

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «УРАЛОЧКА» ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Утверждаю:  
Директор МАОУ ДО  
СДЮСШОР  
«Уралочка» по волейболу  
А.Е. Гореловский  
Приказ 115/1-В  
Принята на  
Педагогическом совете  
31.08.2016г протокол №7

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по волейболу**  
**тренировочного этапа 5-го года обучения**  
Количество часов в неделю 18 часов  
Срок реализации программы 1 год

Составитель:  
Инструктор-методист  
Авдеева О.Б.  
СДЮСШОР  
«Уралочка»  
по волейболу

г. Екатеринбург  
2016г

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по волейболу для группы тренировочного этапа 5-го года обучения составлена на основании дополнительной предпрофессиональной программы по волейболу МАОУ ДО СДЮСШОР «Уралочка» по волейболу программы.

Срок реализации программы 1 год.

Возраст занимающихся 16-17 лет.

**Актуальность** рабочей программы заключается в том, что именно система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребёнку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по волейболу отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Данная программа дает возможность развивать педагогические и оздоровительные задачи, продуктивно осваивать физические нагрузки, усиливает мотивацию и интерес к занятиям.

Программа отличается тем, что:

- позволяет в условиях Детско-юношеской спортивной школы через дополнительное образование расширить возможности образовательной области «Физической культуры»;
- программа ориентирована на развитие творческого потенциала и физических способностей обучающихся разных возрастных групп;
- содержание рабочей программы является основой для развития двигательных умений и навыков как групп обучающихся, так и отдельно взятых обучающихся;
- рабочая программа имеет четкую содержательную структуру на основе постепенной (от простого к сложному) многолетней подготовки реализации задач.

Рабочая программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса подготовки на спортивно-оздоровительном этапе.

Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы, предполагая решение задач как укрепление здоровья, улучшение физического развития; привитие стойкого интереса к занятиям спортом.

Волейбол развивает быстроту движения, реакцию, гибкость, силу. Все движения в волейболе носят естественный характер, базирующийся на беге, прыжках, метаниях. Современные медико-биологические и социологические исследования показывают, что систематические занятия волейболом вызывают значительные изменения в деятельности анализаторов, опорно-двигательном аппарате и внутренних органах и системах, в частности улучшается глубинное и периферическое зрение, повышается способность нервно-мышечного аппарата к быстрому напряжению и расслаблению мышц; выполнение прыжков в игре способствует укреплению мышечно-связочного аппарата нижних конечностей, укрепляется связочный аппарат кистей рук и увеличивается их подвижность; улучшается общий обмен веществ. Обоснована эффективность занятий волейболом для коррективы осанки школьников.

Игра – весьма эффективное средство сохранения и укрепления здоровья и физического развития ребенка. В процессе игровой деятельности учащиеся испытывают

положительные эмоции, поэтому игра представляет собой средство как физического развития так и средство отдыха.

Волейбол служит и как средство психологической реабилитации и как средство физической (двигательной) реабилитации, давая уникальную возможность гармонично развивать все группы мышц. Волейбол отличен от других видов спорта еще и тем, что в игре происходит молниеносная смена игровой ситуации, постоянные переходы от обороны к атаке вследствие чего возникает сама необходимость развивать координацию движений, выносливость, разнообразить движения и активность.

Рабочая программа по волейболу для тренировочного этапа 5-го года комплексного обучения и воспитания детей и подростков в возрасте 16-17 лет, в зависимости от желания обучающегося закончить обучение или продолжить его, а также от его способностей и возраста.

## **1. Нормативная часть**

### **Цели и задачи программы.**

- сохранение и укрепление здоровья спортсменов, содействие правильному их физическому развитию;
- Повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки;
- формирование у спортсменов двигательных навыков, спортивного мастерства;
- активизация, поддержание и восстановление физических сил и спортивной работоспособности;
- достижение интеграции всех качеств, навыков, знаний, умение реализовать в соревнованиях всё приобретённое в процессе спортивной подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по волейболу;
- формирование спортивной мотивации;
- формирования у спортсменов комплекса специальных знаний и навыков, жизненно и профессионально необходимых двигательных умений и навыков;
- развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышения функциональных возможностей органов и систем организма.

Освоение данной программы по волейболу для тренировочного этапа раскрывает потенциал возможностей средств и методов спорта, каждый из которых, имея специфическую направленность, способствует в той или иной мере не только максимально возможному увеличению жизнеспособности ребенка, но и всестороннему развитию его как личности.

Рабочая программа по волейболу для тренировочного этапа 5-го года обучения состоит из теоретического и практического разделов. Перечень тем по теоретической подготовке представлен в учебно-тематическом плане. Знания, по теоретическому разделу обучаемые осваивают в процессе теоретических и практических занятий следующих типов: лектории, семинары, практическая работа, консультация, самостоятельная подготовка, тренировочное занятие.

### **Направленность программы**

Разработанная дополнительная предпрофессиональная программа для тренировочного этапа (периода спортивной специализации) служит основой эффективного построения многолетней подготовки спортивных резервов для волейбола и характеризуется:

1. Физкультурно-спортивной направленностью;
2. Направленностью на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью тренировочного процесса.

3. Направленностью на реализацию принципа комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);
4. Направленностью на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
5. Направленностью на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

#### **Общие требования к организации тренировочной работы.**

Нормативной основой зачисления в СДЮСШОР «Уралочка» по волейболу и комплектования групп отделения волейбола является Устав СДЮСШОР, Положение «О Порядке приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам» и наличие заключения врача.

#### **Наполняемость групп и объем тренировочной нагрузки**

<b>Этап подготовки</b>	<b>Возраст учащихся</b>	<b>Кол-во чел. в группе мин\макс.</b>	<b>Кол-во часов в неделю</b>	<b>Общегодовой объем часов</b>
Тренировочный этап 5 года обучения	16-17	12-18	18	720

Рабочая программы по волейболу для тренировочного этапа 5-го года обучения СДЮСШОР «Уралочка» по волейболу заключается в ведении тренировочного процесса, воспитательной работы и иной внешкольной работы с обучающимися. Тренировочный процесс осуществляется тренерско-преподавательским составом отделения. СДЮСШОР «Уралочка» по волейболу организует работу с обучающимися круглогодично: 42 недели (тренировочных занятий непосредственно в условиях СДЮСШОР)

**Возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях волейболом.** При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств спортсменов, обучении их технике и тактике необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества.

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств спортсменов, обучении их технике и тактике необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества. Необходимо в сенситивные периоды акцентированно воздействовать на развитие соответствующих качеств. Однако нельзя забывать об «отстающих» качествах, их развитию также должно уделяться внимание, следует соблюдать соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в своей основе разные физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила).

## 2. Учебный план

Подготовка спортсмена – волейболиста к успешному решению спортивных задач и физической подготовки осуществляется в рамках тренировочного процесса, сущность которого заключается в организованной, целенаправленной совместной деятельности тренера-преподавателя и спортсмена-волейболиста по подготовке к достижению высоких спортивных результатов. тренировочный процесс – это двусторонняя активная деятельность тренера и спортсмена, в ходе которой осуществляется формирование у спортсмена морально-волевых, развитие физических качеств, приобретает опыт спортивной борьбы, спортивного азарта и специальные знания, умения и навыки.

Основу тренировочного процесса составляют: теоретическая, тактическая, техническая, физическая, психологическая подготовка и основная задача тренировочного процесса – осуществление сотрудничества совместной деятельности тренера и спортсменов, построенных на взаимопонимании, взаимоуважения, взаимопомощи и поддержки тренера в становлении личности спортсмена, формировании у спортсмена и команды убежденности в победе.

Рабочая программа по волейболу содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- специальная физическая подготовка.

учитывает особенности подготовки обучающихся в избранном видам спорта, в том числе:

- вариативность тренировочного процесса в соответствии со спецификой избранного вида спорта при возрастании тренировочных нагрузок в относительно короткие временные циклы и в сочетании с моделированием различных игровых соревновательных режимов;
- постепенное увеличение соотношения между общей и специальной физической подготовкой в сторону специальной на этапах (периодах) обучения;
- большой объем соревновательной деятельности. Результатом освоения программы по командным игровым видам спорта является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

### **В области теории и методики физической культуры и спорта:**

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- основы спортивной подготовки;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

### **В области общей физической подготовки:**

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- освоение комплексов физических упражнений;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

**В области избранного вида спорта:**

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных психологических качеств;
- обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

**В области специальной физической подготовки:**

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
  - повышение индивидуального игрового мастерства;
  - освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником;
  - повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.
- В процессе реализации дополнительной предпрофессиональной программы необходимо предусмотреть следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

**Учебный план на 2016-17 год. Группа тренировочного этапа 5-го г.о.**

Предметные области	Количество часов в год	Форма промежуточной аттестации	Объемы Обучения (%)
	Тренировочный этап		
	ТЭ-5		
Теория и методика физической культуры и спорта	72	О	10%
Общая физическая подготовка	143	Т	20%
Избранный вид спорта	323	Т	45%
Специальная физическая подготовка	143	Т	20%
Самостоятельная работа	36		5%
Промежуточная (итоговая) аттестация	3		
Итого:	720		100%
Количество часов в неделю	18		

О - опрос

Т – тестирование по предметной области

### **3. Предметная область «Теория и методика физической культуры и спорта»**

#### **Содержание теории и методики физической культуры и спорта.**

##### ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ.

- Понятие о физической культуре. Физическая культура - часть общечеловеческой культуры. Её значение для укрепления здоровья, правильного, гармоничного развития, подготовки к труду.

- Спорт - важнейший компонент целостного развития личности, как средство адаптации людей в обществе

- Физическая культура и спорт - важнейшее средство воспитания и оздоровления российской молодежи. Органы управления физической культурой, спортом и туризмом в стране. Международные и национальные федерации. Олимпийский комитет.

- Основы физической подготовленности и функциональных возможностей. Возможности и коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

- Роль государственных органов в развитии спорта.

- Взаимосвязь общей культуры и образа жизни. - Достижения спортсменов России в Мире и стране по видам спорта. Задачи спортивных организаций России в деле развития физической культуры и спорта в России и за рубежом.

##### ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ВОЛЕЙБОЛОМ.

- Правила поведения и безопасности на занятиях по волейболу. Эксплуатация инвентаря и оборудования.

##### ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ВОЛЕЙБОЛА.

- историческая справка о возникновении волейбола.

- развитие волейбола в России.

- достижения известных волейболистов России и стран мира.

##### ПРАВИЛА ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ.

- состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игрока. Начало игры и подача. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды и замена игроков. Упрощенные правила игры.

##### РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА ВОЛЕЙБОЛИСТА

- Понятие о гигиене и здоровом образе жизни. Особенности и необходимость личной гигиены спортсменов

- Закаливание: традиционные и нетрадиционные методы закаливания. Значение его для спортсмена. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма (солнце, воздух, вода). Приемы закаливания: воздушные ванны осенью и зимой, солнечные ванны, водные процедуры, обтирание, обливание, душ, купание, хождение босиком. Закаливание и оздоровление в естественной климатической зоне.

- Рациональное питание: в различные периоды подготовки. Режим дня и отдыха. Питьевой режим во время тренировок и соревнований. Обмен веществ. Роль жиров, белков, углеводов, солей, витаминов. Их содержание в продуктах питания. Определение оптимальной физиологической нормы питания и калорийности с учётом возраста, спортивной специализации. Составление меню питания. Особенности питания спортсменов в период учебно-тренировочных сборов и спортивных соревнований

- Роль физической культуры и спорта в здоровье человека.

- Физическая подготовка и физическая подготовленность.

- Физическое и духовное самосовершенствование: влияние пагубных и смертельно опасных пристрастий. Их профилактика и предупреждение.

##### САМОКОНТРОЛЬ И САМОСТРАХОВКА В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ВОЛЕЙБОЛОМ.

- Методы и приёмы самоконтроля. Измерение пульса, массы, тестирование, паспортный и



физиологический возраст, ведение дневника спортсмена. Форма дневника самоконтроля.

- Понятие о травмах. Характеристика травм. Причины травм и их профилактика при занятиях волейболом. Оказание доврачебной помощи. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей: ушибы, переломы открытые и закрытые. Действия высокой температуры. Ожоги. Тепловые и солнечные удары. Действия низкой температуры: озноб, обморожения, общее замерзание. Предохранение различных частей тела от обморожений. Первая помощь при обморожениях. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины.

### ПОНЯТИЕ И ХАРАКТЕРИСТИКА ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ.

- Понятие о спортивной тренировке, её цели и задачи.
- Виды подготовки спортсмена: теоретическая, техническая, физическая (общая и специальная), тактическая, морально-волевая, психологическая.
- Тренированность и её показатели. Цикличность спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки. Средства тренировки. Приёмы и методы обучения. Взаимосвязь возраста спортсмена и его спортивной квалификации.
- Формы организации учебно-тренировочного процесса: учебно-тренировочное занятие групповое, индивидуальное, самостоятельное, спортивные соревнования.
- Построение и структура тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия. Распространённые в практике основные формы занятий.
- Содержание и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия.
- Система многолетней спортивной тренировки. Календарь спортивных соревнований. Планирование круглогодичной тренировки. Значение и роль планирования, учёта и контроля в управлении процессом спортивной тренировки. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Содержание и документы планирования. Характеристика периодов годичного цикла и особенности подготовки: переходный, подготовительный, соревновательный. Этапы периодов подготовки и их задачи.

### ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА ЧЕЛОВЕКА; ПОНЯТИЕ СТРОЕНИЯ И ФУНКЦИЙ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА.

- Краткие сведения об анатомическом строении организма человека. Роль центральной нервной системы в деятельности организма.
- Влияние занятий спортом на функционирование высшей нервной деятельности, функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, обмен веществ и энергии - основе жизни человека.
- Основные сведения о костной системе, связочном аппарате, расположении основных групп мышц, их строении и взаимодействии, кровообращении и значении крови. Дыхание и газообмен. Лёгкие и значение дыхания для жизнедеятельности организма. Состояние жизненной ёмкости лёгких. Сердце и сосуды в процессе занятий спортом, их состояние и значение. Органы пищеварения и обмена веществ. Органы выделения и их значение (кишечник, почки, кожа). Функциональное влияние тренировок на организм спортсмена.
- Возрастная анатомия и физиология: изменения органов, систем организма в различные возрастные периоды спортсмена.
- Реакции организма на двигательную активность спортсмена.
- Понятия работоспособности, утомления, перетренированности. Различия и сходство. Самоопределение. Меры по предупреждению.

### МЕСТА ЗАНЯТИЙ ИНВЕНТАРЬ

- площадка для игры в волейбол в спортивном зале.

- оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе.

- сетка и мяч. Уход за инвентарем.

### ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ СПОРТСМЕНА

- Личная гигиена спортсмена: уход за телом, формой, содержание в чистоте места занятий, инвентаря, места проживания.

### АНТИДОПИНГОВЫЕ ПРАВИЛА.

ФЗ от 04 декабря 2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», в редакции Федерального закона от 07 мая 2010 года 82-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

#### **4. Предметная область «Общая физическая подготовка».**

### ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Содержанием общей физической подготовки является воспитание физических качеств и способностей, необходимых в спортивной деятельности, осуществляемой в основном общеподготовительными упражнениями. Общая физическая подготовка предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. Общая физическая подготовка спортсмена так или иначе специализируется, применительно к особенностям избранного вида спорта и проводится в течении всего годичного цикла подготовки.

В общую физическую подготовку входят следующие общеподготовительные упражнения: общеразвивающие упражнения, упражнения для развития силовых способностей, скоростных способностей, выносливости, гибкости, координационных способностей.

Общеразвивающие упражнения - направлены на всестороннее физическое развитие занимающихся, могут выполняться без предметов и с предметами: с мячами, набивными мячами, гимнастическими палками, с различными отягощениями и сопротивлениями.

Для рук. Движения руками в различных плоскостях и направлениях, в различном темпе и в различных исходных положениях (сидя, лёжа), одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения).

Для туловища. В различных положениях - наклоны вперёд, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками. В положении лёжа на спине - поднимание и опускание туловища. В положении лёжа лицом вниз - прогибания с различными положениями и движениями руками. Из упора лёжа - переходы в упор лёжа боком, в различные упоры.

### Упражнения для развития силовых способностей

В качестве средств развития силовых способностей используются физические упражнения направленно стимулирующие степени напряжения мышц с использованием отягощений, сопротивлений, тренажёров и различных факторов внешней среды

Силовые упражнения подразделяются на четыре группы:

1. Упражнения со строго дозируемым внешним отягощением: гантели, гири, штанги, тренажеры, специальные пояса с разновесами, манжеты для рук.

2 Упражнения с нестрогим дозируемым внешним отягощением или сопротивлением: противодействия партнёра или упражнения с партнёром, подручные средства (камни, резина, эспандеры).

3. Силовые упражнения, совершаемые в короткое время с высокой интенсивностью: метания, ударные действия и т. п.

4. Упражнения с самоотягощением. Отягощение создаётся за счёт веса собственного тела или отдельных его частей (подтягивания в висе, отжимания в упоре и различные гимнастические упражнения).

Силовые упражнения должны быть направлены на развитие общей силы (укрепление опорно-двигательного аппарата занимающихся, скоростно-силовых способностей и силовой выносливости)

#### Упражнения для развития скоростных способностей

Основными средствами развития быстроты являются: упражнения, выполняемые с предельной или около предельной скоростью, в минимальный для данных условий промежуток времени - то есть скоростные упражнения.

Скоростные упражнения подразделяются на две группы.

Первая группа. Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты элементарных форм быстроты: 1) быстроту простой и сложной двигательной реакции; 2) скорость выполнения отдельного движения; 3) улучшение частоты (темпа) движений.

Для воспитания быстроты простой двигательной реакции применяется метод повторного выполнения упражнения. Он заключается в повторном реагировании на внезапный (заранее обусловленный звуковой или световой сигнал) с установкой на сокращение времени реагирования

При воспитании реакции на движущийся объект особое внимание уделяется сокращению времени нахождения и фиксации его в поле зрения, а также способность заранее предусматривать возможные перемещения объекта.

При воспитании реакции выбора необходимо научить занимающихся пользоваться "скрытой интуицией" о вероятных действиях противника. Такую информацию можно извлечь из наблюдений за позой противника, мимикой, подготовительными действиями, общей манерой поведения.

Скорость выполнения отдельного движения - это временной интервал, затраченный на выполнение отдельного движения (например, финальное усилие) Основной акцент в тренировке делается на улучшение взрывной силы.

Максимальная частота движений зависит от скорости перехода двигательных центров из состояния возбуждения в состояние торможения и обратно. Для улучшения темпа движений применяются упражнения с установкой на увеличение числа движений руками за короткий промежуток времени (не более 10 секунд).

Вторая группа. Ко второй группе относятся упражнения, направленно воздействующие на комплексные проявления быстроты: 1) быстрота выполнения целостных двигательных действий; 2) стартовые действия; 3) скоростные действия, продиктованные ходом соревновательной борьбы.

Основными средствами воспитания скоростных способностей являются упражнения, выполняемые с максимально возможной скоростью и с продолжительностью отдельных упражнений не более 10-15 секунд.

Общеподготовительными упражнениями для развития скоростных способностей

К этой группе относятся также упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости и скоростно-координационные упражнения.

Комплексные формы проявления скоростных способностей в результате специальной тренировки значительно прогрессируют, так как они зависят от многих факторов, которые поддаются совершенствованию.

#### Упражнения для развития общей выносливости

В процессе воспитания общей выносливости могут применяться самые разнообразные по характеру и продолжительности упражнения: упражнения из других видов спорта, циклического, ациклического и смешанного характера; спортивные игры; упражнения, выполняемые с отягощениями и сопротивлениями.

Круговая тренировка с применением общеразвивающих упражнений и т. п.

#### Упражнения для развития ловкости и координационных способностей

Основными средствами развития координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности; упражнения,

содержащие элементы новизны и возможность многообразных и неожиданных решений двигательных задач.

Наиболее широкую группу средств для воспитания координационных способностей составляют общеподготовительные гимнастические упражнения, элементы акробатики, с поворотами и упражнения на равновесие.

Для воспитания способности быстро и целесообразно перестраивать двигательную деятельность в связи с внезапно меняющейся обстановкой служат спортивные игры, единоборства.

При выполнении привычных действий, для воспитания координационных способностей используются различные методические приёмы: изменение исходных и конечных положений; изменение способов выполнения действия; "зеркальное" выполнение упражнений; введение дополнительных объектов действия (мячей) или сигнальных раздражителей, требующих срочной перемены действий (в сложнокоординационных видах спорта, спортивных играх, исключительно разнообразный характер специально-подготовительных и упражнений соревновательных упражнений позволяет успешно решать задачи воспитания координационных способностей параллельно с развитием физических качеств и технико-тактической подготовкой).

#### Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах

В качестве средств развития гибкости используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой. Среди упражнений, применяемых для развития гибкости различают: активные, пассивные и статические.

Активные упражнения включают в себя маховые, вращательные, пружинистые движения, наклоны, выпады и движения на растягивание в различных суставах. Активные упражнения могут выполняться без отягощений и с небольшими отягощениями (3-5 кг.).

Пассивные упражнения - связаны с преодолением сопротивления растягиваемых мышц и связок за счёт тяжести тела или отдельных его частей, а также с помощью вспомогательных средств (отягощений, партнёра, резинового жгута и т. п.).

Статические упражнения - выполняются с помощью партнёра, за счёт действия внешних сил или веса собственного тела (его частей). Статические упражнения требуют сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в данном суставе в течении 4 - 6 секунд. После этого следует расслабление, а затем повторное выполнение упражнения.

Основным методом развития гибкости является повторный метод. Число повторений составляет от 10-12 до 16-20 раз. Продолжительность пауз отдыха от 15-20 секунд до 1,5 минут, и зависит от характера упражнений, их продолжительности и объёма мышц, вовлечённых в работу.

## **5. Предметная область «Специальная физическая подготовка».**

### СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в волейболе

Основными средствами специальной физической подготовки являются: собственно соревновательные упражнения, тренировочные формы соревновательных упражнений и специально-подготовительные упражнения.

Увеличение амплитуды движения Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в волейболе.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Задачи СФП непосредственно связаны с обучением технике и тактике игры в волейбол.

Основными средствами специальной физической подготовки (кроме средств волейбола) являются: специальные подготовительные упражнения, тренировочные формы

соревновательных упражнений и игры. Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой – укрепление кистей рук. Увеличение их подвижности, развитие силы и быстроты сокращения мышц, и т.д., другие направлены на формирование тактических умений – развитие быстроты реакции и ориентировки, умение пользоваться периферическим зрением, быстрота перемещений в ответных действиях на сигналы, специальная выносливость (скоростная, скоростно-силовая), ловкость, специальная гибкость.

Важное место занимают специально подобранные игры.

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

#### Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий

По сигналу (зрительному) передвижение на 5, 10, м из исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лёжа лицом вниз и вверх в различных положениях по отношению к стартовой линии;

По двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подаётся несколько сигналов. На каждый сигнал выполняется определённое действие.

Подвижные игры – из числа, изученных ранее. Специальные эстафеты с выполнением различных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

#### Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук (резинового кольца, мяча) в положении руки вперёд, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора сидя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами – отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой.

Многочисленные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперёд и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистями и пальцами). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многочисленные передачи баскетбольного (футбольного мяча) мяча в стену и ловля его после отскока. Поочерёдная ловля и броски набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнёры. Ведение мяча ударом о площадку. Упражнения для кистей рук с гантелями, с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многочисленные «волейбольные» передачи набивного, мячей в стену. Многочисленные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние от неё, на дальность с набрасывания партнёра или «мячемёта».

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнёром (двумя, тремя) в зависимости от действия партнёра (партнёров) изменение высоты подбрасывания, бросок на свободное место, на партнёра и т.д. Броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передачи) – многократно. То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

«Нападающий» бросает мяч над собой у сетки и в определённый момент или бросает мяч через сетку двумя руками из-за головы в опорном положении на заднюю линию, или в прыжке одной рукой на переднюю линию. «Защитник» наблюдает и ловит мяч на задней линии от броска из-за головы или идёт «на страховку» и ловит мяч в зоне нападения. Двое «нападающих» на передней линии бросают мяч друг другу, и в определённый момент кто-то из них бросает мяч через сетку. «Защитник» должен выбрать место и поймать мяч.

#### Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча

Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновым (пружинным) «амортизатором». Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой и левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу – поднятие рук через стороны вверх, поднятие прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке, (амортизатор укреплен на уровне плеч) – движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом (1-2 кг). Броски двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча одной рукой на дальность в опорном положении и в прыжке с места и с разбега; то же, броски мяча (1 кг) через сетку.

Стоя лицом и боком по направлению. Бросок мяча через сетку из-за лицевой линии – в опорном положении. Броски набивного, гандбольного мяча через сетку определенным способом на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствования ударного движения подачи по мячу на резиновых (пружинных амортизаторах). Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку) в опорном положении. Подачи мяча слабейшей рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов

Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз – сидя на месте (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча (1 кг) одной рукой – в парах и через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 2,5 – 3 м) или на полу (расстояние от 5 до 10 м). Метание выполняется с места, после поворота, через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых (пружинных) амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой. Удары по мячу на амортизаторах – с отягощением на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания; направленного мячометом. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

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

- упражнения, способствующие развитию физических качеств (с использованием набивных мячей, гантелей, резиновых амортизаторов);
  - прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении, прыжки вверх с доставанием предмета, прыжки опорные, прыжки со скакалкой;
  - бег по крутым склонам, бег по песку без обуви;
- развитие прыгучести (опилочная дорожка), прыжки по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

## **6. Избранный вид спорта.**

### Техническая подготовка

Техника нападения.

Действия без мяча.

#### Перемещения и стойки

- сочетание способов перемещений, исходных положений, стоек, падений и прыжков в ответ на сигналы;
- сочетание стоек, способов перемещений с техническими приемами.

#### Действия с мячом

##### Передача мяча

- Передача мяча у сетки сверху 2-мя руками вперед-вверх. Передачи различные по расстоянию: короткие, средние, длинные и различные по высоте: низкие, средние, высокие. Различные сочетания в выполнении передач;

- передача мяча сверху 2-мя руками из глубины площадки для нападающего удара.

Передачи в зонах 6-2, 6-4, 5-3, 1-3 на точность, расстояние 6-8м. направление мяча совпадает с линией разбега и не совпадает;

- передача мяча у сетки 2-мя руками сверху, стоя лицом и спиной в направлении передачи (из зоны 3 в зоны 2,4) после перемещений.

- передача мяча сверху 2-мя руками с отвлекающими действиями (движением рук, поворотом головы);

- передача в прыжке на месте и после перемещения. Передача в прыжке из зоны 2 в зону 3 после имитации нападающего удара.

##### Подача мяча

- верхняя подача (на точность и силу);

- верхняя прямая укороченная подача (в зону нападения);

- подача, нацеленная в зоны (между 1 и 2 зоной, 4 и 5 зоной, 1 и 6 зоной, 6 и 5 зоной).

- подача в прыжке.

##### Нападающий удар

- прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4,3,2. Нападающие удары с различных передач у сетки. Нападающие удары с передач из глубины площадки.

- нападающий удар с переводом влево и поворотом туловища влево из зоны 3;

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

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

##### Техника защиты.

##### Действия без мяча.

##### Стойки и перемещения.

- сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите;

- сочетание способов перемещений, перемещений с постановкой блока в зонах 2,3,4.

##### Действия с мячом.

##### Прием мяча

- прием мяча сверху и снизу двумя руками от подач и нападающих ударов (средней силы на точность) с доводкой мяча до связующего игрока;

- прием мяча сверху и снизу двумя руками и одной с падением в сторону (правую, левую) на бедро и перекатом на спину;

- прием мяча от подач, нападающих ударов, обманных передач.

##### Блокирование

- одиночное блокирование. Блокирование нападающего удара из зоны 4 по ходу (зона 2), из зоны 2 в зоне 4, в зоне 3 из зоны 3;

- блокирование нападающих ударов, выполненных с переводом;

- групповое блокирование (вдвоем). Блокирование ударов по ходу (из зон 4,3,2).

Блокирование ударов с переводом (из зон 3,4,2).

##### Тактика нападения.

##### Индивидуальные действия.

##### Действия без мяча

#### Выбор места.

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

#### Действия с мячом

##### Передача мяча

- вторая передача сильнейшему нападающему на линии (различные по высоте и направлению);
- вторая передача (чередование) двум нападающим на линии с применением отвлекающих действий;
- имитация второй передачи или нападающего удара и обман (передача через сетку).

##### Подача мяча

- чередование подач в дальние и ближние зоны;
- чередование сильных и нацеленных подач;
- подача на игрока, слабо владеющего приемом мяча, вышедшего на замену, не успевшего принять ИП для выполнения приема мяча.

#### Групповые действия

##### Взаимодействие игроков передней линии

- игрока зоны 4 с игроком зоны 2,3 (при второй передаче);
- игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 (в условиях чередования передач, различных по высоте и расстоянию, стоя лицом и спиной в направлении передачи).

##### Взаимодействие игроков передней и задней линии

- игроков зон 6 и 5 с игроком, выходящим к сетке из зоны 1;
- игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования способов подач, подач на силу и нацеленных, приеме мяча от нападающих ударов);
- прием подачи и первая передача в зону 2 на выходящего игрока из зоны 1, передача нападающему зон 3,4 и 2 (за голову).

#### Тактика защиты.

##### Индивидуальные действия.

##### Действия без мяча

##### Выбор места:

- выбор места, способа перемещений и способа приема мяча от подачи, нападающего удара и обманных передач;
- выбор места, способа перемещения, определение направления нападающего удара и постановка зонного блока;
- выбор места и способа приема мяча при страховке блокирующих и нападающих.

##### Действия с мячом.

##### Групповые действия.

##### Взаимодействия игроков внутри линий и между ними

- взаимодействие игроков передней линии: игроков зон 3 и 2 и 3 и 4 при групповом блокировании ударов по ходу;
- взаимодействие игроков задней линии при страховке игрока, принимающего «трудный» мяч;
- взаимодействие игроков задней и передней линии при страховке «углом вперед» игрока зоны 6 с блокирующими. Игроков зон 5 и 1 с блокирующими при страховке «углом назад» игроков зон 1 и 5 с блокирующими;

##### Командные действия.

##### Прием подачи.

- расположение игроков при приеме подачи различными способами (в условиях чередования в дальние и ближние зоны), когда 2-ю передачу выполняет игрок зоны 3 .
- расположение игроков при приеме подач, когда первая передача направлена в зону 2, игрок зоны 3 оттянут назад;



- расположение игроков при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок зоны 1,6,5.

### **Интегральная подготовка**

- Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Сочетать с выполнением приема в целом.

- Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов.

- Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.

- Переключение в выполнение технических приемов нападения и защиты в различных сочетаниях.

- Переключение в выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных (отдельно в нападении и защите). Защите, нападении отдельно в индивидуальных, групповых и командных действиях.

- Учебные игры с заданием. Игры уменьшенными составами (4х3, 3х3, 2х2, и т.д.). Игры полным составом с другими командами.

- Контрольные игры при подготовке к соревнованиям;

- Календарные игры. Установка на игру, разбор игры умение применять освоенные технико-тактические действия в условиях соревнований.

Другие виды спорта.

Средствами повышения общей физической подготовки и профессионального мастерства в волейболе служат занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, гимнастикой, футболом, волейболом.

Легкая атлетика: способствует развитию скелетной мускулатуры (главным образом нижних конечностей), дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы, и др., зависит от размера дистанции, темпа бега и продолжительности; он может быть упражнением на скорость (бег на короткие дистанции), упражнением на скоростную выносливость (бег на средние дистанции от 400м) или развивать выносливость (длинные и сверхдлинные дистанции). Прыжки и метания — скоростно-силовые упражнения, хорошо развивают быстроту, силу и координацию движений

Упражнения:

Спринт 30,60м с высокого и низкого старта, кросс 800,1000,1200м, челночный бег, прыжки с места, метание теннисного мяча.

Гимнастика: развивает гибкость и пластичность, улучшает координацию движений, способствует формированию правильной осанки. Упражнения:

На растягивание (с партнером и без, стоя и на ковриках, на гимнастической стенке), строевые упражнения, базовые акробатические упражнения для развития координационных качеств - кувырки, перевороты, «колесо».

Футбол: развивает выносливость, мышцы ног, развивает координацию движений, и пространственное мышление, а также футбол повышает навыки работы в команде и взаимопонимания.

Упражнения:

Ведение мяча. Передача мяча. Удар по мячу.

Баскетбол: развивает быстроту и точность реакций, ловкость, глазомер, улучшает координацию движений.

Упражнения:

Ведения мяча. Броски мяча на точность. Броски мяча на дальность. Передача мяча.

Подвижные игры и эстафеты. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.

Плавание. Изучение техники различных способов плавания, плавание на короткие дистанции, на время, игры на воде.

Передвижение на беговых лыжах: в форме эстафет, в форме длительных равномерных тренировок для развития сердечно-сосудистой системы.

Передвижение на велосипеде: по пересеченной местности, по дорожке стадиона на время; длительные (2-2,5 часа) равномерные (ЧСС 120-140 уд./мин) тренировки для гипертрофии сердца в подготовительном периоде.

Шейпинг и суставная гимнастика: используется в переходном или подготовительном периоде с целью развития и совершенствования координационных способностей и подвижности суставов (гибкости).

### **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ И МОРАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА.**

Психологическая подготовка - это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и успешного выступления в них. Психологическая подготовка есть важное условие успешного решения задач в системе подготовки волейболистов и направлена на формирование личностных и волевых качеств, необходимых в условиях спортивной борьбы.

В системе подготовки спортсменов выделяют общую психологическую подготовку и психологическую подготовку к ответственному соревнованию.

Общая психологическая подготовка спортсмена представляет собой обучение спортсмена универсальным приёмам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний; уровня активации, концентрации внимания; способам самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые, и физические усилия.

Содержание психической подготовки, её построение, средства и методы определяются спецификой волейбола. В повседневном тренировочном процессе психическая подготовка включена в другие виды подготовки (физическую, техническую, тактическую), хотя имеет свои цели и задачи.

Понятие о психологической подготовке, её значение, задачи, виды в тренировочной процессе. Познавательные процессы: ощущения, восприятие, память, мышление, воображение, чувства (эмоции). Воспитание мировоззрения, моральных, интеллектуальных и физических качеств, выявление и развитие способностей к избранному виду спорта. Эмоциональные чувства личности, воля и её проявление. Индивидуально-психологические особенности личности. Темперамент и его роль в воспитании способностей. Их характеристика, формирование, талант и его происхождение. Содержание специальной психологической подготовки к соревнованиям по волейболу сидя. Характеристика видов предстартовых состояний: боевой готовности, предстартовой лихорадки, предстартовой апатии. Методика формирования боевой готовности. Методика преодоления неблагоприятных состояний. Методика и подготовка к исполнению упражнения на результат. Методы психологической подготовки по воздействию: гетеререгуляции - словесное воздействие (беседа, убеждение, разъяснение, приказ, внушение, гипноз); ауторегуляции - формирование чувств, мыслей, самоприказ, самоубеждение. Аутогенная тренировка - психорегулирующая и психомышечная (успокаивающая и мобилизующая). Сущность и назначение идеомоторной тренировки. Изменения психического состояния с помощью лекарственных препаратов и химических соединений. Психофармацелогические средства транквилизаторы, антидепрессанты, психорегуляторы, неотропы, адаптогены. "Наивная" психорегуляция в фазе непосредственной подготовки к соревнованиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Морально-волевая подготовка спортсмена - одна из сторон психологической подготовки преодоления трудностей. Значение и методика воспитания морально - волевых качеств волейболиста. Патриотизм, политическая сознательность, дисциплинированность, объём и глубина знаний, положение спортсмена в коллективе и проявление их в спорте. Влияние спортивных соревнований на воспитание спортсмена - как средство закалки волевых качеств, волевое преодоление трудностей борьбы, утомления и "мёртвой точки". Проявление волевых качеств - как черты характера для данного вида спорта, его энергия, активность, настойчивость, упорство, смелость,

самообладание в достижении цели. Воспитание воли в процессе спортивной тренировки и соревнований на примере выдающихся спортсменов; при неблагоприятных условиях погоды и мест соревнований, трасс, тренировок (поломка инвентаря, потёртости, ушибы, болезненное состояние). Усложнение проведения методики тренировок - приближённых к условиям соревнований. Волевое проявление тактического мастерства в процессе соревнований.

**По цели применяемые средства и методы психической подготовки** делятся на: мобилизующие, корригирующие (направляющие), релаксирующие (расслабляющие).

1. **Мобилизующие средства и методы** направлены на повышение психического тонуса, формирование установки на активную моторную деятельность. Сюда относятся такие средства, как самоприказы; убеждения, такие психорегулирующие упражнения, как, "психорегулирующая тренировка". (вариант "мобилизация"), физиологические действия: возбуждающий массаж.

2. **Корригирующие (направляющие) средства и методы** обычно относятся к категории словесных и носят форму гетеродействия. Ими могут быть различные формы сублимации (мысли спортсмена о возможном исходе соревнования вытесняются в направлении оценки собственных технико-тактических действий и возможностей соперников); способы изменения целеполагания - приём "рационализация" (когда спортсмену объясняют механизм начавшегося стресса, что делает его менее опасным) и т. п.

3. **Релаксирующие (расслабляющие) средства** - направлены на снижение уровня возбуждения и облегчают процесс психического и физического восстановления. В качестве примеров можно назвать варианты психорегулирующей тренировки "успокаивающие", "прогрессирующую релаксацию" (последовательное напряжение и расслабление мышц), успокаивающий массаж.

**По содержанию средства и методы психологической подготовки** делятся на: психолого-педагогические и психофизиологические.

1. **Психолого-педагогические средства** относятся к компетенции не только психолога, но и тренера, основываются на вербальном (словесном) воздействии и направлены преимущественно на эмоциональную, моральную и нравственную сферы спортсмена. Умелое использование слова - важнейшее средство психической подготовки.

2. **Психофизиологическими** - условно называются средства физиологические по технологии, но несущие в себе психическое воздействие, в основном косвенное. Такими средствами являются: акупунктура, массаж, разминка перед соревнованиями.

**Психические воздействия** направлены на: коррекцию психомоторной сферы; на волевою сферу; на эмоциональную сферу.

**По времени применения** психические воздействия делятся: на предупреждающие, предсоревновательные, соревновательные и пост соревновательные.

**По характеру применения:** *саморегуляция* (убеждение, самовнушение (самоприказ), двигательные и дыхательные упражнения, использование средств идеомоторной тренировки; *гетерорегуляция* (воздействия тренера, психолога, врача).

**При воспитании волевых качеств у спортсменов** решающим фактором является ориентация деятельности на преодоление возрастающих трудностей. Практической основой волевой подготовки служат следующие факторы:

- 1) регулярная обязательность реализации тренировочной программы;
- 2) систематическое введение трудностей при выполнении тренировочных заданий;
- 3) использование соревнований и соревновательного опыта;
- 4) последовательное усиление функций самовоспитания.

#### **Участие в соревнованиях**

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

системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие волейболиста в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке волейболиста, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена. Только оптимальное сочетание соревновательной подготовки с другими компонентами системы подготовки может обеспечить достижение спортивных целей.

### **Инструкторско-судейская практика.**

Инструкторско-судейская практика являются продолжением тренировочного процесса обучающихся, способствуют овладению практическими навыками в судействе волейбола.

**Инструкторская практика.** В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения волейболу. Поочередно, выполняя роль судей, обучающиеся учатся последовательно и систематически изучать правила. Судья обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией волейбола, обратить внимание обучающихся на важнейшие элементы и возможные ошибки. Обучающиеся принимают участие в соревнованиях рамках школы.

Судейская практика дает возможность получить теоретическую и практическую подготовку по судейству.

- Наблюдения за учащимися, выполняющими технические приемы в двухсторонней игре и на соревнованиях;

- Составление комплексов упражнений по СФП, обучение техническим приемам и тактическим действиям;

- Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического протокола.

### **Перечень тренировочных сборов**

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)	Оптимальное число участников сбора
		Тренировочный этап	
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	От 14 до 21 дня подряд и не более двух сборов в год	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

## **7. Методическое обеспечение тренировочного процесса.**

### **Методические рекомендации по организации и проведению тренировки.**

Основной организационной формой спортивной тренировки является тренировочное занятие.

Содержание тренировочного занятия (общая направленность, задачи, используемые методы, средства, величина и характер тренировочных нагрузок) определяется недельным планом тренировки. Продолжительность занятий зависит от этапа подготовки. Продолжительность занятия составляет – 45 минут в группах тренировочного этапа 3\*45 минут с 10-15 минутным перерывом. Тренировочное занятие строится по одной схеме и состоит из четырех взаимосвязанных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Вводная часть продолжается около 3 минут. Основная задача – сформировать мотивацию спортсменов на предстоящую работу. Тренер знакомит спортсменов с задачами предстоящей тренировки. Содержание вводной части включает построение, приветствие, постановку задач, объявления.

Подготовительная часть (разминка) продолжается от 15-25 минут в тренировке новичков до 30-35 минут в тренировке подготовленных спортсменов.

Эта часть тренировочного занятия направлена на функциональное вращивание организма, на усиление вегетативных функций, на разогревание и растягивание мышц, усиление их эластичности, что способствует возможности быстрого включения в работу и предупреждению травматизма. В подготовительную часть специализированной тренировки включаются упражнения, целенаправленно настраивающие функции организма на ту работу, которую предстоит выполнить в основной части занятия (подготовительные упражнения). Содержание специальной части разминки составляют малоинтенсивные упражнения, специализированные упражнения.

Значительную роль разминка играет в решении задач психологической подготовки. Правильно построенная разминка снимает чрезмерное возбуждение или при необходимости вызывает возбуждение.

Признаком правильно выполненной разминки является чувство уверенности и желание тренироваться, а также разогрев организма до легкого потоотделения.

Основная часть продолжается от 30 минут до 2 часов и более. В ней решается от одной до трех задач. В построении основной части необходимо придерживаться следующих закономерностей:

1. Задачи технической подготовки решаются в первой трети основной части занятия, когда организм спортсмена находится в оптимальном состоянии.
2. Когда в занятии решается несколько задач, необходима следующая последовательность: техника, тактика, быстрота, ловкость, сила, силовая выносливость.
3. Пик нагрузки должен приходиться на вторую треть основной части с постепенным дальнейшим снижением.

Заключительная часть длится 5-10 минут. Она предназначена для постепенного снижения нагрузки, что приводит к восстановлению. Основным средством заключительной части является медленный бег с переходом на ходьбу.

### **Воспитательная работа.**

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности спортсменов осуществляется одновременно с развитием его волевых качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной системе является тренер-преподаватель. Воспитательные функции тренера-преподавателя не ограничиваются лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований, а повседневно сочетаются с задачами общего воспитания.

Тренер постоянно ставит перед спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. При этом эффективность воспитательной работы зависит от вариативности средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательством того, для чего нужны тщательно подобранные сравнения и примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого обучающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена, которое может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. При занятиях спортом естественным является колебание работоспособности спортсмена, в эти моменты у него могут проявляться слабости и снижение активности. В таких случаях большое мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, а не наказание.

Особое место в воспитательной работе занимает патриотическое воспитание обучающихся. При проведении соревнований используются государственный флаг и гимн России, озвучиваются имена спортсменов, в честь которых проводятся соревнования. Итоги участия в соревнованиях обучающиеся видят на информационном стенде школы, тем самым получая информацию о ведущих спортсменах. На итоговом мероприятии в конце спортивного года озвучиваются результаты спортивной работы, награждаются тренеры и обучающиеся, достигшие высоких результатов и прославившие СДЮСШОР и на соревнованиях различного уровня.

Оценка эффективности воспитательной работы осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс.

### **9. Самостоятельная работа обучающихся.**

Самостоятельная работа ориентирована на поддержание физической формы обучающихся, закрепление приобретенных специальных навыков в тренировочном процессе, на воспитание духовно-нравственной личности. К числу планируемых результатов освоения программы отнесены личностные результаты, готовность и способность обучающихся к саморазвитию, физическому развитию, познанию, ценностно-смысловым установкам отражающие их личностные качества. Таким образом, конечными результатами самостоятельной работы будут:

1. Подготовка обучающихся к новому учебному году (Этапу подготовки)
2. Сохранение оптимальной физической формы обучающихся.
3. Укрепления здоровья детей, привития навыков здорового и безопасного образа жизни;
4. Увеличение объема знаний в области физической культуры и спорта.
3. Профилактика вредных привычек и зависимостей.

Самостоятельную работу обучающихся координирует тренер-преподаватель, ставя перед обучающимися конкретные цели и задачи на период определенного времени. Контроль за выполнением самостоятельной работы тренер-преподаватель проводит путем проверки дневника самоконтроля обучающегося.

Самоконтроль необходимо вести регулярно, каждый день во все периоды тренировки, а также во время отдыха.

Ведение дневников самоконтроля спортсменами давно известный метод повышения мастерства в любом виде спорта и позволяет эффективно работать над ошибками, контролировать самочувствие, анализировать влияние физических нагрузок на организм, что способствует обнаружению ранних признаков утомления, перенапряжения и, соответственно, коррекции тренировочного процесса, и многое другое, необходимое для познания себя спортсменом.

**Сон** характеризует состояние здоровья спортсмена и переносимость выполняемой физической нагрузки. Если спортсмен быстро засыпает, спит спокойно и глубоко, а утром чувствует себя бодрым, полным сил и энергии, то сон нормальный, а при длительном, трудном засыпании, беспокойном, наполненном тяжелыми кошмарными сновидениями, - плохой. Резкое сокращение по времени также указывает на нарушение сна.

**Желание заниматься** характеризует правильность дозирования физических нагрузок. Если тренировочная нагрузка определена правильно, у спортсмена возникает большое желание тренироваться. При этом у него отличное самочувствие, крепкий сон, хороший аппетит. При неправильной тренировочной нагрузке наступает переутомление, нежелание заниматься физическими упражнениями.

**Аппетит** – один из признаков нормальной жизнедеятельности организма. С началом занятий физической культурой аппетит повышается. Это связано с увеличением энергозатрат, расходом накопленных жиров, повышенной потерей воды с потом.

**Настроение** выражает эффективность тренировочного процесса и психическое состояние спортсмена. При плохом настроении ухудшается физическое состояние, в частности, уменьшается сила, выносливость, понижается уровень тренированности. При хорошем – к спортсмену приходит ощущение радости, бодрости, уверенности в своих силах. Настроение можно квалифицировать как хорошее, удовлетворительное (в неустойчивом эмоциональном состоянии), неудовлетворительное (растерян, подавлен).

**Комплексы упражнений по общей физической подготовке и специальной подготовке** составляются тренером-преподавателем либо самим обучающимся совместно с тренером-преподавателем. Комплексы составляется на микро- и(или) мезоциклы.

**Изучение спортивной литературы** неотъемлемая часть самостоятельной работы. В нее входят чтение специальной литературы, история развития физической культуры и спорта в России и в мире. Список рекомендуемой литературы составляет тренер-преподаватель.

**Самооценка** составляется путем анализа собственных действий основанная на выполнении самостоятельной работы.

#### **10. Система контроля и зачетные требования.**

Физическое состояние и работоспособность спортсмена постоянно изменяются под влиянием внешних воздействий, тренировочных занятий, соревнований и т.д. Своевременная, точная и эффективная оценка текущего состояния спортсмена позволяет судить, во-первых, о его возможностях, а следовательно, ставить перед ним реально выполнимые задачи; во-вторых, об уровне тренированности. Поэтому современные планы тренировок должны включать контроль физического состояния спортсмена и оценку его потенциальных возможностей. Программа считается освоенной если обучающийся по результатам тестирования набрал минимальное количество баллов. Методические рекомендации и система оценивания Контрольные нормативы для групп тренировочного этапа (периода спортивной специализации) **Приложение № 1.**

#### **Требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке.**

Этап подготовки	Требования
Тренировочная группа 5 год	Выполнение нормативов по физической, технической и тактической подготовке, участие в соревнованиях. Выполнение разрядных требований в соответствии с Единой Всероссийской классификацией.

#### **11. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Клещев Ю., Фурманов А. «Юный волейболист»
2. Железняк Ю.Д. «Юный волейболист»
3. Беляев А.В. «Волейбол»
4. Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу»
5. Эдельман А.С. «Справочник "Волейбол"»
6. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. «Основы психологии спорта и физической культуры»
7. Кривошеин А.А. «Прогнозирование роста и развития детей»
8. Шнуров В.Х. «Практические основы воспитания морально-волевых качеств волейболистов»

9. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. «Примерные программы для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР. Волейбол»

## Приложение № 1

### Контрольные нормативы для групп тренировочного ТГ-5.

*Содержание и методика контрольных испытаний.*

**Минимальное количество баллов – из 4 предметных областей: ОФП-12; СФП-12; ИВС-15; ТиМФКиС-24.**

№	Контрольные нормативы	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
<b>Предметная область «Общая физическая подготовка»</b>						
1	Длина тела (рост)	174	176	178	180	182
2	Бег 30 м . с	5,9	5,8	5,7	5,6	5,4
3	Бег 92 м. (елочка)	28,7	28,0	27,4	26,8	26,2
4	Прыжок в длину	200	210	216	220	225
<b>Предметная область «Специальная физическая подготовка»</b>						
5	Прыжок вверх с места (блок)	25	35	40	45	50
6	Прыжок вверх с разбега	40	45	50	55	60
7	Метание набивного мяча стоя	8,0	9,0	10,0	11,0	11,5
8	Метание набивного мяча сидя	5,0	5,5	5,8	6,8	7,9
<b>Предметная область «Избранный вид спорта»</b>						
9	Подачи по зонам 1,3,5,6 из 3 попыток на каждую зону.			1	2	3
10	Нападающий удар из з. 4,3,2 в з. 1, 5. 4 попытки			1	2	3
11	Верхняя передача мяча на точность 10 передач	6	7	8	9	10
12	Прием подачи в з.5 доводка в з. 2-3			2	3	4
13	Прием мяча в з.1 доводка в з. 2-3			2	3	4

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

**Физическая подготовка.**

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

Испытуемый должен коснуться фишки рукой.

**2. Бег 92м** 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.

**3.Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами (блок).** 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 приземляться за пределами квадрата 50х 50см. Число попыток –две. 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 двух попыток учитывается лучший результат.

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

**5. Прыжок вверх с разбега.** Испытуемый выполняет разбег по прямой траектории 2-3 шага. Со стопорящего шага, учащийся выпрыгивает вверх касаясь отметки одной рукой.

**6. 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. Две попытки.

Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед.

**7. Метание сидя.** При этом плечи должны быть на уровне линии отсчета ( а не ступни ног)

Даются две попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

**1. Подачи по зонам 1 6 5 3.** Испытуемый стоит на лицевой линии. Выполняя верхнюю прямую подачу мяча, учащийся должен попасть в ориентир (в маты).

Испытуемому предлагается 8 попыток. (Попадания в каждую зону по одному разу –отл, попадания по 3 зонам-хор, попадания по 2 зонам-удовл.)

**2. Нападающий удар из зоны 4 в зону 1, 5. Из 4 подач.** Из зоны 3 тренер либо любой другой занимающийся выполняет набрасывание мяча или верхнюю передачу, учащийся выполняет нападающий удар из зоны 4 в зоны 1,5.

**3. Верхняя передача мяча на точность.** Испытуемый должен выполнить 10 верхних передач в баскетбольный щит с расстояния 4 метра. Засчитывается попадание мяча в б/б кольцо, в дужку кольца либо в маленький квадрат б/б щита.

**4. Прием мяча в зоне 5 доводка в зону 2-3.** 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 «мячемета» мяч посылается с его помощью. Принимая мяч в зоне 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.

**5. Прием мяча в зоне 1 доводка в зону 2-3.** 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 «мячемета» мяч посылается с его помощью. Принимая мяч в зоне 1, 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 3 попытки. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

#### **Предметная область «Теория и методика физической культуры и спорта».**

При оценивании знаний по Теории и методике физической культуры и спорта учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются метод опроса обучающихся.

Вопросы к проверке знаний теории и методики физической культуры и спорта.

1. История возникновения волейбола.
2. Режим труда и отдыха волейболиста.
3. Правила игры в волейбол.
4. Требования техники безопасности при занятиях волейболом.
5. Самоконтроль и самостраховка в процессе занятий волейболом
6. Особенности личной гигиены спортсмена.
7. Антидопинговые правила.
8. Краткая характеристика самостоятельной работы.

**Критерии оценки знаний в области теории и методике физической культуры и спорта:**

5 баллов	4 балла	3балла	2 балла	1 балл
За ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За ответ, в котором имеются значительные пробелы в знаниях.	За незнание материала программы