тренировочных нагрузок; совершенствование технического и тактического мастерства; целевая установка на спортивное совершенствование; повышение функциональной подготовленности; стабильность выступлений на соревнованиях; сохранение здоровья.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю.

Мезоцикл- структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. В практике средний цикл тренировки содержит от двух до шести микроциклов.

Макроцикл - тренировки предполагает три последовательных фазы - приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

На тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. До 2-х лет обучения основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

При планировании различных циклов свыше 2-х лет обучения в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и

на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности. Продолжительность подготовительного периода 6-9 недель. Этот период разделяется на два этапа - общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов, В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки.

На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи: повышение уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, двигательных навыков; овладение основными элементами волейбола: подача, верхняя и нижняя передача, нападающий удар;

накопление теоретических знаний. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств.

В соревновательном периоде основная задача - участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности обучающимися, поэтому соотношение средств подготовки должно соответствовать значимости соревнований.

1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план Программы рассчитан на 46 недель непосредственно в условиях учреждения и дополнительные 6 недель на период активного отдыха обучающихся в спортивно-оздоровительном лагере или по индивидуальному заданию. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

-на этапе начальной подготовки - 2 часов;

-на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.**

|  |  |
| --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |  |  |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 10 - 12 | 12 - 18 |  |  |
| Количество тренировок в неделю | 3 - 4 | 3 - 4 | 4 - 6 | 6 - 7 |  |  |
| Общее количество часов в год | 312 | 468 | 520 - 624 | 624 - 936 |  |  |
| Общее количество тренировок в год | 156 - 208 | 208 - 218 | 234 - 286 | 310 - 364 |  |  |

**Режимы учебно-тренировочной работы и требования**

**по спортивной подготовленности**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы подготовки | Срок обучения | Примерный возраст для зачисления (лет) | Кол-во часов в неделю | Требования по спортивной подготовке |
| Начальной подготовки | До 1 года | 9-11 | 6 | Выполнение нормативовОФП |
| 2-й год | 10-11 | 9 |
| 3-й год | 11-12 | 9 |
| Тренировочный этап | Начальнойспециализации | 1-й год | 12-13 | 12 | Выполнение нормативовОФП, СФП |
| 2-ой год | 13-14 | 12 |
| Углублённойспециализации | 3-ий год | 14-15 | 14 | Выполнение спортивного разряда |
| 4-ый год | 15-16 | 16 |
| 5-ый год | 16-18 | 18 |

**Этап начальной подготовки 1 год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего часов за52 недели | Всего часов за 46 недель | В спортивном лагере 6 недель |
| 1. | Теоретическая подготовка | 8 | 7 | 1 |
| 2. | Общая физическая подготовка | 86 | 76 | 10 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 45 | 40 | 5 |
| 4. | Техническая подготовка | 72 | 67 | 5 |
| 5. | Тактическая подготовка | 37 | 37 | 3 |
| 6. | Интегральная подготовка | 15 | 11 | 4 |
| 7. | Контрольные игры | 11 | 7 | 4 |
| 8. | Инструкторская и судейская практика | 8 | 7 | 1 |
| 9. | Соревнования | 20 | 18 | 2 |
| 10. | Контрольные испытания | 10 | 9 | 1 |
| Итого: | 312 | 276 | 36 |

**Этап начальной подготовки 2 – 3 года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего часов за52 недели | Всего часов за 46 недель | В спортивном лагере 6 недель |
| 1. | Теоретическая подготовка | 10 | 8 | 2 |
| 2. | Общая физическая подготовка | 130 | 120 | 10 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 66 | 60 | 6 |
| 4. | Техническая подготовка | 108 | 104 | 4 |
| 5. | Тактическая подготовка | 56 | 50 | 6 |
| 6. | Интегральная подготовка | 30 | 20 | 10 |
| 7. | Контрольные игры | 10 | 6 | 4 |
| 8. | Инструкторская и судейская практика | 10 | 6 | 4 |
| 9. | Соревнования | 40 | 36 | 4 |
| 10. | Контрольные испытания | 4 | 2 | 2 |
| 11. |

|  |
| --- |
| Восстановительные мероприятия |

  | 4 | 2 | 2 |
| Итого: | 468 | 414 | 54 |

**Тренировочный этап 1 – 2 года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего часов за52 недели | Всего часов за 46 недель | В спортивном лагере 6 недель |
| 1. | Теоретическая подготовка | 16 | 10 | 6 |
| 2. | Общая физическая подготовка | 88 | 80 | 8 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 81 | 75 | 6 |
| 4. | Техническая подготовка | 119 | 109 | 10 |
| 5. | Тактическая подготовка | 60 | 55 | 5 |
| 6. | Интегральная подготовка | 50 | 45 | 5 |
| 7. | Контрольные игры | 30 | 22 | 8 |
| 8. | Инструкторская и судейская практика | 10 | 6 | 4 |
| 9. | Соревнования | 102 | 92 | 10 |
| 10. | Контрольные испытания | 16 | 12 | 4 |
| 11. | Восстановительные мероприятия | 52 | 46 | 6 |
| Итого: | 624 | 552 | 72 |

**Тренировочный этап с 3 по 5 год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего часов за52 недели | Всего часов за 46 недель | В спортивном лагере 6 недель |
| 1. | Теоретическая подготовка | 20 | 18 | 7 |
| 2. | Общая физическая подготовка | 110 | 81 | 12 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 124 | 110 | 13 |
| 4. | Техническая подготовка | 150 | 132 | 18 |
| 5. | Тактическая подготовка | 118 | 104 | 14 |
| 6. | Интегральная подготовка | 80 | 70 | 10 |
| 7. | Контрольные игры | 58 | 50 | 8 |
| 8. | Инструкторская и судейская практика | 16 | 10 | 6 |
| 9. | Соревнования | 150 | 145 | 5 |
| 10. | Контрольные испытания | 10 | 6 | 5 |
| 11. | Восстановительные мероприятия | 100 | 90 | 10 |
| Итого: | 936 | 828 | 108 |

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта волейбол**

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы спортивной подготовки | Этапы и годы подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |  |  |
| 1 год | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Общая физическая подготовка (%) | 28 - 30 | 25 - 28 | 18 - 20 | 8 - 12 |  |  |
| Специальная физическая подготовка (%) | 9 - 11 | 10 - 12 | 10 - 14 | 12 - 14 |  |  |
| Техническая подготовка (%) | 20 - 22 | 22 - 23 | 23 - 24 | 24 - 25 |  |  |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия (%) | 12 - 15 | 15 - 20 | 22 - 25 | 25 - 30 |  |  |
| Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%) | 12 - 15 | 10 - 14 | 8 - 10 | 8 - 10 |  |  |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%) | 8 - 12 | 10 - 12 | 10 - 14 | 13 - 15 |  |  |

1. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

2.1.Теоретическая подготовка

Теоретические знания позволяют волейболистам правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

В области теории и методики физической культуры и спорта обучающиеся должны знать: историю развития избранного вида спорта; основы философии и психологии; место и роль физической культуры и спорта в современном обществе; основы подготовки и тренировочного процесса; основы законодательства в сфере физической культуры (правила избранного вида спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения разрядов и званий, антидопинговые правила); необходимые сведения о строении и функциях организма человека; гигиенические знания, умения и навыки; режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни; требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке; требования к технике безопасности при занятиях волейболом.

В процессе специальной теоретической подготовки спортсменов необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта; нужно ознакомить спортсменов с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней; полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Спортсмен должен: знать задачи, стоящие перед ним; уметь

разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планировании их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки; знать роль спортивных соревнований и их варианты; особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них; вести учет тренировки и контроль за ней; анализировать спортивные и функциональные показатели; вести дневник тренировки.

Теоретические занятия имеют определённую целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение, использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Необходимо, чтобы вопросы гигиенического режима спортсмена (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж) также вошли в программу теоретической подготовки. Кроме того, спортсмены должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в специализируемом виде спорта.

2.2.Физическая подготовка

Одной из главнейших частей тренировки является общая физическая подготовка, направленная на развитие и воспитание основных двигательных качеств спортсмена.

|  |  |
| --- | --- |
| **Морфофункциональные****показатели,****физические качества** | **Возраст (лет)** |
| **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17-18** |
| Рост |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Мышечная масса |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Быстрота | + | + | + |  |  |  | + | + | + |
| Скоростно-силовые качества |  | + | + | + | + | + | + |  |  |
| Сила |  |  |  |  | + | + |  | + | + |
| Выносливость (аэробные возможности) | + | + |  |  |  |  | + | **+** | + |
| Анаэробные возможности | + |  |  |  |  |  | + | + | + |
| Гибкость | + | + |  | + | + |  |  |  |  |
| Координационные способности | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Равновесие |  | + | + | + | + | + |  |  |  |

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта волейбол**

|  |  |
| --- | --- |
| **Физические качества и телосложение** | **Уровень влияния** |
| Скоростные способности | значительный |
| Мышечная сила | средний |
| Вестибулярная устойчивость | значительный |
| Выносливость | средний |
| Гибкость | незначительный |
| Координационные способности | значительный |
| Телосложение | значительный |

Развитие двигательных качеств волейболиста: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и других, а также укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма, совершенствование их функций - это основа физической подготовки.

Существует два вида подготовки: общая и специальная:

Целью общей физической подготовки (ОФП) является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма спортсмена: повышение функциональных

возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности.

Подвижные и спортивные игры, упражнения из гимнастики, легкой атлетики и акробатики занимают большое место в занятиях волейболом и являются основными средствами физической подготовки.

Целью специальной физической подготовки (СФП) является процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Основные средства СФП - соревновательные и специальные подготовительные упражнения. Специальная физическая подготовка основывается на общей подготовке. СФП включает в себя упражнения на развитие силы, быстроты, ловкости, прыгучести волейболиста. При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений, Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений - через 7-9 лет специализированной подготовки.

Настоящая Программа исходит из общепринятых положений спортивной педагогики, которые базируются на следующих методических положениях: строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков; возрастание средств объема общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП и соответственно уменьшается удельный вес ОФП (по отношению к общему объему тренировочной нагрузки); непрерывное совершенствование спортивной техники; неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки юных спортсменов; правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания.

**Нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной** **подготовки дополнительной предпрофессиональной программы по волейболу**

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое****физическое****качество** |  **Контрольные упражнения (тесты)**  |
| девушки | результат | баллы | юноши | результат | баллы |
| **Быстрота** |  Бег 30 м |  6.0 |  5 |  Бег 30 м |  5.7 |  5 |
|  6.1 |  4 |  5.8 |  4 |
|  6.2 |  3 |  5.9 |  3 |
|  |  |  |  |
|  Ч/бег 5х6 м |  12.3 |  5 |  Ч/бег 5х6 м |  11.7 |  5 |
|  12.4 |  4 |  11.8 |  4 |
|  12.5 |  3 |  12.0 |  3 |
|  |  |  |  |
|  |  Метание н/ мяча  (1кг) |  7.5 |  5 |  Метание н/ мяча  (1кг) |  10.0 |  5 |
|  **Сила** |  6.8 |  4 |  9.50 |  4 |
|  |  5.8 |  3 |  9.0 |  3 |
| **Скоростно –****силовые****качества** |  Прыжок с места |  145 |  5 |  Прыжок с места |  170 |  5 |
|  142 |  4 |  165 |  4 |
|  140 |  3 |  160 |  3 |
|  Прыжок вверх |  30 |  5 |  Прыжок вверх |  35 |  5 |
|  28 |  4 |  32 |  4 |
|  26 |  3 |  30 |  3 |

**Представленные контрольные упражнения и нормативы являются определяющими для проведения индивидуального отбора с целью выявления у поступающих физических способностей и двигательных умений, необходимых для освоения дополнительной общеобразовательной программы обучения.**

Минимальные требования и критерии оценок для зачисления в группу начальной подготовки предпрофессиональной программы по волейболу 1 года обучения **– 15 баллов**.

2.3.Этап начальной подготовки

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации и овладение основами техники.

Основные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости; обучение основам техники перемещений и стоек, приему и передаче мяча, подачи, нападающего удара; начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям волейболом, приучение к игровой обстановке; подготовка к выполнению нормативных требований по видам подготовки.

Основные средства: гимнастические упражнения; акробатические упражнения; легкоатлетические упражнения; подвижные и спортивные игры.

Основные методы выполнения упражнений: строго

регламентированный; непрерывный; игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. На начальном этапе занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки. Наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение для волейбола. Этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта.

Методика контроля. Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным проводиться регулярно и своевременно на объективных критериях. Контроль над физической подготовленностью проводится с помощью специальных переводных нормативов по годам обучения (промежуточный контроль), которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. Особое преимущество на данном этапе обучения отдается соревновательным методам, а также соревнованиям в умении выполнять изученные технические действия. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузки. Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально ценных качеств личности: инициативы, смелости, стойкости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним.

2. Тренировочный этап (спортивной специализации)

2.1 Основная цель тренировки - углубленное овладение технико­тактическим арсеналом волейбола.

Основные задачи: укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся; содействие правильному физическому развитию; повышение уровня общей физической подготовленности; развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики; прочное овладение основами техники и тактики волейбола; приучение к соревновательным условиям; определение каждому занимающемуся игровой функции в команде и с учетом этого индивидуализация видов подготовки; обучение навыкам ведения дневника, системам записи игр и анализу полученных данных; приобретение навыков в организации и проведении соревнований по волейболу, судейства, учебно ­тренировочных занятий.

Основные средства тренировки: общеразвивающие упражнения; легкоатлетические упражнения; комплексы специально подготовленных упражнений по волейболу; всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; упражнения с отягощениями; подвижные и спортивные игры; упражнения на тренировочных устройствах и тренажерах.

Методы выполнения упражнений: повторный; переменный;

повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Физическая подготовка становится более целенаправленной, повышается объем и интенсивность тренировочных нагрузок, увеличивается вес специальной физической, технической и тактической подготовки.

Совершенствование техники. При планировании тренировочных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которое выполняется труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Методика контроля. Система контроля на тренировочном занятии должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов.

Виды контроля: текущий, этапный, в условиях соревнований.

Формы контроля: самоконтроль юных спортсменов (частота пульса в покое, качество сна, аппетита, вес тела, общее самочувствие); педагогический контроль определяет эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных спортсменов.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований.

Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в

сложных условиях противоборства.

2.6.Техническая подготовка

Техническая подготовка волейболиста направлена на овладение и совершенствование техники в избранном виде спорта Она базируется на овладении техникой выполнения комплекса специальных подводящих упражнений, используемых в тренировке. Технику вспомогательных упражнений следует рассматривать с позиций единства формы и содержания, как целостную деятельность.

Освоение техники является непрерывным процессом, который можно разделить на ряд этапов. На начальном этапе разучиваются перемещения и стойки, верхняя и нижняя передачи, подача, нападающий удар. Общая физическая подготовка включают в себя: гимнастические упражнения (без предметов и с предметами, на гимнастических снарядах и др.); акробатические упражнения: (группировки, перекаты, кувырки вперед и назад и др.); легкоатлетические упражнения (челночный бег; бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями и др.); спортивные и подвижные игры (баскетбол, футбол, салки, чехарда и др.). Специальная физическая подготовка включает в себя упражнения на развитие: скорости (бег с остановками и изменением направления и др.); прыгучести (выпрыгивания из глубокого приседа, прыжки с отягощениями и др.); силы (различные броски набивного мяча и др.).

На этапе детализированного разучивания двигательного действия происходит углубленное овладение техническим арсеналом. Специальная физическая подготовка направлена на развитие качеств необходимых волейболисту при выполнении подачи, приеме и передачи мяча, нападающего удара, блокировании.

Обучение на перечисленных этапах отличается по существу решаемых задач, содержанию используемых средств и методов обучения, особенностям формирования как исполнительной, так и контрольно-корректировочной частей действия. При обучении технике превалирует установка на опережение формирования технического мастерства. Суть данного положения состоит в том, что на всех этапах спортсмены постепенно усваивают динамическую структуру двигательных навыков в том режиме, который реализуется в соревновательной деятельности.

2.7.Тактическая подготовка

Тактика - это действия, поведение волейболиста на соревнованиях, направленные на достижение конкретной цели. В основе спортивной тактики лежат ее двигательные проявления. Тактическая подготовка направлена на формирование способности волейболиста к эффективной соревновательной деятельности. Сложность заключается в том, что она объединяет психический, моторный и исполнительный компоненты, то есть технику спортивных движений и стратегию игры в волейбол.

Для решения тактических задач игры в волейбол характерны

индивидуальные, групповые и командные действия.

Тактическая подготовка - это обучение волейболистов правильно принимать решения относительно своих действий и поведения в конкретной ситуации. Она состоит из двух главных частей - теоретической и практической подготовки каждого волейболиста.

Необходимо постоянно проводить специальные теоретические занятия, на которых: рассказывать волейболистам о различных тактических вариантах ведения игры; показывать видеосъемки тактических действий свой команды и команд соперников; изучать тактические действия своих соперников; изучать тактическую подготовленность зарубежных спортсменов.

Практическая тактическая подготовка - это многократное выполнение специальных тактических заданий, вариантов тактических действий во время тренировочных занятий и на основных соревнованиях.

Тактическая подготовка должна проводиться с первого и до последнего дня занятий спортсмена выбранным видом спорта и выступлений в соревнованиях.

***2.8.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 игровой, соревновательный и метод сопряженных воздействий. Высшей формой

2.9.Психологическая подготовка

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности путём формирования соответствующей системы отношений и связана с процессом совершенствования психики спортсмена.

Психологическая подготовка волейболистов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счёт адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Важно с самого начала занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий.

Опыт крупных международных и всероссийских соревнований показывает, что в обстановке напряженной спортивной борьбы с равными по силам, технико-тактической и физической подготовке соперниками, победы добивается тот спортсмен, который имеет лучшую морально-волевую подготовку, умеет лучше управлять своими чувствами и эмоциями. Пробелы

в морально-волевой подготовке становятся причиной досадных поражений отдельных игроков и целых команд.

Достижение высокого уровня мастерства и успех выступления в соревнованиях зависит от рационального построения всех взаимосвязанных сторон подготовки спортсменов - технической, тактической, физической, теоретической и психологической. Формирование психических качеств спортсмена может быть наиболее эффективным в подростковом и юношеском возрасте, и на тренера - преподавателя ложится обязанность использовать для этого средства и методы психологического воздействия.

В процессе подготовки у спортсменов воспитываются те психические качества личности, которые способствуют овладению мастерством в избранном виде спорта, а также формируется психическая готовность к конкретным соревнованиям.

Основные задачи психологической подготовки:

- развивать и совершенствовать у спортсменов психические функции и качества, необходимые для успешных занятий избранным видом спорта; -осуществлять общую психологическую подготовку в процессе тренировок параллельно с технической и тактической подготовкой;

- формировать у занимающихся интерес к занятиям волейболом, правильную мотивацию, общие нравственные и специальные морально- психологические черты характера;

- вырабатывать эмоциональную устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований;

- формировать и закреплять соответствующие отношения, составляющие основу спортивного характера: влияние внешних воздействий, с тренером, родителями, с психологом и др. как в процессе воспитания, так и под влиянием самоорганизации и самостабилизации.

Психическая подготовка спортсменов состоит из общей психической (круглогодичной) подготовки, психической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психическая подготовка спортсменов предусматривает формирование личности спортсменов и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Тренеры - преподаватели должны воспитывать спортсменов в духе нравственных принципов.

В процессе психической подготовки формируются также специфические морально-психические качества: устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность при соблюдении тренировочного режима, чувство долга перед тренером и коллективом, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления в состязаниях.

Тренер формирует у спортсменов такие важные качества, как общительность, доброжелательность и уважение к товарищам, требовательность к другим и самому себе, спортивное самолюбие и стремление к самовоспитанию.

Воспитываются волевые черты, проявляемые при соблюдении тренировочного режима, а также в соревнованиях: целенаправленность и самостоятельность в ходе подготовки; настойчивость в овладении мастерством в условиях больших нагрузок; смелость и самообладание в упражнениях, связанных с риском; решительность и инициативность в трудных ситуациях соревнований; стойкость и выдержка при утомлении.

В процессе психической подготовки вырабатывается эмоциональная устойчивость в различных условиях обитания и тренировки, в условиях соревнований.

Формируются положительные межличностные отношения (общие моральные нормы поведения, сплоченность, взаимная требовательность и помощь, благоприятная психологическая атмосфера в ходе подготовки и соревнований), взаимопонимание и взаимодействие членов команды.

Содержание спортивного интеллекта включает: широкий кругозор и эрудицию, способность к планированию и анализу процесса подготовки, оценке своей тренированности и обобщению собственного опыта и опыта других спортсменов.

К специализированным психическим функциям относятся: оперативно­тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий, анализу своего выступления и конкурентов и др.); специализированное восприятие (пространства, времени, усилий, темпа); комплексные специализированные восприятия (чувство воды, дистанции удара и др.); простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

К числу главных методов психологической подготовки относятся: беседы; убеждения; педагогическое внушение; методы моделирования соревновательной ситуации. В программу занятий надо вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

С целью формирования личности спортсмена психологическую подготовку разделяют на три составные части - идейную, моральную и волевую. Идейная подготовка направлена на формирование характера, патриотизма, развитие интеллекта, повышение культурного уровня спортсмена. Воспитание спортивного трудолюбия и делового стиля организации занятий является решающим в тренировочном процессе юных спортсменов. Моральная подготовка направлена на формирование общественных качеств, необходимых для победы над соперником, но прежде всего над собой. Основой моральной подготовки является чувство ответственности, самоотверженности, добросовестности, искренности. Волевая подготовка направлена на преодоление возрастающих трудностей на тренировках и на соревнованиях. Важно указать спортсменам на то, что волю надо закалять и развивать с раннего детства, направленно формировать все волевые качества, особенно те, которые определяют успех в избранном виде спорта, постоянно заниматься самовоспитанием воли.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого­педагогического воздействия. К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. В вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств. В основной части занятий совершенствуется специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части - совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки зависит от психических особенностей спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий, применяемых для формирования личности и межличностных

отношений

- информация спортсменам об особенностях развития свойств личности и групповых особенностях команды;

- методы словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, ободрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др;

- методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения;

- морально-психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений;

- личный пример тренера и ведущих спортсменов;

- воспитательное воздействие коллектива;

- совместные общественные мероприятия команды: формирование и

укрепление спортивных традиций команды; воздействие авторитетных людей, лидеров; коллективные обсуждения выполнения учебного и тренировочного планов, дисциплины и поведения спортсменов, итогов соревнований.

- организация целенаправленного воздействия литературы и искусства; - постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и уровня нагрузок.

- создание жестких условий тренировочного режима.

Психическая подготовка спортсменов к соревнованиям

Психическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей, проводимой в течение всего года, и специальной - к конкретному соревнованию.

В ходе общей психической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

При психической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы.

Общая психическая подготовка спортсменов к соревнованиям осуществляется путем разъяснений цели и задач участия в состязаниях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психической готовности к выступлению, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния обучаемых, моделирования условий основных соревнований сезона, уменьшения действий внешних, отрицательно влияющих факторов, обучения приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировки.

Специальная психическая подготовка к конкретному соревнованию

В процессе этой подготовки используются: общественное мнение коллектива для поддержания принятых целевых установок, уверенности и поощрения оптимальных мотивов выступления; моделируются условия предстоящих соревнований и тактики ведения игры с конкретными соперниками; проводятся беседы; применяются методы саморегуляции для настройки к предстоящему выступлению и оптимизации психического напряжения.

Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическая напряженность,

восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенныхвоздействий.

Распределение средств и методов психической подготовки спортсменов в зависимости от этапов и периодов учебно-тренировочного процесса.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе обучения и тренировки годовых циклов, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных нагрузок, имеют преимущественное значение.

На этапе начальной подготовки основной упор в занятиях спортивных групп должен делаться на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально­психологических чертах характера (особенно трудолюбии в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

На этапе занятий тренировочных групп внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействий в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки существует такое распределение объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, воспитанием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в состязаниях.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемы психической регуляции спортсменов.

В ходе тренировочных занятий также существует определенная тенденция в преимущественном применении некоторых средств и методов психолого-педагогического воздействия.

В вводной части занятий применяются психолого-педагогические методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности юных спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части занятий - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основном совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсменов.

В заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Распределение средств и методов психической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

2.10.Воспитательная работа

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность. В процессе тренировочных занятий у спортсменов воспитывается гуманное отношение к другому человеку, коллективу, формируется личность спортсмена и межличностные отношения. Дается установка на тренировочную деятельность через формирование положительной мотивации к занятиям волейболом, прививается устойчивый интерес к систематическим занятиям спортом, формируется потребность в здоровом образе жизни.

Большое внимание в воспитательной работе необходимо уделять формированию понятия «спортивная честь», воспитывать смелость и выдержку, настойчивость и решительность.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения и методам поощрения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным и подкрепляться ссылками на конкретные данные и на опыт самого занимающегося. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является дисциплинарное взыскание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий обучающегося. Виды взысканий разнообразны: замечание, устный выговор, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности спортсмена. В спортивном коллективе проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

2.11.Восстановительные средства и мероприятия.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсменов.

Средства восстановления подразделяются на 3 типа: педагогические; медико-биологические; психологические.

Факторы педагогического воздействия: рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности; правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе; выбор оптимальных интервалов и видов отдыха; оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельность; полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий; повышение эмоционального фона тренировочных занятий; эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления; соблюдение режима дня, предусматривающего определённое время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления: витаминизация; физиотерапия; гидротерапия; все виды массажа; русская парная баня и сауна.

Все перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические методы восстановления: психорегулирующие

тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение.

Методические рекомендации. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.)

Адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем- локального.

При подборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок.

2.12.Антидопинговые мероприятия

В настоящее время перед спортивными образовательными учреждениями, деятельность которых направлена на развитие спорта высших достижений, стоит задача проведение профилактической работы по формированию знаний об антидопинговых правилах и поиска эффективных форм противодействия применению допинга в спорте. В разделе Программы «Теоретические знания» отведены часы на «Общие основы фармакологического обеспечения в спорте», «Профилактика допинга применения допинга среди спортсменов». Содержание материала включает в себя как теоретические аспекты проблемы применения допинга в спорте, так и формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсмена.

2.13.Инструкторская и судейская практика

Одной из задач МБУ ДО «Звениговский ЦФКиС» по волейболу.

Обучающиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в волейболе терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения тренировочного занятия, разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по команде.

Необходимо научить юных спортсменов самостоятельному ведению дневника тренировочных соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования физических качеств и соревновательной техники, объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований. Обучающиеся могут принимать участие в судействе соревнований в центре в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря. Решение этих задач начинается в тренировочных группах, занятия проводятся в форме бесед, семинаров, практических занятий.

Инструкторские и судейские навыки начинают развивать в тренировочных группах начальной специализации. Занимающиеся должны овладеть принятой терминологией в волейболе и командным языком для построения команды, сдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений.

Для воспитания начальных инструкторских навыков занимающиеся поочередно назначаются в качестве дежурного на каждый день занятий. В обязанности дежурного входит: подготовить места для занятий, получить и проверить необходимый инвентарь, оборудование и сдать их после проведения занятий. У занимающихся необходимо развивать способность наблюдать за выполнением упражнений, умение находить ошибки и недостатки в технике выполнения отдельных упражнений, а также правильно показывать упражнения из пройденного материала. Для этого тренер - преподаватель должен давать специальные задания отдельным занимающимся по наблюдению за выполнением упражнений, выявлению недостатков и ошибок, правильному показу выполнения упражнений. Такую работу необходимо проводить по плану и организованно, чтобы охватить инструкторской подготовкой всех занимающихся.

В тренировочных группах углубленной специализации инструкторскую и судейскую практику проводят в расширенном объеме. Занимающихся привлекают в качестве помощников при подготовке мест занятий и инвентаря, при проведении подготовительной и основной части тренировочного занятия, при разучивании от дельных элементов техники с волейболистами младших возрастов и при проведении соревнований.

Привлечение волейболистов старших тренировочных групп не должно носить случайного характера, а должно специально планироваться тренером. Они обязаны вести в своих журналах специальный учет инструкторской и судейской практики занимающихся. Спортсмены старших тренировочных групп должны хорошо знать правила соревнований. Регулярно привлекаться в качестве помощников тренера для проведения занятий и соревнований городского и областного масштаба. Уметь самостоятельно проводить разминку, составлять комплексы упражнений тренировочных занятий, грамотно вести записи тренировочных нагрузок. Выпускники школы должны выполнять необходимые требования для присвоения им звания инструктора и спортивного судьи.

1. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

Цель контроля - в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам в зависимости отцелевой направленности этапа подготовки.

Текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяют оценить реальную результативность учебно­тренировочной деятельности.

Текущий контроль успеваемости - оценка качества усвоения содержания разделов Программы, выполнение тренировочных заданий обучающимися по результатам проверки. Формы текущего контроля успеваемости выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента обучающихся и содержания тренировочных заданий.

Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап (период) осуществляется один раз в год. Срок проведения апрель-май текущего года.

Форма промежуточной аттестации - сдача контрольно-переводных нормативов. Итоги промежуточной аттестации обучающихся отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов, который является одним из отчетных документов и хранится в Учреждении. По итогам промежуточной аттестации издается приказ о переводе на следующий этап (период) обучающихся, сдавших контрольно-переводные нормативы. Обучающиеся не сдавшие контрольно-переводные нормативы по болезни или другой уважительной причине, могут быть оставлены на прежнем этапе (периоде) подготовки или решением педагогического совета переведены на следующий этап (период) подготовки.

Освоение предпрофессиональной образовательной Программы завершается обязательной итоговой аттестацией.

Форма итоговой аттестации: сдача контрольных тестов по общей и специальной физической подготовке; спортивная квалификация обучающихся определяется по виду спорта Единой Всероссийской спортивной квалификации.

По завершению сдачи итоговой аттестации обучающимся выдается свидетельство об усвоении Программы.

3.1. Педагогический контроль

Контроль физической подготовленности волейболистов в Центре направлен на изучение показателей их физической подготовленности по стандартизированным тестам на основании утвержденного графика. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытание на скорость, во второй день - на силу и выносливость.

В соревновательной деятельности педагогический контроль технико­тактической подготовленности проводится по показателям: активность, результативность атакующих и защитных действий, вариативность технико­тактических действий.

Определение социально-психологических показателей. Психическое состояние - один из наиболее подвижных компонентов волейболистов. Диагностика этих состояний помогает прогнозировать поведение в экстримальных ситуациях, в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности и позволяет выявить у обучающихся определенные психические состояния: тревожность, боевую готовность, стартовую «апатию», «предстартовую лихорадку» и другие состояния.

Личностно-характерологические особенности волейболистов необходимы при планировании индивидуального стиля деятельности обучающихся, который должен соответствовать свойствам нервной системы, темпераменту, характеру конкретного спортсмена. Совместная спортивная деятельность волейболиста невозможна без общения между членами спортивного коллектива, базирующегося на двигательной и психомоторной деятельности. Определение социально-психологических показателей в коллективе волейболистов изучается по предрасположенности у них к конфликтному поведению.

3.2 Врачебный контроль

Врачебный контроль в спортивной деятельности имеет различные функции: медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после перенесенной болезни или травмы; врачебно-педагогическое наблюдение с использованием дополнительных нагрузок; спортивную ориентацию и отбор; контроль за питанием, использованием восстановительных мероприятий и другое. Контроль над состоянием здоровья обучающихся проводится в начале и конце учебного года. Цель медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсмена, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Врачебный контроль над юными спортсменами предусматривает: углубленное медицинское обследование; медицинское обследование перед соревнованиями; врачебно-педагогическое наблюдение в процессе тренировочных занятий; санитарно-гигиенический контроль над режимом дня, местами тренировок, соревнований; контроль над выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контрольпредусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

3.3. **КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ**

**ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

 **в МБУ ДО «Звениговский ЦФКиС»**

 **ВОЛЕЙБОЛ - юноши**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Содержание требований****по ОФП** | **Оценка** | **переводные** | **выпускные** |
|  | **НП-1** | **НП-2** | **НП-3** | **УТГ-1** | **УТГ-2** | **УТГ-3** | **УТГ-4** | **УТГ-5** |
| Бег с высокого старта (30м) | 543 |  | 5,96,06,1 | 5,55,75,9 | 5,35,55,7 | 5,15,35,5 | 4,95,05,2 | 4,84,95,1 | 4,74,85,0 | 4,64,84,9 |
| Челночный бег (6x5) | 543 |  | 10,811,011,2 | 10,610,811,0 | 10,410,610,8 | - | - | - | - | - |
| Бег с изменением направления(92м) | 543 |  | - | - | - | 28,028,228,6 | 27,427,627,8 | 26,526,726,9 | 26,026,226,4 | 25,826,026,2 |
| Прыжок в длину с места | 543 |  | 160155150 | 170165160 | 180175170 | 190185180 | 2,102,001,95 | 2,302,252,20 | 240230220 | 250240230 |
| Прыжок вверх с местатолчком двух ног, см. | 543 |  | 403530 | 454035 | 504540 | 555045 | 645852 | 696358 | 767064 | 817569 |
| Метание набивного мяча из-за головы 2-мя руками, стоя | 543 |  | 6,56,05,0 | 7,57,06,5 | 8,07,57,0 | 9,59,08,5 | 11109 | 131211 | 151413 | 161514 |

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ**

**ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

**в МБУ ДО «Звениговский ЦФКиС»**

 **ВОЛЕЙБОЛ - девушки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Содержание требований****по ОФП** | **Оценка** | **переводные** | **выпускные** |
|  | **НП-1** | **НП-2** | **НП-3** | **УТГ-1** | **УТГ-2** | **УТГ-3** | **УТГ-4** | **УТГ-5** |
| Бег с высокого старта (30м) | 543 |  | 6,06,16,3 | 5,86,06,2 | 5,65,86,0 | 5,35,55,7 | 5,15,35,5 | 5,05,25,4 | 4,95,05,1 | 4,85,05,1 |
| Челночный бег (6x5) | 543 |  | 11,211,411,6 | 10,811,011,2 | 10,610,811,0 | - | - | - | - | - |
| Бег с изменением направления(92м) | 543 |  | - | - | - | 28,728,929,2 | 27,627,727,9 | 26,526,727,0 | 26,226,426,5 | 26,026,226,3 |
| Прыжок в длину с места | 543 |  | 155150145 | 165160150 | 175170165 | 180175170 | 190185180 | 2,102,052,00 | 2,202,102,05 | 2,252,152,10 |
| Прыжок вверх с местатолчком двух ног, см. | 543 |  | 343026 | 383429 | 423834 | 464238 | 504642 | 555045 | 575247 | 605550 |
| Метание набивного мяча из-за головы 2-мя уками, стоя (1 кг) | 543 |  | 6,56,05,0 | 7,06,56,0 | 8,07,57,0 | 987 | 1098 | 11109 | 121110 | 131211 |

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ**

**ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

 **в МБУ ДО «Звениговский ЦФКиС»**

 **ВОЛЕЙБОЛ - юноши, девушки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание требований потехнической подготовке | переводные | выпускные |
| НП-1 | НП-2 | НП-3 | УТГ - 1 | УТГ - 2 | УТГ - 3 | УТГ - 4 | УТГ – 5 |
| Связующий | нападающий |
| Верхняя передача над собой (круг 3 м.) количество раз | 10 | 16 | 18 | - | - | - | - | - | - |
| Вторая передача на точность из зоны 3, 6 в зону 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | - | - | - |
| Передача сверху у стены (стоя лицом и спиной –чередования) | - | - | - | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 5 |
| Подача на точность: 10-12 лет – верхняя прямая; 13-15 лет – верхняя прямая по зонам; 16-17 лет – в прыжке | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 5 | 3 | 3 | 4 |
| Приём подачи из зоны 6 в зону 3 на точность | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| Приём подачи из зоны 5 в зону 2 на точность | - | - | - | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Нападающий удар прямая из зоны 4 в зону 4,5 (в 16-17 лет с низкой передачи) | - | - | - | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 |
| Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали | - | - | - | - | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |
| Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (16-17 лет с передачи за голову) | - | - | - | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 |
| Прием снизу – верхняя передача | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 7 | 7 |  |  |

**4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ** СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И **ИН**ФОРМАЦ**И**О**ННЫ**Е РЕСУРСЫ

1.Банников A.M., Костюков В.В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.

2.Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ)

3.Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.

4.Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.

5.Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.

6.Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.

7.Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.

8.Кулагина И.Ю. Возрастная психология: развитие ребенка от рождения до семнадцати лет. - М.: Изд-во РОУ, 1996. - 464 с.

9.Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.

10.Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.

11.Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.

12Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана.

* М, 1998.

13.Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.

14.Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.

15.Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.

16.Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.

**Список интернет –ресурсов:**

1. Минспорта РФ //http://www.minsport.gov.ru/sport/

2. [Всероссийский реестр видов спорта](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/). //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/

3. [Единая всероссийская спортивная классификация](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/) 2014-2017гг //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/

4. [Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/). //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/

5.Консультант [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.consultant.ru](http://www.consultant.ru/)

Дополнительная предпрофессиональная программа по волейболу имеет четко выработанную структуру и содержание.

В пояснительной записке дается характеристика волейбола, его отличительные особенности, специфика организации тренировочного процесса, длительность этапов обучения, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы обучения, минимальное количество лиц, проходящих обучение в группах.

Методическая часть программы достаточно полно раскрывает педагогические, психологические, технико-тактические, воспитательные и восстановительные условия необходимые для получения спортивных результатов.

Раздел системы контроля и зачетных требований раскрывает сущность педагогического и врачебного контроля, виды контроля: текущий,

промежуточный и итоговый, определены нормативы для зачисления на этапы подготовки и контрольно-переводные нормативы.

Информационное обеспечение программы предоставлено обширным перечнем специальной литературы и информационными ресурсами. Дополнительная предпрофессиональная программа по волейболу соответствует установленным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам.