

Комитет по физической культуре и спорту Администрации
городского округа Вичуга
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Ногинец»

ПРИНЯТА
решением тренерского совета
МБУДО ДЮСШ «Ногинец»
от «08» декабря 2015 г.



УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МБУДО ДЮСШ «Ногинец»
от 09 декабря 2015 г. № 32-ОД

Дополнительная предпрофессиональная программа
в области физической культуры и спорта
по виду спорта волейбол

Срок реализации: 8 лет

Составители программы:
Заместитель директора МБУДО
ДЮСШ «Ногинец» Махов Е.И.

Рецензенты:
Директор МБУ ДО «СДЮСШОР № 5»
г. Иваново Игумнова С.В.
Заместитель директора МБУ ДО
«СДЮСШОР №5» г. Иваново
Новиков А.И.

г. Вичуга 2015 г.

ВВЕДЕНИЕ

Программа составлена в соответствии с Уставом МБУДО ДЮСШ «Ногинец» на основе «Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ подготовки в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» с учетом основных положений и требований нормативных-правовых документов: Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», и других подзаконных актов, «Особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», «Порядка приёма на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» и других подзаконных актов. Настоящая программа является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов в секции МБУДО ДЮСШ «Ногинец».

Основными задачами по реализации Программы является:

удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом,

- отбор одаренных детей,
- создание условий для физического воспитания и физического развития,
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта - волейболе,
- подготовка к освоению программы спортивной подготовки,
- подготовка одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

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, укрепления здоровья учащихся,
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации,
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа включает в себя:

- нормативную часть (продолжительность этапов подготовки, минимальный возраст и количество лиц, проходящих предпрофессиональную подготовку для зачисления на этапы подготовки, навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в избранном),
- соотношение объемов тренировочного процесса по предметным областям на этапах подготовки, планируемые показатели соревновательной деятельности, режимы тренировочной работы;
- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим предпрофессиональную подготовку требования к количественному и качественному составу тренировочных групп;
- методическую часть (программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки);
- систему контроля и зачетные требования (комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, по избранному виду спорта, методические указания по организации тестирования)

В программе отражены основные принципы предпрофессиональной подготовки обучающихся:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон тренировочного процесса:

- физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы;
- восстановительных мероприятий;
- педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства. Надо обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

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

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Игровые виды спорта, в том числе *волейбол*, можно рассматривать как высшую форму спортивных игр, включенных в мировую систему спортивных соревнований, прежде всего на уровне спорта высших достижений в основном его проявлениях: профессиональном, некоммерческом и профессионально-коммерческом.

Волейбол (англ. Volleyball от volley - «залп», «удар с лета», и ball - «мяч») – вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделенной сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника так, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), или игрок защищающейся команды, допустил ошибку. При этом для организации нападения игрокам одной команды дается не более трех касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке). Центральный орган волейбола как международного вида спорта, определяющий свод правил FIVB (англ.) - Международная волейбольная федерация. Волейбол – олимпийский вид спорта с 1964 года. Волейбол - неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет свою специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейболе является прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективных ударов. Для любителей волейбол - распространенное развлечение и способ отдыха благодаря простоте правил и доступности инвентаря. Существуют многочисленные варианты волейбола, что отпочковались от основного вида, - пляжный волейбол (олимпийский вид с 1996 года), мини-волейбол. Также сидячий волейбол с 1992 года в Барселона внесен в программу параолимпийских игр.

Волейбол, можно рассматривать как высшую форму спортивных игр, включенных в мировую систему спортивных соревнований. Волейбол, широко представлен в программе Олимпийский игр, а также в профессиональном спорте. Большое количество соревновательных технико-тактических действий, их сочетаний и многообразных проявлений в процессе соревновательной деятельности соперничающих команд и отдельных игроков представляет собой захватывающее зрелище, а также делает волейбол средством физического воспитания людей в широком возрастном диапазоне. Соревновательное противоборство волейболистов происходит в пределах установленных правил посредством присущих только волейболу соревновательных действий - приемов игры (техники). При этом обязательным является наличие соперника. В волейболе цель каждого элемента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч) в определенное место площадки соперников и не допустить этого в отношении себя. Это определяет единицу состязания - блок действий типа «защита – «нападение», который включает также действия по разведке, дезинформации, конспирации и т.п.

В индивидуальных спортивных играх (теннис, настольный теннис, бадминтон и др.) спортивный результат полностью зависит от каждого противодействующего спортсмена (игрока). В командных же спортивных играх выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены: как бы хорошо ни играл отдельный спортсмен, если команда проиграла, то проиграл и он, и наоборот, как бы плохо спортсмен ни играл, если команда выиграла, то выиграл и он. Таким образом, спортивная команда является такой же целостной спортивной единицей, как и спортсмен в индивидуальных видах спорта.

Такая специфика командных игр определяет ряд требований к обучающимся, их взглядам, установкам, личностным качествам, характеру действий в состязании. В идеале основной психологической установкой здесь должно быть стремление к полному подчинению собственных действий интересам команды (даже вопреки личному благополучию, может быть, и «во вред себе» в том или ином отношении).

Следовательно, воспитание коллективизма, способности жертвовать собственными интересами ради командной победы, желание видеть и понимать коллективные интересы в каждый данный момент состязания есть важнейшая часть, важнейшая задача процесса подготовки игрока для командных игр.

Практика показывает, что сами условия командной состязательной деятельности способствуют воспитанию данной установки через воздействие коллектива на спортсменов. Часто такое воздействие бывает весьма жёстким, сильным, действенным, что развивает у человека соответствующие личные качества. В связи с этим командные игры, условия спортивной жизни в них является действенным средством воспитания - естественно, при соответствующей деятельности тренеров, воспитателей, педагогов и др.

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

В командных играх соревновательную деятельность ведут несколько игроков, и многое зависит от согласованности их действий, от форм организации действий в процессе соревновательной деятельности с целью достижения победы над соперником.

Для волейбола особенностью является ступенчатый характер движения спортивного результата. В видах спорта с единичными соревновательными действиями (например, прыжки, метания) оптимальное сочетание двух факторов - двигательного потенциала и рациональной техники - в принципе даже при однократной попытке приводит к фиксации спортивного результата (высота прыжка, дальность метания). В играх это своеобразная первая

ступень - «технико-физическая», нужна ещё организация действий игроков - индивидуальных, групповых и командных.

Основным критерием эффективности соревновательной деятельности в спортивных играх служит победа над соперником, количество побед определяет место в турнирной таблице всех участников - спортивный результат. В многолетней спортивной практике сложилось так, что спортивный результат - занятое место в соревнованиях - стал критерием оценки уровня спортивного мастерства команды и его членов. Как показывает статистика, такой критерий в игровых видах спорта в полной мере не отражает уровня мастерства спортсмена из-за отсутствия объективных показателей в количественном выражении; при одинаково высоком уровне мастерства всех участвующих в соревновании команд различное положение их в турнирной таблице (первое и последнее место) неизбежно. Теоретически и при заведомо слабых командах будет выявлен чемпион страны, а игроки победившей команды получают право на присвоение высокого спортивного звания. Необходимо установление объективных (количественно выраженных) показателей, на основании которых можно было бы успешно планировать процесс спортивной подготовки и осуществлять контроль за ним. В число объективных показателей в спортивных играх входят:

- элементный набор приёмов игры (аспект техники);
- способность быстро и правильно оценивать ситуацию;
- выбирать и эффективно применять оптимальное для конкретной игровой ситуации атакующее или защитное действие (аспект техники);
- специальные качества и способности, от которых зависит эффективность непосредственного выполнения действия (требования к временным, пространственным и силовым параметрам исполнения);
- энергетический режим работы спортсмена;
- чувственно-двигательный контроль.

Очень важно всё это выразить в количественных величинах. Наличие таких сведений служит основой для определения содержания подготовки волейболистов и управления этим процессом, разработки модельных характеристик, программ, планов, нормативов и др.

Командные и лично-командные спортивные игры имеют различия по характеру взаимоотношений участников игры: игроки одной команды - партнёры; игроки противоборствующих команд - соперники.

Взаимоотношения игроков одной команды определяются спецификой спортивной игры, структурой соревновательной игровой деятельности с учётом своей команды и игроков соперника. В этой сложной обстановке можно выделить для каждой команды ряд «состязательных структур» на основе «совместной состязательной структуры», образованной соревновательной деятельностью обеих соперничающих команд.

Итак, во время игры в волейбол создаются благоприятные возможности для проявления смекалки, ловкости, силы, быстроты, выносливости, волевых качеств, взаимопомощи и других качеств, свойств личности. Это во многом

объясняет то, что волейбол включен в программы по физической культуре для учреждений общего образования, начального среднего и высшего профессионального образования.

Таким образом, волейбол - необыкновенно зрелищная и захватывающая игра. Это - силовая подача в прыжке, мощные нападающие удары у сетки и с задней линии, виртуозные защитные действия при блокировании и в поле, сложные тактические комбинации с участием игроков передней и задней линии.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Тренировочный процесс организуется в течение всего календарного года в соответствии с годовым календарным планом, рассчитанным на 46 недель занятий в учебном году и 6-ти недель самоподготовки.

Основные формы организации тренировочного процесса:

- групповые тренировочные занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с несколькими занимающимися, объединенными в команду для подготовки к участию в соревнованиях;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам,
- тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях и иных мероприятиях,
- инструкторская и судейская практика, медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация.

Таблица № 1 Учебный план отделения волейбол:

Предметные области	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап				
			До двух лет		Свыше двух лет		
	1 г.	2 и выше	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Теория и методика физической культуры и спорта							
Общая физическая подготовка							
Специальная физическая подготовка							
Избранный вид спорта							
Всего часов в год:							

Таблица № 2

Нормативы максимальных объемов тренировочной нагрузки

Этапные нормативы	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап				
	1 год	Свыше 1 года	До двух лет		Свыше двух лет		
			1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Количество часов в неделю							
Количество занятий в неделю (/максимальное)							
Общее количество часов в год							

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать 2 академических часов, в тренировочных группах не более 3-х академических часов.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Программа рассчитана на 8 лет комплексного обучения и воспитания детей и подростков в возрасте от 8 до 18 лет.

Срок реализации программы может сокращаться в зависимости от возраста поступления ребенка в МБУДО ДЮСШ «Ногинец» и качества освоения программы (выполнение нормативов и требований ЕВСК).

Основной формой тренировочного процесса являются групповые тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль, участие в соревнованиях, тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика обучающихся.

Начало учебного года в ДЮСШ «Ногинец» – 1 сентября, окончание – 31 августа.

Расписание занятий учебных групп составляется с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей и утверждается директором. ДЮСШ «Ногинец»

В данной программе представлено два этапа предпрофессиональной подготовки:

- 1 - этап начальной подготовки,
- 2- тренировочный этап.

Продолжительность тренировочного занятия и число обучающихся в группе зависит от этапа подготовки и года обучения.

Цели и задачи:

1. Подготовка волейболиста от новичка до спортсмена высокого класса представляет собой единую систему, все составные части которой

взаимосвязаны и обусловлены достижением главной цели, которая заключается в подготовке волейболистов высокой квалификации.

2. Главная задача заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил обучающихся, в воспитании социально-активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

Основным условием выполнения этой задачи является многолетняя и целенаправленная подготовка обучающихся, которая предусматривает:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- подготовку волейболистов высокой квалификации, резерва сборных юношеских команд региона;
- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки и бойцовскими качествами спортсменов;
- подготовку инструкторов и судей по волейболу;
- подготовку и выполнение нормативных требований.

Основной показатель работы спортивных школ по волейболу:

- стабильность состава обучающихся,
- динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года),
- вклад в подготовку юношеских сборных команд области, результаты участия в соревнованиях,
- выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда.

Этап начальной подготовки (НП).

На этапе начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 8-летнего возраста, желающие заниматься волейболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

На этап НП свыше года могут экстерном зачисляться дети, сдавшие контрольные испытания соответствующие данному этапу и достигшие возраста необходимый для зачисления.

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники волейбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Тренировочный этап (ТЭ).

Этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых обучающихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общей физической и

специальной подготовленности. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающихся контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Прохождение отдельных этапов предпрофессиональной подготовки возможно и с более раннего возраста при условии соответствия спортивного результата требованиям этапа предпрофессиональной подготовки. Также возможно прохождения отдельных этапов в более позднем возрасте, например, когда волейболом начинают заниматься, лица имеющие соответствующую физическую подготовку и (или) прошедших предпрофессиональную подготовку по другому виду спорта.

Психическое развитие лиц, проходящих предпрофессиональную подготовку, должно соответствовать их возрасту.

Процесс подготовки волейболистов включает следующие организационные формы:

- групповые тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам,
- медико-восстановительные мероприятия,
- спортивно-педагогическое тестирование и медицинский контроль,
- участие в соревнованиях и матчевых встречах,
- тренировочные сборы,
- инструкторская и судейская практики.

Тренировочные занятия. Продолжительность 2-3 академических часа, структура – трехчастная.

Вводная часть тренировочного занятия служит для организации обучающихся и подготовки их к последующей работе. В этой части проводят разминку, которая состоит из двух частей – общей и специальной. В первой части проводят упражнения, повышающие общую работоспособность, во второй осуществляется специальная физическая подготовка, помогающая решению основных задач занятия.

Основная часть тренировочного занятия предназначена для специальной подготовки обучающихся. В нее включают упражнения для развития двигательных качеств и освоения и совершенствования технико-тактических приемов.

Заключительная часть способствует постепенному снижению нагрузки, частичному восстановлению и подготовке к последующей деятельности. Эта типовая структура тренировочного занятия может меняться в зависимости от решаемых задач, контингента обучающихся и условий проведения.

Самостоятельные занятия в виде зарядки и самостоятельной тренировки составляют обязательную часть тренировочного процесса. Они используются для устранения слабых мест в физической подготовке и недостатков в технике. Комплекс упражнений подбирается тренером совместно с обучающимся. О результатах выполнения таких индивидуальных заданий судят по данным контрольных упражнений.

Медико-восстановительные мероприятия являются неотъемлемой составной процесса предпрофессиональной подготовки. Они, как правило, носят комплексный характер и включают в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия. В число первых входят:

- 1) творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок;
- 2) применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;
- 3) оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;
- 4) применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

К медико-биологическим средствам относятся:

- специализированное питание, фармакологические средства;
- спортивный массаж (ручной и вибрационный);
- гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души: дождевой, циркулярный, шарко, подводный душ-массаж, суховоздушная и парная баня) и другие.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка обучающихся и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность.

Спортивно-педагогическое тестирование является неотъемлемой частью эффективного управления подготовкой обучающихся на всех этапах становления их мастерства. Под ним понимается выполнение обучающимися специальных стандартных двигательных заданий с регистрацией продемонстрированного результата. Тестирование входит в содержание педагогического контроля.

Медицинский контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста обучающихся, уровня их функциональной готовности к выполнению тренировочной и соревновательной нагрузок. Основным мероприятием в данном направлении является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности в лабораторных и естественных условиях, определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на обучающегося.

Содержание медицинского контроля предусматривает исследование морфофункциональных признаков, особенностей высшей нервной деятельности и уровня проявления личностных качеств, определение координационных способностей, физической и технической подготовленности обучающихся. Медицинский контроль за обучающимися осуществляется силами медицинских работников учреждения и лечебно-профилактическими учреждениями в тесном контакте с тренерским коллективом.

Врачебный контроль является составной частью общего тренировочного плана подготовки обучающихся. Главная особенность врачебного обследования обучающихся – это комплексный подход, направленный на изучение целостной деятельности организма, обуславливающий его адаптацию к физическим нагрузкам. При этом методы исследования подбираются с таким расчетом, чтобы как можно полнее охарактеризовать все системы организма и выявить уровень функциональных возможностей.

Соревнования являются неотъемлемой составной частью подготовки обучающихся, относятся к числу важнейших и наиболее сложных организационных форм предпрофессиональной подготовки. Они предусматривают определенную последовательность специальных мероприятий:

- установка на игру, разминка (самостоятельная или общая);
- соревнование, разбор выступления, устранение ошибок и слабых мест в подготовке.

Инструкторская и судейская практики являются неотъемлемым компонентом системы подготовки гандболистов. Они направлены на овладение обучающимися умениями и навыками судейства соревнований, организации и руководства занимающимися в процессе выполнения ими двигательных заданий в ходе тренировочных занятий. Эти умения и навыки приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Организационно-методические указания

Цель подготовки резервов высококвалифицированных волейболистов состоит в том, чтобы юные обучающиеся при переходе в группы на тренировочном этапе по уровню подготовленности обладали потенциалом для достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях высокого ранга.

Содержание работы с юными волейболистами на всем многолетнем протяжении определяется тремя факторами:

- спецификой игры в волейбол,
- модельными требованиями квалифицированных волейболистов,
- возрастными особенностями и возможностями волейболистов 8-18 лет.

Таблица № 3

**Режимы тренировочной работы и требования по спортивной
подготовленности**

Этапы подготовки		Срок обучения	Примерный возраст для зачисления (лет)	Кол-во часов в неделю	Требования по предпрофессиональной подготовке
Начальной подготовки		до 1 года	8-10	6	Выполнение нормативов ОФП
		2-й год	10-11	8	
		3-й год	11-12	9	
Тренировочный этап	Начальной специализации	1-й год	11-13	10	Выполнение нормативов ОФП, СФП
		2-й год	12-14	12	
	Углублённой специализации	3-й год	13-15	18	Выполнение нормативов ОФП, СФП
		4-й год	14-16	18	
		5-й год	15-18	18	

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

3.1. Порядок зачисления, отчисления и перевода с этапа на этап в Учреждении.

Зачисление в Учреждение производится на основании:

- письменного заявления на имя руководителя (директора) одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законного представителя);
- при наличии заключения врача о допуске к тренировочным занятиям по избранному виду спорта. При этом заключение врача делается на основании результатов анкетирования и данных о состоянии здоровья из амбулаторно-поликлинических подразделений педиатрической службы лечебно-профилактических учреждений;
- ксерокопии свидетельства о рождении или паспорта.

Зачисление на определенный этап подготовки, перевод воспитанников в группу следующего этапа подготовки производится по приказу руководителя (директора) Учреждения на основании решения органа самоуправления (педагогического, тренерского, методического совета) с учетом стажа занятий, выполнения контрольно-переводных нормативов.

Обучающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить подготовку на том же этапе подготовки, но не более одного раза. Отдельные обучающиеся, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на

основании решения органа самоуправления (тренировочного, методического совета).

Отчисление обучающихся из Учреждения производится на основании:

- личного заявления обучающегося, его родителя (законного представителя);
 - пропуска более 40% тренировочных занятий в течение месяца без уважительных причин;
 - медицинского заключения о состоянии здоровья обучающегося, препятствующее его дальнейшему обучению;
 - установления применения обучающимся допинговых средств и (или) методов, запрещенных к использованию в спорте;
 - нарушения спортивной этики и режима спортивной подготовки;
 - завершения обучения;
 - невыполнения обучающимся в установленные сроки без уважительных причин тренировочного плана или контрольно-переводных нормативов;
 - решения Администрации Учреждения за совершение противоправных действий:
 - грубого и неоднократного нарушения обучающимися Устава Учреждения и других локальных актов в части ведения образовательной деятельности;
 - вмешательства родителей (законных представителей) во внутреннюю деятельность Учреждения, связанную с организацией и проведением тренировочного процесса (*в построение и проведение тренировочного процесса; в порядок отбора из состава занимающихся лиц для участия в соревнованиях; в подбор, назначение и освобождение от занимаемой должности тренеров, и иного обслуживающего тренировочный процесс персонала*).
- Отчисление из Учреждения оформляется приказом директора.

3.2 Продолжительность и объёмы реализации Программы

Процесс подготовки обучающихся включает несколько этапов, каждый из которых имеет свои специфические особенности. Главной отличительной характеристикой служат возраст и уровень подготовленности обучающегося, находящегося на конкретном этапе подготовки.

Многолетняя подготовка обучающихся строится на основе методических положений, которые отражают объективные закономерности тренировки и составляют комплекс задач, решаемых в тренировочном процессе.

Прежде всего, это целевая направленность подготовки волейболистов к максимальным достижениям. Причем этот максимум определяется индивидуально для каждого обучающегося.

Достигается предельный результат только при специализации и индивидуализации всего процесса подготовки. Важным условием при этом является преемственность подготовки игрока на разных этапах. В волейболе

индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. Нельзя требовать от обучающихся больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства.

Необходимо так строить подготовку, чтобы сохранить равновесие между затратами и восстановлением энергоресурсов обучающихся. Для этого нужна рациональная структура тренировочного процесса и индивидуальный подход к каждому игроку.

Таблица 4

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

Этап подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек) ²	Максимальный объём тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Максимальный объём тренировочной нагрузки в год в академических часах	Возраст для зачисления
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) ¹	Углубленной специализации	3	16-20	18	18	936	15-16
		3	16-20	18	16	832	14-15
		4	16-20	18	14	728	13-14
	Начальной специализации	6	16-20	18	12	624	12-13
		8	16-20	18	10	520	11-12
Этап начальной подготовки	третий год	8	12-14	20	8	416	10-11
	второй год	8	12-14	20	8	416	9-10
	первый год	15	16-18	25	6	312	8-9

Примечание:

¹ в командно-игровых видах спорта максимальный состав группы определяется на основании правил проведения официальных спортивных соревнований и в соответствии с заявочным листом для участия в них.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа 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.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп, при этом необходимо соблюдать все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы, рассчитываемый в соответствии с Таблицей -2.

Этапы многолетнего периода подготовки обучающихся:

Первый этап («начальной подготовки» 8-11 лет) 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).

Сочетается этот этап с группами начальной подготовки.

Второй этап («начальной специализации» 11-14 лет) посвящен базовой технико-тактической и физической подготовке. В этот период осуществляются:

- освоение основ техники и тактики (без акцента на специализацию по игровым функциям);
- воспитание соревновательных качеств, применительно к волейболу.

Сочетается этот этап с 1-2-м годами обучения в тренировочных группах.

Третий этап («углубленной специализации» 13-18 лет) направлен на специальную подготовку:

- технико-тактическую;
- физическую;
- интегральную, в т. ч. игровую, соревновательную;
- вводятся элементы специализации по игровым функциям (связующие, нападающие, либеро).

Сочетается этот этап с 3-5-м годами обучения в тренировочном этапе.

Указанные возрастные границы в известной мере условны, основной показатель - уровень подготовленности и спортивный разряд. Поэтому

обучающиеся с учетом выполнения установленных требований переводятся на следующий этап или год обучения в более раннем возрасте.

В соответствии с основной направленностью этапов определяются:

- задачи,
- осуществляется 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,
- осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки;
- разработка эффективной системы оценки уровня предпрофессиональной подготовленности обучающихся спортивных школ и качества работы как отдельных тренеров, так и спортивной школы в целом.

Основу этой оценки составляют, прежде всего количественно-качественные показатели по видам подготовки, результаты участия в соревнованиях, включение в группу совершенствования спортивного мастерства.

Программа содержит материал планирования процесса многолетней подготовки волейболистов:

- дифференцированный по годам обучения;
- материал по основным компонентам многолетней подготовки: физической (общей и специальной), технической, тактической, интегральной, теоретической, психологической;
- по системе оценки уровня подготовленности юных волейболистов на основе конкретных количественных показателей по видам подготовки на всех этапах многолетнего тренировочного процесса, 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, приемных, выпускных и переводных контрольных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях и проведение контрольных игр;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей, киноколяцков, кинограмм, соревнований квалифицированных волейболистов;

- прохождение инструкторской и судейской практики;
- создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий;
- организацию систематической воспитательной работы, привитие юным обучающимся навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу;
- четкую организацию воспитательного процесса, использование данных науки и передовой практики, как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств обучающихся;
- привлечение родительского актива к регулярному участию в организации воспитательной работы школы.

На *этапе начальной подготовки (НП)* осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники волейбола. Основной принцип тренировочной работы - универсальность подготовки обучающихся.

Задачи этапа начальной подготовки:

1. Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата
2. Привитие стойкого интереса к занятиям спортом, к волейболу.
3. Развитие быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств, укрепление опорно-двигательного аппарата.
4. Развитие специальных качеств и способностей, обуславливающих успешное овладение навыками игры.
5. Обучение основам техники и тактики игры.
6. Приучение к игровой и соревновательной деятельности.
7. Подготовка к выполнению нормативных требований по предметным областям

Содержание подготовки:

1. Подготовка и сдача нормативных требований (соответственно возрасту).
2. Упражнения для развития быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, укрепления опорно-двигательного аппарата, совершенствования жизненно важных двигательных навыков, подвижные игры, эстафеты, гандбол и баскетбол по упрощенным правилам («мини»).
5. Подготовительные упражнения для развития специальных качеств и способностей, облегчающих овладение техникой игры и тактическими действиями.
6. Подводящие упражнения, упражнения по технике и тактике, способствующие овладению рациональной техникой игры и тактическими действиями.
7. Подготовительные к волейболу игры, мини-волейбол, учебные игры с заданиями, контрольные игры.
8. Теоретические занятия, предусмотренные программой.
9. Соревнования по физической подготовке, технике игры, мини-волейболу (10-11 лет), волейболу (12-18 лет).

10. Оценка уровня подготовленности юных спортсменов (физического развития, физической, технической, тактической, интегральной подготовленности).

Тренировочный этап (ТЭ) формируется на конкурсной основе из обучающихся, прошедших необходимую подготовку на этапе начальной подготовки, имеющих медицинское заключение о состоянии здоровья врачебно-физкультурного диспансера, успешно сдавшие промежуточную аттестацию по предметным областям.

Основной принцип тренировочной работы - универсальность подготовки с элементами игровой специализации (по функциям).

Задачи тренировочного этапа подготовки:

1. Повышение уровня общей физической подготовленности, функциональных возможностей.
2. Развитие специальных качеств и способностей, необходимых для совершенствования навыков игры.
3. Прочное овладение основами техники и тактики, навыками игры.
4. Определение игровой функции каждого обучающегося и с учетом этого индивидуализация подготовки.
5. Приобретение навыков в организации и проведении соревнований по волейболу, судейства, тренировочных занятий; выполнение спортивных разрядов.

Содержание подготовки:

1. Подготовка и сдача нормативных требований (соответственно возрасту).
2. Упражнения для развития основных двигательных качеств совершенствования навыков естественных движений, расширение двигательного опыта.
3. Занятия другими видами спорта (**гандбол, легкая атлетика, акробатика и т.п.**).
4. Упражнения для развития специальных физических способностей, необходимых при овладении и совершенствовании технических приемов и тактических действий: упражнения с отягощениями, на специальных тренажерах.
5. Подводящие упражнения, упражнения по технике и тактике, способствующие овладению основным технико-тактическим арсеналом волейбола, в том числе с применением, технических средств.
6. Интегральная подготовка, цель которой - научить обучающихся в соревновательной деятельности реализовать игровые навыки и повышать их надежность. Сюда входят упражнения, в которых в единстве решаются вопросы физической и технической, технической и тактической подготовки, игровые упражнения, учебные игры с заданиями, контрольные и соревновательные игры с установкой на игру и последующим ее разбором.
7. Теоретические занятия, предусмотренные программой.
8. Определение игровой функции каждого обучающегося (связующего, нападающего), индивидуализирование занятий с учетом этих функций,

специальные задания в учебных и контрольных играх, установки и разбор соревнований.

9. Оценка уровня подготовленности волейболистов (физического развития, физической, технической, тактической, интегральной, теоретической подготовленности).

3.3 Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам

Принцип единства общей и специальной подготовки отражает общую направленность подготовки на всестороннее развитие обучающихся. Чем большими двигательными навыками располагает волейболист, тем благоприятнее предпосылки для формирования и освоения новых движений. Однако не всякая разносторонняя физическая подготовка может положительно влиять на специальную подготовленность и способствовать развитию тренированности. Нужно использовать те упражнения общей подготовки, которые по биомеханическому и физиологическому признаку приближены к волейболу, для чего важно знать особенности игровой деятельности волейболиста.

Большое место в подготовке волейболистов занимает *интегральная подготовка*, в программе она выделена в самостоятельный раздел. Основу интегральной подготовки составляют упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы:

- физической и технической подготовки (развитие качеств в рамках структуры приема, развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения приемов);
- технической и тактической подготовки (совершенствование приемов в рамках тактических действий, а также посредством многократного выполнения тактических действий – индивидуальных, групповых, командных в нападении и защите);
- переключения в выполнении технических приемов и тактических действий – отдельно в нападении, защите и сочетании нападающих и защитных действий.

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

В систему многолетней подготовки волейболистов 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 обучающийся 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, интегральной подготовке регулярно проводят на тренировочных занятиях, используя игровую и соревновательные методы, применяя тестирующие упражнения. Во время их выполнения фиксируется показательный результат. Используются часы, предназначенные на контрольные испытания и часы на интегральную подготовку.

Таблица № 5

Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения

Разделы спортивной подготовки	Этапы подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
	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

По мере роста мастерства обучающегося общая подготовка тоже специализируется, чтобы обеспечить эффект переноса тренированности. У игроков высокого класса наблюдается большая согласованность в развитии отдельных сторон подготовленности. При универсализации

подготовленности волейболист, имея в запасе разнообразные способы выполнения приемов и тактических действий, обязан в совершенстве овладеть специфическими приемами и действиями, которые нужны ему для выполнения обязанностей своего игрового амплуа. При этом объем специфических приемов должен быть оптимальным, так как использование слишком большого разнообразия средств, как правило, снижает их эффективность.

Непрерывность тренировочного процесса, оптимальная частота занятий позволяют овладеть разнообразием техники и тактики волейбола.

Важно обеспечить преемственность положительного эффекта тренировочных занятий, свести к минимуму регресс тренированности от уменьшения объема и интенсивности нагрузки. При современной тенденции к большим нагрузкам занятия проводятся не только на фоне полного восстановления работоспособности, но и на фоне частичного восстановления для увеличения суммарного эффекта нагрузок. Разумное чередование нагрузки и отдыха предотвращает утрату положительного эффекта предыдущих занятий.

Очень важен принцип взаимосвязи постепенности и тенденции к предельным нагрузкам. При максимальной нагрузке обучающийся реализует свои функциональные возможности на данном уровне тренированности в полной мере. В каждом случае есть критическая величина нагрузки, превышение которой ведет не к возрастанию, а уменьшению полезного тренировочного эффекта, и в конечном итоге - к перетренированности и негативным последствиям. Для осуществления этого принципа в динамике тренировочных нагрузок сочетаются постепенность и волнообразность. Волнообразность нагрузки стимулируют тренированность, предъявляя максимальные запросы к адаптационным возможностям организма обучающегося. Но они оправданы только при должной подготовленности.

Волнообразность динамики нагрузки характеризует чередование трех фаз: нарастание суммарной нагрузки, временная стабилизация и «разгрузка». Такое чередование гарантирует постепенное развитие тренированности и исключает перетренировку. Ускорение роста результатов наблюдается при стабилизации или снижении нагрузки. Это необходимо учитывать при подведении к соревнованиям.

Цикличность является универсальной формой организации тренировочного процесса. Циклы представляют собой повторяющуюся последовательность занятий, этапов, периодов. Каждый последующий цикл является повторением предыдущего, но отличается обновленным содержанием, некоторым изменением средств и методов, возрастанием нагрузки.

Объем индивидуальной предпрофессиональной подготовки

Одним из компонентов предпрофессиональной подготовки служат индивидуальные занятия, в ходе которых двигательные задания, рекомендованные тренером, выполняются обучающимся самостоятельно без

контроля наставника. Как правило, это комплексы упражнений, для подтягивания слабых сторон подготовленности спортсмена и ориентированные на функциональные обязанности, выполняемые им в составе команды.

В соответствии с поставленными целями и задачами выделяют следующие формы индивидуальной (самостоятельной) подготовки:

- изучение теоретического материала по профилю предпрофессиональной подготовки;
- утренняя гигиеническая гимнастика;
- упражнения в течение дня;
- самостоятельные тренировочные занятия.

Утренняя гигиеническая гимнастика включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения от сна. Ее продолжительность 15-20 минут. В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц на гибкость и дыхательные упражнения.

Самостоятельные тренировочные занятия направлены на подтягивание слабых сторон различных компонентов подготовленности спортсмена. Их содержание и продолжительность заблаговременно определяется и корректируется тренером. Значение таких занятий возрастает с ростом спортивного мастерства обучающихся.

Таблица № 6

Объем индивидуальной подготовки на различных этапах подготовки (в %)

Этап подготовки	Год подготовки	Объем индивидуальной работы
НП	1 год	10
	свыше года	15
ТЭ	до 2 лет	20
	свыше 2 лет	25

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

Направленность и содержание тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом задач и принципов многолетней подготовки юных волейболистов.

В этапе начальной подготовки и тренировочном этапе главное внимание уделяется обучению технике основных приемов игры, формированию тактических умений и освоению тактических действий.

Следует широко использовать игровой метод, подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты и упражнения из различных видов спорта. Важное значение придается развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, быстроты ответных действий, ловкости, координации, выносливости. При этом надо стремиться к тому, чтобы эти качества «включались» в

тактические действия и технические приемы игры. Целесообразно развивать скоростные качества в упражнениях с мячом.

Важно последовательно и целенаправленно формировать устойчивую взаимосвязь между различными сторонами подготовленности (физической и технической, физической и тактической, технической и тактической). Для этой цели применяется интегральная подготовка, для которой выделяется тренировочное время, высшей формой интегральной подготовки служат учебные, контрольные и календарные игры.

В конечном счете, 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, микро-поединков 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 микро-поединков.

Анализ соревновательной деятельности показал, что отстающими компонентами игры являются подача и прием подач, блокирование и защитные действия, страховка в защите и нападении, действия в условиях переключений от действий в нападении к действиям в защите и наоборот, низкий уровень самостоятельности, творческой активности и психологической подготовки.

На основе программного материала по видам подготовки разрабатываются тренировочные задания, которые объединяются в блоки для решения задач тренировки для каждого возраста юных волейболистов и года обучения в спортивной школе.

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 тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в

заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, ручной мяч, подвижные игры применяются как в подготовительной 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 общеразвивающих 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, специфичных 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.

Тренировочная и соревновательная деятельность предъявляет большие требования к организму юных обучающихся, в процессе которых могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. Поэтому в современном спорте велико значение восстановительных средств и мероприятий.

Восстановительные процессы подразделяют на: текущее восстановление в ходе выполнения упражнений; срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы; отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки; стресс-восстановление – восстановление после перенапряжений.

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

Работоспособность и многие определяющие ее функции организма на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только

достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «пере восстановления», что рассматривается, как суперкомпенсация.

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

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

Педагогические средства восстановления включают в себя: рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха; построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона; варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями; разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки; разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности обучающихся, совершенствования технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психологической регуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон – отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть,

получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований используются для восстановления туристский поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут использоваться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

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

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

Тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

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

Инструкторская и судейская практика проводится на тренировочном этапе. Привитие инструкторских и судейских навыков осуществляется в процессе тренировочных занятий, а также на отдельных («специальных») занятиях.

При написании программы учитывались следующие методические положения:

- 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки юных волейболистов 8-18 лет;
- 2) 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 и СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- 3) непрерывное совершенствование спортивной техники и тактики;
- 4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных волейболистов;

- 5) учет при планировании тренировочных и соревновательных нагрузок периодов полового созревания;
- 6) осуществление как одновременного развития физических качеств волейболиста на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

Общие требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований:

1. Места занятий, соревнований и используемое оборудование должны соответствовать мерам безопасности.
2. К занятиям и участию в соревнованиях допускаются обучающиеся:
 - отнесенные к основной медицинской группе;
 - прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
 - имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий и соревнований.
3. Во время тренировочных занятий обучающимся следует:
 - четко и своевременно выполнять указания и распоряжения тренера;
 - избегать столкновений;
 - соблюдать заданный интервал и дистанцию.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение тренировочного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Не бегать продолжительное время по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
6. Применять упражнения на расслабление и массаж.
7. Освоить упражнения на гибкость и подвижность суставов.
8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Объёмы максимальных тренировочных нагрузок

Планирование величины нагрузки осуществляется по объему и интенсивности. Объем определяется временем работы, а интенсивность характеризует темп. При этом тренировка с повышенной интенсивностью дает перенос тренированности в направлении упражнений с умеренной частотой пульса. Если же тренировки проводились с умеренной интенсивностью, то спортсмен не сможет эффективно действовать в условиях, где ему придется переносить более интенсивную нагрузку.

Для того чтобы регулировать нагрузку в микроцикле, необходимо знать нагрузку тренировочного занятия. При планировании нагрузки тренировочного занятия можно исходить из средне-тренировочной частоты сердечных сокращений. При пульсе 130-150 уд./мин. воздействие нагрузки аэробного характера, при 150-180 уд./мин нагрузка приобретает смешанный анаэробный характер, а при пульсе выше 180 уд./мин — анаэробный.

Зона среднего пульса от 165 до 180 уд/мин соответствует соревновательной интенсивности высококвалифицированного полевого игрока. Для эффективного проявления спортивного мастерства при такой нагрузке и должен строиться весь процесс подготовки волейболистов. Одинаковую величину нагрузки можно получить при разной интенсивности упражнений, применяя их с разной длительностью воздействия. Важно учитывать, что при этом работа будет обеспечиваться разными источниками энергии, следовательно, будет оказываться воздействие на разные компоненты тренированности.

Высокую интенсивность нагрузки можно получить участием в календарной игре только с равным противником. Для получения высокой интенсивности нагрузки упражнения необходимо выполнять в полную силу с чередованием интервалов работы и отдыха в диапазоне соотношений 1:1 и 1:2.

Большую интенсивность нагрузки дают календарные игры, контрольные игры, двусторонние игры на тренировке с определенными стимулирующими двигательную активность заданиями и упражнения, в которых интервалы отдыха не превышают 30 с.

Нагрузку средней интенсивности оказывают двусторонние игры на тренировке, упражнения, в которых совершенствуются групповые и командные тактические действия, поточные упражнения для совершенствования приемов игры.

Нагрузку малой интенсивности по ЧСС обучающиеся получают при совершенствовании приемов игры в индивидуальной тренировке, при разучивании новых тактических схем, при силовой работе локального характера, при работе над быстротой на коротких отрезках.

Кроме знания величины и направленности нагрузки необходимо знать сочетаемость упражнений различной направленности для получения положительного срочного тренировочного эффекта. Наиболее рациональным

считается подбор средств однонаправленного воздействия. Однако если в занятии необходимо решать различные задачи, то сначала надо применить скоростно-силовые упражнения, далее средства, воспитывавшие скоростную выносливость, а уж потом нагрузку для воспитания общей выносливости.

Для определения пульсовой нагрузки тренировочного занятия необходимо знать, какое воздействие оказывают на организм упражнения, которые применяются в процессе тренировки.

Воздействие тренировочного упражнения на организм игрока зависит от того, каким методом это упражнение организовано в занятии. Все методы организации упражнений, которые также имеют свои особенности в каждом виде подготовки, можно объединить по одинаковому признаку: специфичности или специализированности, т.е. степени соответствия соревновательной нагрузке. Чем ближе к соревнованиям, тем специализированнее (наиболее похожая на соревновательную) должна быть нагрузка.

Специфическую (соответствующую соревновательной) нагрузку для полевого игрока можно получить, организовав упражнения интервальным, повторным методами с чередованием работы и отдыха через 3-20 с. Интенсивность упражнения субмаксимальная или максимальная, ответная реакция организма спортсмена по пульсу должна соответствовать 160-190 уд./мин.

Творчески надо подходить к построению подготовки на тренировочных сборах, когда проведение тренировок не лимитируется занятостью спортсменов. В этот период возможно применение микроциклов 4:1, 3:1 и др.

Распределять нагрузку в занятии лучше всего сериями упражнений. Это позволяет производить контроль предлагаемых воздействий и варьировать их направленность.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. Но при этом рост нагрузки должен соответствовать росту работоспособности спортсмена.

Теоретические занятия проводятся в виде бесед до (после) занятий, сопровождаются показом учебных кинофильмов, кинограмм, кинокольцовок и видеofilmов по игре ведущих команд и лучших волейболистов и показом видеозаписи техники самих обучающихся.

Теоретический материал изучается более углубленно путем личного ознакомления обучающихся с соответствующей литературой.

Тренировочные нагрузки, используемые в процессе предпрофессиональной подготовки, не должны превышать следующие численные значения:

Таблица № 7

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап				
	1 год	Св 1 г	До двух лет		Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	8	10	12	14	16	18
Количество тренировок в неделю	3	4	4	4	5	6	6
Общее количество часов в год	312	368	520	624	728	832	936
Общее количество тренировок в год	156	208	208	208	260	312	312
Максимальная продолжительность занятия (час/мин)	2/90	2/90	3/135	3/135	3/135	3/135	3/135

Примечание: минимальный объем тренировочной нагрузки ограничен максимальным объемом тренировочной нагрузки предыдущего этапа, уменьшенного на 25 %.

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Участие в соревнованиях важнейший компонент предпрофессиональной подготовки, значимость которого возрастает от этапа к этапу. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности на различных этапах подготовки волейболистов представлен ниже.

Таблица № 8

Число соревнований	2-4	2-4	3-5	3-5	5-7	5-7	5-7	6-8
Количество игр	14-18	20-24	25-30	25-30	28-35	28-35	28-35	35-45

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Виды контроля подготовленности

В практике спорта выделяют *пять видов педагогического контроля*, каждый из которых имеет свое функциональное предназначение.

Предварительный контроль служит для получения исходных данных уровня подготовленности обучающихся и определения степени их

готовности к предстоящим занятиям. Обычно он проводится в начале игрового сезона. Данные такого контроля позволяют уточнить задачи, наметить средства и методы их решения.

Оперативный контроль предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одной тренировки с целью целесообразного чередования на нем нагрузки и отдыха. Например, динамики результатов, демонстрируемых обучающимися при выполнении определенного двигательного задания: времени преодоления заданной дистанции, прыжка в длину или высоту и т.п. в ходе определенного числа повторений или временного интервала.

Текущий контроль служит для определения содержания ближайших занятий и величины физической нагрузки на них. С его помощью определяется текущее состояние и уровень подготовленности обучающихся. По его результатам в журнал выставляются соответствующие текущие оценки.

Этапный контроль предназначен для получения информации о кумулятивном (суммарном) эффекте выполненной в течение одно-трех месяцев работе. Данные, полученные в ходе этапного контроля, позволяют определить эффективность выбранных и реализованных средств, методов и величин физических нагрузок.

Итоговый контроль, проводимый в конце игрового сезона, служит для определения степени реализации поставленных задач, выявления позитивных и негативных сторон реализованного тренировочного процесса и его составляющих. Полученные при этом данные являются основой для последующего планирования тренировочной работы с данным контингентом. Сопоставление результатов итогового контроля с нормативными данными позволяет объективно оценить степень подготовленности каждого обучающегося.

В спортивной практике основным методом предварительного, этапного и итогового контроля служит тестирование (промежуточная и итоговая аттестация), т.е. выполнение обучающимися специальных стандартных двигательных заданий с регистрацией продемонстрированного результата.

Промежуточная и итоговая аттестации обучающихся представляют собой форму оценки освоения Программы.

Промежуточная аттестация обучающихся позволяет оценить текущий уровень освоения Программы с возможностью внесения корректив в тренировочный процесс в целях успешного прохождения итоговой аттестации в дальнейшем.

Итоговая аттестация обучающихся позволяет оценить уровень освоения Программы в учебном году с целью перевода обучающихся на очередной год обучения (этап подготовки).

Аттестация проводится в форме выполнения обучающимися контрольных упражнений (нормативов), определяющими уровень освоения Программы по основным средствам подготовки.

Аттестация проводится аттестационной комиссией Спортивной школы, ежегодно утверждаемой приказом директора.

Порядок проведения промежуточной и итоговой аттестации, регламент работы аттестационной комиссии и ее состав определяются локальным нормативным актом Спортивной школы.

Информация о порядке проведения промежуточной и итоговой аттестаций, аттестационной комиссии и регламенте ее работы размещается на информационном стенде и на официальном сайте Спортивной школы в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" с учетом соблюдения законодательства Российской Федерации в области персональных данных.

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы по общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих предпрофессиональную подготовку.

Система контроля и зачетные требования включает в себя:

- комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы;

- методические указания по организации промежуточной (после каждого этапа (периода) обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации обучающихся;

- требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки.

Таблица № 8

Нормативы общей физической подготовки			
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки			
№ п/п	Контрольные упражнения	Девочки	Мальчики
1	Бег 30 м, сек	6,3	5,8
2	Челночный бег 30 м (5х6), сек	13	12,5
3	Прыжок в длину с места, см	160	175
4	Прыжок вверх с места со взмахом руками, см	28	35
5	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя, м	6,5	10

Примечания. Зачисление осуществляется при сдаче 3 нормативов из 5.

Таблица № 9

**Контрольные нормативы по общей физической и специально
физической
подготовке по годам обучения (юноши)**

№ п/ п	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки (на конец учебного года)			тренировочные группы (на конец учебного года)				
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
1.	Длина тела, см	160	164	168	175	180	186	192	195
2.	Бег 30 м, с	5,5	5,4	5,3	5,0	4,8	4,7	4,6	4,6
3.	Бег 30 м (5х6м), с	12,0	11,5	11,0	-	-	-	-	-
4.	Бег 92 м с изменением направления, «елочка», с	—	—	28	26,0	25,5	24,9	24,2	24,0
5.	Прыжок в длину с места, см	185	200	210	216	230	240	248	255
6.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	40	45	46	58	63	70	75	80
7.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: -сидя -стоя	5,8 11,0	6,6 11,5	7,0 12,3	7,7 13,0	8,2 13,8	9,0 15,0	9,5 17,0	11,0 17,5

Примечания. Контрольные нормативы считаются успешно сданные (зачет) при сдаче 5 нормативов из 7.

Таблица № 10

**Контрольные нормативы по общей физической и специально
физической
по годам обучения (девушки)**

№ п/п	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки (на конец учебного года)			тренировочные группы (на конец учебного года)				
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
1.	Длина тела, см	157	162	166	174	176	178	180	182
2.	Бег 30 м, с	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,6	5,5	5,4
3.	Бег 30 м (5х6м), с	12,2	11,9	11,8	-	-	-	-	-

4.	Бег 92 м с изменением направления, «елочка», с	-	-	30,0	28,7	28,0	27,4	26,8	26,2
5.	Прыжок в длину с места, см	165	175	180	200	210	216	220	225
6.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	34	38	40	46	50	52	55	60
7.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: -сидя -стоя	4,0 8,0	5,0 9,0	5,2 9,2	5,7 10,8	6,5 13,5	7,2 14,5	7,5 15,2	7,9 15,5

Примечания. Контрольные нормативы считаются успешно сданные (зачет) при сдаче 5 нормативов из 7.

Таблица № 11

**Контрольные нормативы по технической подготовке
(девушки и юноши) по годам обучения**

№ п/п	Контрольные нормативы	Этап начальной подготовки (на конец учебного года)			тренировочный этап (на конец учебного года)					
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	
									связующие	нападающие
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	3	3	5	5	5			
2.	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4				3	4	5	6		
3.	Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование)	-	-		3	4	5	5	8	5
4.	Подача на точность: 10-12 лет - верхняя прямая; 13-15 лет - верхняя прямая по зонам; 16-17 лет - в прыжке	3	3	3	3	4	5	3	3	4

5.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с низкой передачи)				3	3	4	3	3	4
6.	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (16-17 лет с передачи за голову)				2	3	4	3	2	3
7.	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность				2	3	4	6	6	7
8.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2	3	3	4					
9.	Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали					2	3	4	4	5
Тактическая подготовка										
10	Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом				3	3	4	4	6	5
11	Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом								4	2
12	Нападающий удар или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет				3	4	4	5	4	5

13	Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар (с 16 лет вторая передача выходящим игроком)				3	4	5	5	3	4
14	Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4, 3, 2 со второй передачи. Зона не известна, направление удара диагональное				4	5	5	5	3	4
15	Командные действия организации защитных действий по системе «Углом вперед» и «углом назад» по заданию после нападения соперников		4	4	5	6	7	8	8	8
Интегральная подготовка										
16	Прием снизу - верхняя передача	5	6		8	6	7	7		
17	Нападающий удар - блокирование					4	5	6	6	8
18	Блокирование - вторая передача					5	6	7	6	8
19	Переход после подачи к защитным действиям, после защитных - к нападению				3	3	3	3	6	5

Примечания. Контрольные нормативы считаются успешно сданные (зачет) при сдаче 14 нормативов из 19.

Методические указания по организации промежуточной (после каждого этапа (периода) обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации обучающихся

Физическое развитие. Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Физическая подготовка, специальная физическая подготовка

1. Бег 30м. Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

Бег 30м: 5х6 м. На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Бег 92 м в пределах границ волейбольной площадки. На волейбольной площадке расположить 7 набивных (1 кг) мячей, мяч № 7 на расстоянии 1 м от лицевой линии. Спортсмен располагается за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно (№ 1, 2, 3, 4, 5, 6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией (№ 7). Время фиксируется секундомером.

1. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами. Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50х50 см. Число попыток - три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места - со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

2. Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.

Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчета (а не ступни ног). Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

3. Становая сила. Измерение проводится по общепринятой методике становым динамометром.

Техническая подготовка

1. Испытания на точность второй передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Если устанавливаются мишени (обруч, «маяк»), их высота над сеткой 30-40 см, расстояние от боковой линии 1 м и 20-30 см от сетки. При

передаче из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

Испытания в передачах сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование). Учащийся располагается на расстоянии 3 м от стены, на высоте 4 м на степе делается контрольная линия - надо стремиться выдерживать расстояние от стены и высоту передач. Учащийся подбрасывает мяч над собой и передачей посылает его в стену, выполняет передачу над собой и поворачивается на 180° (спиной к стене), выполняет передачу, стоя спиной, поворачивается кругом, выполняет передачу, стоя лицом к стене и т.д. Передачи, стоя лицом над собой и стоя спиной, составляют одну серию. Учитывается максимальное количество серий. Устанавливается минимальное число серий для каждого года обучения.

3. Испытания на точности подачи. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6x2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3x3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

4. Испытания на точность нападающих ударов. Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно в техническом исполнении произвести тот или иной папа/дающий удар, учащиеся могли достаточно сильно послать мяч с определенной точностью. При ударах из зоны 4 в зоны 4-5 площадь попадания ограничивается лицевой, боковой линиями и линией нападения, на расстоянии 3 м от боковой. При ударах с переводом площадь ограничена боковой линией и линией, параллельной ей на расстоянии 2 м. Если удар из зоны 4, то в зонах 1-2, при ударах из зоны 2 - в зонах 4-5. Каждый учащийся должен выполнить 5 попыток.

5. Испытания на точность первой передачи (прием мяча). Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии идут в зачет попытки. При наличии специального снаряда «мячмета» мяч посылается с его помощью. Принимая мяч в зоне 6 (5), учащийся должен направить его через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 3 или 2. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Вместо ленты можно установить рейку. Очень хорошо установить на площадке обод диаметром 2 м на высоте 1,5 м, который и будет служить мишенью. Каждому учащемуся дается 5 попыток, для 15-16 лет - 8. Подачи в группах начальной подготовки нижние, с 12-14 лет - верхние, в 15-16 лет - планирующие. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

6. Испытания в блокировании. При одиночном блокировании учащийся располагается в зоне 3 и в момент передачи на удар выходит в

соответствующую зону для постановки блока. Направление удара известно, высота передачи на удар тоже. Дается 5 попыток каждому занимающемуся.

Тактическая подготовка.

1. *Действия при второй передаче, стоя и в прыжке.* Расположение испытуемого в зоне 3 (или на границе с зоной 3). Сигналом служат: зажигание ламп за сеткой (па сетке), положение рук тренера (учащегося) за сеткой, звуковой сигнал (команда, свисток). Мяч первой передачей («мячemet» или игрок) посылается из глубины площадки. Сигнал подается в тот момент, когда мяч начинает опускаться вниз. Задания следуют в различном порядке. Даются 6 попыток (примерно поровну в каждую зону). Учитываются количество правильно выполненных заданий и точность передачи с соблюдением правил игры.

2. *Действия при нападающих ударах.* Нападающий удар или «скидка» (передача через сетку в прыжке) в зависимости от того, поставлен «блок» или нет. Блок имитируется специальными приспособлениями (типа «механический блок» и др.). «Блокировать» может партнер, стоя па подставке. «Блок» появляется во время отталкивания нападающего при прыжке. Учитываются количество правильно выполненных заданий и точность полета мяча.

3. *Командные действия в нападении.* В этих испытаниях выявляется умение учащихся взаимодействовать в составе команды. Содержание испытаний составляют действия: прием подачи, вторая передача игроком линии нападения или выходящим с задней линии к сетке и нападающий удар одним из учащихся, другие выполняют имитацию удара, окрестные перемещения в зонах и др. (по заданию). Характер взаимодействий и условия испытаний представлены в оценочной таблице. Даются 6 попыток. Требования такие же, как при групповых действиях.

Действия при одиночном блокировании. Основное требование испытания - выявить умение в блокировании: выбор места, своевременная постановка рук на пути мяча. Надо определить зону, откуда будет произведен удар (четвертая, третья или вторая), направление удара - по диагонали. Дается по 10 попыток в каждом испытании (примерно поровну по видам задания). Учитываются количество правильно выполненных заданий и качество блокирования (техническое исполнение).

5. *Командные действия в защите.* Основные требования - командные действия при построении защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад». Нападающая команда чередует действия в нападении: удары из различных зон и в разных направлениях, обманные удары и «скидки». Даются 10 попыток в двух расстановках, после 5 попыток игроки передней и задней линий меняются местами. Учитываются количество правильно выполненных действий и ошибки.

Интегральная подготовка.

1. *Упражнения на переключение в выполнении технических приемов.* Первое: нападающий удар - блокирование. Учащийся в зоне 4 (3,2) выполняет удар определенным способом и в определенном направлении, затем блокирует

известные ему способы и направление удара. Один удар и одна постановка блока составляют серию. Учитываются точность нападающего удара и качество блокирования. Второе: блокирование - вторая передача. Учащийся блокирует в зоне 3 нападающий удар из зоны 4 в диагональном направлении, после чего выполняет вторую передачу в зону 4 или 2 (стоя спиной) - по заданию, снова блокирует. Учитывается качество блокирования и второй передачи. Третье: прием мяча снизу двумя руками - верхняя передача. Учащийся в зоне 2 принимает мяч от скидки из зоны 4 и после этого выполняет верхнюю передачу в зону 4. Учитываются качество приема и точность передачи. В каждом задании необходимо выполнить определенное количество серий.

2. Упражнения на переключение в тактических действиях. Испытания направлены на то, чтобы выявить умение учащихся перестраивать свои действия в соответствии с требованиями. Даются два упражнения. Первое: учащиеся располагаются в защитной позиции: три у сетки - для блокирования, три - на задней линии. Из зоны 1 игрок выполняет подачу, после чего с противоположной стороны игроки выполняют удары из зон 4 и 2 в диагональном направлении (с передачи из зоны 3), затем по команде «доигровка» бросают мяч через сетку со стороны «нападающих». Защищающиеся принимают мяч и первой передачей направляют его игроку задней линии, который выходит к сетке (из зоны 1 или 5) и выполняет вторую передачу кому-либо из трех игроков передней линии. После трех ударов подряд снова блокирование. Выполняются 3 серии, затем линии меняются местами, еще 3 серии: одна подача, два блокирования и три удара в одной серии. Учитываются правильность выполнения действий и техническое качество исполнения. Второе - после приема подачи команда разыгрывает мяч в нападении, после чего выполняет защитные действия (блокирует или страхует). По команде «доигровка» выполняет нападающие удары. Выполняются по три серии в двух расстановках. В одной серии: прием подачи, нападающий удар, два защитных действия, два нападающих удара. Учитываются количество правильно выполненных заданий и ошибки.

3. Определение эффективности игровых действий. Эффективность игровых действий волейболистов определяется на основании результатов наблюдений в календарных и контрольных играх. Для этого применяют различные системы записи игр (графически, видеокамеру и др.). На каждого занимающегося должны быть данные наблюдений в нескольких играх - календарных и контрольных, главным образом в соревновательном периоде. Успешное решение задач подготовки резервов волейболистов высших разрядов невозможно без соревновательной практики, без участия в соревнованиях. Каждый занимающийся должен участвовать в определенном количестве соревнований. В разделах интегральной подготовки указано количество соревнований (игр) на каждый год в системе многолетней подготовки. Этот минимум должен быть обеспечен для каждого занимающегося.

Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых даёт основание для перевода обучающегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки

Теоретическая подготовка

Этап начальной подготовки

1. Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола.
2. Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная система, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.
3. Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.
5. Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.
6. Места занятий и инвентарь. Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

Тренировочный этап

1. Физическая культура и спорт в России. Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Усиление роли и значения физической культуры в повышении уровня общей культуры и продлении творческого долголетия людей. Важнейшие постановления Правительства по вопросам развития физической культуры и спорта в стране и роста достижений российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.
2. Состояние и развитие волейбола. Развитие волейбола среди школьников. Соревнования по волейболу для школьников. Оздоровительная и прикладная направленность волейбола. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России. Международные юношеские соревнования по волейболу. Характеристика сильнейших команд по волейболу в нашей стране и за рубежом. Международные соревнования по волейболу.

3. Сведения о строении и функциях организма человека. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно-сосудистой системы. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена: рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры общественной и личной санитарно-гигиенической профилактики. Режим дня. Режим питания. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Значение массажа и самомассажа. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена. Действие высокой температуры, ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки. Массаж как средство восстановления, понятие о методике его применения. Врачебный контроль и самоконтроль врача и спортсмена. Основы спортивного массажа. Общие понятия о спортивном массаже, основные приемы массажа, массаж перед тренировочным занятием и соревнованием, во время и после соревнований. Доврачебная помощь пострадавшим, приемы искусственного дыхания, их транспортировка.

5. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения. Характеристика нагрузки в волейболе. Соревновательные и тренировочные нагрузки. Основные компоненты нагрузки.

6. Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Документация при проведении соревнований. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

7. Основы техники и тактики игры в волейбол. Понятие о технике игры. Характеристика приемов игры. Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года). Единство техники и тактики игры. Классификация техники и тактики игры в волейбол.

8. Основы методики обучения волейболу. Понятие об обучении технике и тактике игры. Характеристика средств, применяемых в тренировке. Классификация упражнений, применяемых в тренировочном процессе по волейболу. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима.

9. Планирование и контроль тренировочного процесса. Наблюдение на соревнованиях. Контрольные испытания. Индивидуальный план тренировки. Урок как основная форма организации и проведения занятий, организация учащихся.

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

11. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр. Установка на предстоящую игру (на макете). Характеристика команды соперника. Тактический план игры команды и задания отдельным игрокам. Разбор проведенной игры. Выполнение тактического плана. Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Выводы по игре. Системы записи игр по технике, тактике и анализ полученных данных.

Инструкторская и судейская практика

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится на учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей.

Первый год. На первом году обучения основу составляют следующие вопросы.

1. Освоение терминологии, принятой в волейболе.
2. Овладение командным языком, умение отдать рапорт.
3. Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
4. В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.

Второй год. На втором году обучения изучается более широкий круг вопросов.

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

Третий год. Планируются следующие вопросы.

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

Четвертый год. Планируются следующие вопросы.

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

Пятый год.

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

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 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 проявление находятся в тесной связи с коллективным характером этого вида спорта. Многое зависит 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 производить 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.
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 тренировочных занятий 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 обдуманые решения; в ответственные моменты игры и без колебания приводить их в исполнение. Применять упражнения, выполнение которых связано с известным риском и требующих 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.

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 обучающегося.

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, в импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

Пред игровая апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предыгровой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствие 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.

1. Обучающийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность. Наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.
2. 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.
3. Произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности.
4. 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.
5. Воздействие при помощи слова. Большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.н.).

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 минут, другому - 10 минут. Обязательно включить в разминку несколько групповых упражнений. Закончить разминку необходимо за 5 - 8 минут до игры и 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, невротичности 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 с обучающимися, 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.

Воспитательная работа

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека, задач спортивно-оздоровительного этапа, этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа. Воспитательное воздействие органически входит в 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 обучающимися 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 приучение).

Важнейшим фактором воспитания юных игроков, условием формирования личности обучающегося является спортивный коллектив. Юные игроки 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 обучающегося. Принятие личных комплексных планов, в которых обучающиеся 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 выпуск стенных газет, спортивных листков, 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 обучающегося.

Осуждение или похвала коллектива - одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Как правило, коллективно должны обсуждаться только те или иные 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 игроков принадлежит тренеру-педагогу. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом к 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 обучающихся, 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 определить комплекс качеств и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию. Обучающиеся воспитывают в себе чувство патриотизма, доброту, честность, широту, глубину, критичность, остроту ума, смелость, целеустремленность, решительность и другие качества.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами и методами самовоспитания могут быть все формы активности обучающихся 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 волейболистами 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 (см. раздел «Психологическая подготовка»).

В процессе спортивных занятий с юными обучающимися важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются:

- овладение обучающимися 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 обучающегося 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.

Планы антидопинговых мероприятий

К средствам, которые используются в спорте для повышения спортивного мастерства, относятся: допинги, допинговые методы, психологические методы, механические факторы, фармакологические средства ограниченного использования, а также пищевые добавки и вещества.

По фармакологическому действию допинги делятся на пять классов:

- 1 психостимуляторы (амфетамин, эфедрин, фенамин, кофеин, кокаин и др.);
- 2 наркотические средства (морфин, алкалоиды-опиаты, промедол, фентанил и др.);
- 3 анаболические стероиды (тестостерон и его производные, метандростенолон, ретаболил, андродиол и многие другие), а также анаболические пептидные гормоны (соматотропин, гонадо-тропин, эритропоэтин);
- 4 бета-блокаторы (анапримин (пропранолол), окспренолол, надолол, атенолол и др.);
- 5 диуретики (новурит, дихлоти-азид, фуросемид (лазикс), клопамид, диакарб, верошпирон и др.).

Допинги являются биологически активными веществами, выделенными из тканей животных или растений, получены синтетически, как и их аналоги. Многие допинги входят в состав лекарств от простуды, гриппа и других заболеваний, поэтому прием спортсменом лекарств должен согласовываться со спортивным врачом во избежание неприятностей при допинг контроле.

К допинговым методам относятся кровяной допинг, различные манипуляции (например, подавление процесса овуляции у женщин и др.).

Биологическое действие в организме отдельных классов допингов разнообразно. Так, психостимуляторы повышают спортивную деятельность путем активации деятельности ЦНС, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что улучшает энергетику и сократительную активность скелетных мышц, а также снимают усталость, придают уверенность в своих силах, однако могут привести к предельному напряжению функций этих систем и истощению энергетических ресурсов. Наркотические вещества подавляют болевую чувствительность, так как являются сильными анальгетиками, и отдалают чувство утомления. Анаболические стероиды усиливают процессы синтеза белка и уменьшают их распад, поэтому стимулируют рост мышц, количества эритроцитов, способствуя ускорению адаптации организма к мышечной деятельности и процессов восстановления, улучшению композиционного состава тела. Бета-блокаторы противодействуют эффектам адреналина и норадреналина, что как бы успокаивает спортсмена, повышает адаптацию к физическим нагрузкам на выносливость. Диуретики, или мочегонные средства усиливают выведение из организма солей, воды и некоторых химических веществ, что способствует снижению массы тела, выведению запрещенных препаратов.

Таблица № 12

Примерный план проведения антидопинговых мероприятий на этапах подготовки

Раздел, тема бесед	Этапы и годы подготовки	
	ТЭ	
	до 2 лет	свыше 2 лет
Антидопинговая политика в спорте.	X	X
Последствия применения допинга	X	X
Антидопинговое законодательство	X	X
Профилактика применения наркотических веществ и каннабиноидов	X	X
Запрещенные вещества и методы в спорте. БАДы в спорте	X	X
Всемирный антидопинговый кодекс	X	X
Общероссийские антидопинговые правила	X	X
Процедура прохождения допинг-контроля	X	X
Права и обязанности спортсмена при прохождении допинг контроля.	X	X
Анаболические стероиды и стимуляторы.	X	X
Международный стандарт для проведения тестирования		X
Антидопинговые правила ОСОО ОКР		X
Список запрещенных препаратов		X
Международный стандарт: Список запрещённых субстанций и методов.		X

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

5.1 Библиография

Нормативные документы

1. Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.
2. Федеральный закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ от 4.12.2007 г.
4. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении порядка организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. Приказ Министерства спорта РФ № 730 от 12.09.2013 г. «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».
4. Приказ Министерства спорта РФ № 1125 от 27.12.2013 г. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
5. Приказ Министерства спорта РФ № 731 от 12.09.2013 г. «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»
6. Приказ Министерства спорта РФ № 680 от 30.08.2013 г. «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол»
7. Приказ Минздравсоцразвития от 09.08.2010 г. «Об утверждении порядка оказания медицинских мероприятий при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».
8. Официальные Волейбольные правила утверждены 34-м конгрессом ФИВБ в 2014, действуют с 15.05.2015 г

Методическая литература

1. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта М. 1987
2. Спортивные игры и методика преподавания Под ред. Профессора Портных Ю.И. учебник для институтов физкультуры М. 1986
3. Спортивная Медицина под ред. В.Л. Карпмана учебник для институтов физкультуры М. 1987 г.
4. Медицинский справочник тренера М. Советский спорт 2006 г.
Матвеев А.П. Мельников С.Б. Методика Физического воспитания с основами

5. Банников А.М., Костюков В.В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). – Краснодар, 2001. – 142 с.
6. «Волейбол: примерная программа для дополнительного образования детей ДЮСШ, СДЮСШОР» / Ю.Д. Железняк, А.В. Чичин, Ю.П. Сыромятников, – изд. Москва, Советский спорт, 2009. – 238 с.
7. Марков К.К., Руководство тренера по волейболу. – Иркутск, 1999. 198 с.ПР
8. Марков К.К. Тренер – педагог и психолог. – Иркутск, 1999. – 156 с.
9. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. – М., 1982. – 340 с.
10. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев, 1997. – 87 с.
11. Спортивные игры : техника, тактика, методика обучения: Учебник для студ. Высш. Пед.учебн. заведений. / Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. – 2е изд. «Академия», 2004. – 520 с.
12. Спортивные игры : совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студ. Высш. проф. образования / Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М. Портнова. – 5-е изд, М. «Академия», 2012. – 400 с.
13. Луткова Н.В., Минина Л.Н., Фейгель И.Г., Макаров Ю.М.: Содержание подвижных игр в различных звеньях физического воспитания, спорта и оздоровительной физической культуры. – СПб.: б.и., 2012. – 142 с.
14. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры: Учебник для студ. Учреждений высш. проф. образования / под ред. Ю.М. Макарова. – М.: «Академия», 2013. – 272 с.