

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа Дзержинского района»

ПРИНЯТА
на заседании Педагогического совета
МКУ ДО «СШ Дзержинского района»
Протокол № 1 от 21.04 2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 7-17 лет
Срок реализации программы: 1 год

г. Кошарово
2023г.

Содержание:

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	2
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	3
2.1. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности.....	3
2.2. Режим работы.....	4
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	5
3.1. Общие положения.....	5
3.2. Уровни формирования техники и тактики игры.....	5
3.3. Теоретическая часть.....	6
3.4. Практическая часть.....	7
3.4.1. Общая физическая подготовка.....	7
3.4.2. Специальная физическая подготовка.....	11
3.4.3. Техничко-тактическая подготовка.....	14
3.4.4. Подготовка и участие в соревнованиях.....	15
3.4.5. Методическое обеспечение.....	15
4. МЕДИЦИНСКИЕ, ВОЗРАСТНЫЕ И ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	16
5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.....	17
6. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....	18
7. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ.....	22
8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	23
УЧЕБНО-ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	24

1. ОБЩЕЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Волейбол» (далее – Программа) представляет программно-методический комплект нормативной и методической документации, которая определяет содержание и организацию процесса подготовки по виду спорта «Волейбол» на спортивно-оздоровительном этапе.

На спортивно-оздоровительном этапе (далее-СОЭ) ставится цель-привлечения к занятиям и оздоровительными физическими упражнениями детей и молодежи для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно полезной деятельности.

Программа рассчитана на обучающихся начиная с 7 лет, желающие заниматься оздоровительными физическими упражнениями и волейболом и имеющие медицинское заключение.

Срок реализации программы – 1год, программа может быть, дополнена и рассчитана на больший срок освоения, в зависимости от контингента обучающихся (постоянный, переменный) и физической подготовленности.

В качестве основного принципа организации учебно-тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести занимающихся к пониманию сути игры с позиции возникающих и создающихся в ходе игры ситуаций. В этом случае учебно-тренировочный процесс строится с учетом единственно и постепенно повышающихся требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья обучающихся, развития у них специфических качеств, необходимых для занятия волейболом, ознакомления их с техническим арсеналом игры, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям волейболом.

Задачи программы

- привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом, формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям;
- укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;
- выявление задатков и способностей детей, отбор и комплектование групп начальной подготовки;
- подготовка и выполнение требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрасту.

Основной формой являются урочные практические занятия, проводимые под руководством тренера-преподавателя по общепринятой схеме согласно расписанию.

Теоретические занятия и занятия по психологической подготовке могут проводиться отдельно (лекции, тренинги и т.д.) и в комплексе с практическими занятиями (в виде беседы, объяснения, рассказа в течение 10-12 минут в начале практического занятия). Для проведения занятий по психологической подготовке может приглашаться психолог.

В качестве критериев оценки результативности реализации программы используются следующие показатели:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
- уровень освоения основ техники и тактики баскетбола, навыков гигиены и самоконтроля;
- уровень развития личностных (нравственных и волевых) качеств юных спортсменов.

- состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой; освоение теоретического раздела программы;

Цель программы:

Формирование приверженности к здоровому образу жизни, самосовершенствованию, целеустремленности и работоспособности, развитие физических, социально-личностных и коммуникативных компетенций, профессиональное самоопределение воспитанников через физическую и спортивную подготовку, в частности, систематические занятия спортом, достижение спортивных успехов.

Отличительная особенность программы в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе

Программа включает нормативную и методическую часть. Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности организации, режимы тренировочной работы. Методическая часть программы содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность и распределение в годичных циклах.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности

Волейбол – популярная игра во многих странах мира. Соревнования по волейболу включены в программы Олимпийских игр, чемпионатов мира, Европы. Занятия волейболом – весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. При правильной организации занятий волейбол способствует укреплению костно-мышечного аппарата и совершенствованию всех функций организма.

Наряду с решением задач укрепления здоровья, совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков хорошо поставленное обучение волейболу способствует выявлению “волейбольных” талантов, а также создает предпосылки для массового приобщения людей разного пола и возраста к систематическим занятиям этим видом спорта в течение всей жизни.

В волейбол играют две команды по шесть игроков на площадке размером 18х9 м, разделенной сеткой. Смысл игры состоит в том, что каждая команда, располагая возможностью выполнить подряд не более 3-х касаний мяча (не считая касания при блокировании), стремится направить мяч на сторону противником так, чтобы добиться его приземления или же чтобы противник допустил ошибку в выполнении приемов.

Программа включает нормативную и методическую части и содержит рекомендации по построению, содержанию и организацию спортивно-оздоровительного этапа (СОГ).

К занятиям на спортивно – оздоровительном этапе допускаются обучающиеся с 9 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям. Основной на этом этапе является физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств, знакомство с базовой техникой не только волейбола, но и других видов спорта. Занятия должны строиться так, чтобы дети получали удовольствие от двигательной активности, воспитывался интерес детей к спорту и приобщение их к волейболу; на этом этапе идет 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).

Дополнительные общеразвивающие программы реализуются как для детей, так и для

взрослых. При приеме на обучение требований к физической подготовленности граждан не предъявляется. Основанием для зачисления в спортивно-оздоровительные группы по дополнительным общеразвивающим программам являются заявление на поступление и медицинский документ, подтверждающий отсутствие противопоказаний к освоению избранной программы, а также соответствие минимального возраста требованиям избранной программы.

На спортивно-оздоровительном этапе обучающиеся изучают подвижные игры, осваивают процесс игры в соответствии с правилами, изучают основы техники и тактики. Обучающиеся учатся тренироваться – учатся играть и получать радость от игры и общения. На этом этапе обучающиеся получают теоретические знания о технике волейбола, основах тактики и правилах игры, гигиеническом обеспечении учебного процесса, о том, что такое врачебный контроль и что нужно делать, если в ходе тренировки ребенок получил травму.

2.2.Режим работы

Учебно-тренировочный год в начинается с 1 сентября. Продолжительность учебно-тренировочного года для спортивно-оздоровительных групп – 36 и 46.

Продолжительность тренировочной недели - на спортивно-оздоровительном этапе - до 4.5ч. Продолжительность одного тренировочного часа составляет 45 минут. Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программ спортивно-оздоровительного этапа, рассчитывается с учетом возрастных особенностей и периода подготовки занимающихся и не может превышать на спортивно-оздоровительном этапе - 2 часов.

Объем учебно-тренировочной нагрузки на занятии определяется тренером-преподавателем в соответствии с месячным планом-графиком и учётом индивидуальных особенностей обучающихся. Возможно изменение интенсивности и объёма нагрузки на занятии в соответствии с физиологическими особенностями организма обучающихся.

Основными формами спортивной работы в спортивной школе являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, киноколяцков, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, медико-восстановительные мероприятия.

Наполняемость учебных групп

Этап подготовки	Год обучения	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)
Спортивно-оздоровительный	Весь период	10	25

Годовой учебный план

Разделы подготовки	36 недель	36 недель	46 недель
Теоретическая подготовка	6	6	8
Общая физическая подготовка	64	30	86
Специальная физическая подготовка	44	44	50
Технико-тактическая подготовка	30	64	40
Общее количество часов	144	144	184
Количество часов	4	4	4
Минимальный возраст для зачисления, лет	7	16	7

Результат освоения Программы:

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе и закаливание организма;

- оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей;
- повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни;
- развитие положительной мотивации и устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- развитие психомоторных функций и морально-волевых качеств;
- положительная мотивация и устойчивый интерес к занятиям;

При планировании учебно-тренировочной работы необходимо учитывать: задачи группы (конкретного возраста), условия работы, результаты выполнения предыдущих планов, перспективность.

Комплектование групп, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития обучающихся. Допускается комплектование единой группы мальчиками и девочками.

3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Общие положения

Формы занятий по волейболу определяются в зависимости от возраста занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (урочные и неурочные), направленности (общеобразовательные, специализированные, комплексные), содержанию программного материала (теоретические, практические). Основной формой являются урочные практические занятия, проводимые под руководством тренера-преподавателя по общепринятой схеме согласно расписанию, которое составляется с учетом режима учебы и работы обучающихся.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно в процессе тренировки, в процессе дистанционного обучения. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях волейбола, его истории и предназначению. Причем, в группах СОЭ знакомство детей с особенностями вида спорта проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. обучающийся, как и любой другой обучающийся, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, с честью представлять свою спортивную школу, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера-преподавателя, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных обучающихся правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру-преподавателю, к судьям, к зрителям.

Практические занятия могут различаться по цели: тренировочные, контрольные и соревновательные; по количественному составу обучающихся: индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые; по степени разнообразия решаемых задач: однородные и разнородные.

3.2.Уровни формирования техники и тактики игры

В процессе практических занятий программное обеспечение по формированию техники и тактики игры включает следующие уровни:

Первый уровень- базовая фундаментальная техническая подготовка для детей 7-9 лет. В ее задачи входит:

- изучение основных элементов (удары по мячу, обучающие передают мяч друг другу, обучаются подаче мяча)

- изучению основных приемов выполнения

Второй уровень- базовая расширенная техническая подготовка для обучающихся от 10 лет и далее. В ее задачи входит:

- совершенствование основных элементов;

- изучение подводящих упражнений;

- изучение основных способов защиты и нападения;

Учебно-тренировочный процесс предусматривает воспитание интереса к спорту и приобщение к занятиям. Начальное освоение основных элементов техники и тактики игры ведется с целью изучения их до уровня умений и навыков. Занятия по общей физической подготовке проводятся с учетом специфики игры и с направленностью на воспитание умений соревноваться.

На *практических занятиях* наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению уровня по общей и специальной подготовке. В процессе занятий осуществляется совершенствование уровня физической, психологической и специальной подготовленности обучающихся, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий.

Соревновательные занятия применяются для формирования у обучающихся соревновательного опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований-классификационные соревнования, прикидки, матчевые встречи.

По степени разнообразия решаемых задач различают однородные (избирательные) и разнородные (комплексные) учебно- тренировочные занятия.

Наиболее часто применяются в учебно-тренировочном процессе занятия избирательного типа, на которых решается ограниченное число задач. Такие занятия позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (обучения, совершенствования, развития определенных физических качеств), что в большей мере содействует конструктивным адаптационным процессам в организме обучающихся. Практические занятия с разнообразным содержанием комплексного типа предусматривают последовательное решение широкого круга задач тренировки с использованием разнообразных средств и методов.

Помимо учебно-тренировочных занятий по расписанию, обучающиеся должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера-преподавателя по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств.

3.3. Теоретическая часть

На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с основами вида спорта, правилами соревнований, требованиями к обучающимся, основными элементами техники и тактики игры и др.

Примерные темы:

Первый этап:

-Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. История развития волейбола, характеристика волейбола.

-Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечнососудистая и дыхательная системы человека.

-Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечнососудистой и дыхательной систем.

-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.

Второй этап:

-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.

-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.

-Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке, требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта, правила поведения, требования противопожарной безопасности

- Соревнования их цели и задачи. Виды соревнований, участники возрастные категории, допуск к соревнованиям и т.д.

Психологическая подготовка

Первый этап:

- спортивный характер и его роль в достижении цели.

- правила поведения в спортивном коллективе

- моральный облик и нравственные качества обучающегося.

- способы психологической настройки.

Второй этап:

-понятие о волевых качествах спортсмена

- преодоление трудностей как основной метод в воспитании волевых качеств.

- понятие о спортивной этике и о взаимоотношениях между людьми в сфере спорта

- приемы психологической настройки и расслабления

- установки перед соревнованиями.

3.4. Практическая часть

3.4.1. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) 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.

Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач урока можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, волейбол, ручной мяч, подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной. Это особенно характерно этапа СО 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, волейболом и ручным мячом. В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для

управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения, направленные на развитие различных качеств, необходимых для дальнейших занятий в спортивных группах, в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на снарядах, тренажерах, занятия другими видами спорта.

Гимнастические упражнения:

Для мышц туловища и живота

1. Различные упражнения с набивными мячами: броски с участием мышц живота, спины, рук, ног; с поворотами туловища в стороны; со сгибанием и разгибанием туловища.
2. Подъем прямых ног из положения виса.
3. Подъем ног и касание ими пола за головой из положения лежа на спине.
4. Ноги на ширине плеч. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны.
5. Ноги на ширине плеч. Вращение корпуса.
6. Упражнения 4 и 5 с отягощениями — гантелями, набивными мячами, мешочками с песком или дробью.
7. Ноги на ширине плеч. Повороты туловища.
8. Из положения виса размахивание в стороны прямыми, сведенными вместе ногами.
9. Лечь лицом вниз. Подъем туловища вверх (прогибание).
10. Лечь на спину, левую ногу согнуть в колене, правую выпрямить. Смена положения ног - «велосипед».
11. Стать на колени, туловище выпрямить. Отклонить туловища назад.
12. Сесть на пол, ноги врозь. Наклоны туловища вперед и в стороны.
13. Сесть на пол, ноги врозь. Повороты туловища в стороны.
14. Лечь на пол, положив ноги под какой-нибудь предмет. Поднять туловище до положения сидя на полу.
15. Из положения лежа на спине:
 - а) поднимать согнутые в коленях ноги и опускать, разгибая их;
 - б) круговые движения ногами;
 - в) закинуть ноги назад до касания носками пола за головой;
 - г) поднимать ноги под углом 45—90° и выше;
 - д) поднимать одновременно ноги и туловище.
16. Лечь на спину, руки развести в стороны, не отрывая от пола. Медленно поднимать ноги и поочередно доставать прямыми ногами руки.
17. Упор присев. Выбросить ноги до положения упора лежа, прыжком вернуться в упор сидя.
18. Встать на левое колено, правую ногу вытянуть в сторону, руки сцепить над головой. Пружинистые наклоны вправо. То же в левую сторону.
19. Из основной стойки наклонить туловище вперед, руки в стороны, одновременно отвести поднятую ногу назад — «ласточка». То же другой ногой.
20. Встать на колени, руки вытянуть вперед. Одновременно с наклоном влево сесть на пол вправо. Вернуться в исходное положение. С наклоном туловища сесть влево.
21. Сидя на полу, выполнять скрестные движения поднятыми ногами.

Для мышц рук и плечевого пояса

1. Круговые движения в лучезапястных и плечевых суставах.
2. То же с отягощениями.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре; туловище прямое.
4. Броски набивных мячей, легкоатлетических ядер с разгибанием рук в локтевых и лучезапястных суставах.
5. Упражнения с гимнастическими палками.
6. С булавами.
7. С эспандером и амортизатором.
8. Отталкивание руками от стены, пола.
9. Жим веса лежа на спине.

10. Ходьба на руках (с поддержкой партнера).
11. Из положения руки в стороны сгибание их в локтевых суставах с сопротивлением партнера (в парах).
12. Наматывание на валик веревки с подвешенной гирей весом 16 кг.
13. Сгибание и разгибание рук (со страховкой партнера) в стойке на кистях у стены.
14. Ноги врозь, туловище наклонено вперед под прямым углом, руки в стороны. Повороты туловища рывком вправо и влево.
15. Исходное положение: первый партнер — ноги врозь, руки в стороны; второй — стоит сзади. Положив руки на предплечья первого, второй медленно давит вниз; первый противодействует давлению.
16. Исходное положение то же. Первый старается опустить руки вниз, второй препятствует этому.
17. Двое стоят лицом друг к другу, руки вытянуты вперед: первый отводит руки второго в стороны, второй препятствует ему.
18. Первый партнер стоит, разведя ноги, руки на поясе. Второй сзади сводит локти первого назад, первый противится этому.

Для мышц ног

1. Приседания на одной и на двух ногах с быстрым вставанием.
2. Выпрыгивания из положения седа,
3. То же, но с отягощением.
4. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.
5. Перескоки с ноги на ногу.
6. Прыжки на двух ногах.
7. Те же прыжковые упражнения, но с отягощением.
8. Подъем на носки с отягощением.
9. Спрыгивание с последующим, без пауз, выпрыгиванием на предмет различной высоты.
10. То же, но с отягощением.
11. Перепрыгивание через гимнастическую скамейку со стороны на сторону, стараться выпрыгнуть как можно выше, чтобы ноги перенести прямыми.
12. Выпрыгивание с гирей весом 32 кг на параллельных гимнастических скамейках.
13. Комбинированные прыжки в стороны и вперед через различные препятствия: гимнастические скамейки, набивные мячи, барьеры для бега и т. п.
14. Стойка со скрещенными ногами, руки вперед или за головой. Садиться на пол и вставать в исходное положение.
15. Ноги широко врозь. Глубоко присесть на левой ноге. Сгибая правую ногу, переносить тяжесть туловища на нее. Далее — попеременное сгибание ног. При переносе туловища с ноги на ногу таз не поднимать.

Для мышц задней поверхности бедра

1. Лежа на груди на гимнастическом столе, поднимать прямые ноги.
2. То же, но с отягощением.
3. Лежа на груди, поднимать руки вверх. Прогнуться, отделяя от пола прямые руки и ноги.
4. Ходьба в полуприседе широкими выпадами. Туловище прямое.
5. То же, но с отягощением.
6. Лежа на бедрах поперек гимнастического коня лицом вниз, стопами ног зацепиться за гимнастическую стенку. Подъем туловища вверх.
7. Лежа на спине, отбивать ногами набивной мяч.
8. В выпаде — прыжком менять положение ног.
9. Стоя на коленях, стопами ног зацепиться за рейку гимнастической стенки. Медленное опускание туловища вперед, без сгибания в тазобедренных суставах.

Акробатические упражнения:

1. Группировки в приседе, сидя, лёжа на спине.
2. Перекаты в группировке лёжа на спине (вперёд, назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки.

3. Перекаты в сторону из положения лёжа и в упоре стоя на коленях.
4. Перекаты вперёд и назад прогнувшись, лёжа на бёдрах, с опорой и без опоры руками.
5. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 гр. Из седа ноги врозь с захватом ноги.
6. Из положения стоя на коленях перекат вперёд прогнувшись.
7. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках.
8. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.
9. Стойка на руках с помощью и опорой о стенку (для мальчиков).
10. Кувырок вперёд из упора присев и из основной стойки.
11. Кувырки вперёд с трёх шагов и небольшого разбега.
12. Кувырки вперёд из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами.
13. Длинный кувырок вперёд.
14. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки.
15. Соединение нескольких кувырков вперёд и назад.
16. Кувырок назад прогнувшись через плечо (с 14 лет).
17. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки.
18. Мост с помощью партнёра и самостоятельно.
19. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет)
20. Комплексы вышеуказанных упражнений.

Легкоатлетические упражнения:

1. Бег с ускорением до 50-60 м.
2. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м.
3. Повторный бег 2-3 X 30-40 м (12-14 лет), 3-4 X 50-60 м (15-17 лет).
4. Эстафетный бег с этапами до 60 м.
5. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (кол-во препятствий от 4 до 10). В качестве препятствий – набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы.
6. Бег или кросс до 500 м (девочки) и до 1000 м (мальчики).
7. Прыжки в высоту через планку с места и с разбега способом «перешагивание».
8. Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики).
9. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на точность.
10. Метание гранаты.
11. Многоборье. Спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные от 3 до 5 видов.

Спортивные игры.

1. Баскетбол 7 на 7. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину.
2. Гандбол 7 на 7. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков по воротам.
3. Минифутбол.

Индивидуальные тактические действия в защите и нападении и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Подвижные игры.

1. «Гонка мячей»
2. «Салки»
3. «Рыбак и рыбки»
4. «Метко в цель»
5. «Подвижная цель»
6. Эстафеты с бегом, прыжками, с мячами и пр.
7. «Картошка»
8. «Охотники и утки»
9. «Катающаяся мишень» и др.

Ходьба на лыжах и катание на коньках.

1. Основные способы передвижения, поворотов, спусков, подъёмов и торможений.
2. Передвижения на скорость до 3 км.
5. Эстафеты, игры.

3.4.2 Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) 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.

Упражнения для развития силы и скоростных качеств

1. В упоре лёжа отталкивание от пола и хлопок руками перед грудью.
2. Вращательные движения туловищем с отягощением.
3. Подъём штанги на грудь и тяга.
4. Приседания и вставание со штангой на плечах (6-8 раз в подход).
5. Полуприседания и быстрые вставания с подъёмом на носки со штангой на плечах. Вес – не более 50% от максимального. (10-15 раз за подход).
6. Выпрыгивание из полуприседа и приседа со штангой на плечах. Вес – не более 50% от максимального. (6-8 раз за подход).
7. Сидя на гимнастической скамейке наклоны назад с помощью партнёра, который держит за голеностопные суставы.
8. То же, но с отягощением.
9. Прыжки через скакалку.
10. Прыжки через барьеры, с разбега и с места с касанием предметов, подвешенных на оптимальную и максимальную высоту.
11. Прыжки на одной и двух ногах на дальность.

Упражнения для развития выносливости

1. Серии прыжков 15-20 сек. В первой серии выполняется максимальное количество прыжков, во второй – на максимальной высоте и т.д.
2. Перемещение в низкой стойке в различных направлениях 1-1,5 мин, отдых 40 сек. Выполнять сериями по 4-5 раз.
3. Последовательная имитация нападающего удара (блокирования). По 10-15 раз в серию.
4. Серия падений и кувырков.
5. Эстафеты с различными перемещениями и чередованием кувырков вперёд и назад.
6. Челночный бег.
7. Игра в волейбол 2 на 2, 3 на 3, 4 на 4.
8. Игра в волейбол без остановок; как только мяч вышел из игры, тут же вводится но-вый.

Упражнения для развития ловкости

1. Одиночные и многократные кувырки вперёд и назад.
2. Одиночные и многократные прыжки с места и с разбега с поворотом на 180, 270, 360 градусов.
3. Прыжки через различные предметы и снаряды с поворотами и без.
4. Прыжки с подкидного мостика с различными движениями и поворотами в воздухе.
5. Эстафеты с преодолением препятствий.
6. Игра в кругу двумя-тремя мячами.
7. Игра в защите один против двух.
8. Нападающие удары из трудных положений.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.

1. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, спиной, боком к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

2. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20 – 30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперёд, а обратно – спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (весом от 2 до 5 кг), с поясом-отягощением.

3. Бег (приставные шаги) – в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение определённого задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360 градусов – прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке.

Упражнения для развития прыгучести.

1. Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх. То же, но с утяжелением.

2. Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, держаться руками на уровне лица – быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, но с отягощением.

3. Упражнение с отягощением (до 10 кг для девочек и до 20 кг для мальчиков). Приседания, выпрыгивание вверх из приседа и полуприседа, прыжки на двух ногах.

4. Многократные броски набивного мяча 1-2 кг над собой в прыжке и ловля после приземления.

5. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперёд, боком и спиной вперёд. То же в отягощении.

6. Напрыгивание на сложенные стопкой гимнастические маты. Спрыгивание в глубину с матов с последующим выпрыгиванием из приседа.

7. Прыжки на одной и двух ногах с преодолением препятствий.

8. Прыжки вверх с доставанием подвешенного предмета.

9. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки.

10. Бег по крутым склонам.

11. Бег через рвы и канавы. Бег по песку без обуви.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча.

1. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями.

2. Сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперёд, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями.

3. Из упора стоя 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).

4. То же, но опираясь в стену пальцами.

5. Упор лёжа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте.

6. Из упора присев, разгибаясь вперёд-вверх, перейти в упор лёжа (при касании руками пола руки согнуть).

7. Вращение кистями палки, наматывая на неё шнур, к концу которого подвешен груз (5-15 кг).

8. Передвижение на руках в упоре лёжа, ноги за голеностопный сустав удерживает партнёр (с 13 лет для мальчиков).

9. Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица.

10. Многократные броски набивного мяча от груди и ото лба двумя руками (вперёд и над собой) и ловля. Особое внимание уделить заключительному движению кистями и пальцами.

11. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым экспандером.

12. Многократные «волейбольные» передачи в стену баскетбольного, футбольного мячей, набивного мяча над собой и партнёрам.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.

1. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.
2. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперёд, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками вниз-вперёд). То же, но одной рукой с шагом. Круговые движения и т.д.
3. Упражнения с набивным мячом. Броски двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе.
4. Броски набивного мяча снизу одной и двумя руками.
5. Броски набивного мяча через сетку левой и правой рукой.
6. Броски набивного мяча через сетку одной и двумя руками на точность и на дальность.
7. Упражнения с волейбольным мячом. Поддача в стену, Поддача слабой рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

1. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху-вниз – стоя на месте и в прыжке.
2. Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.
3. Имитация нападающего удара, держа в руках утяжелитель.
4. Метание малых мячей в цель на стене с расстояния 5-10 м. Выполняется с места, в прыжке, с разбега, обеими руками, в соревновательном режиме.
5. Совершенствование ударов по зафиксированному на игровой высоте учащегося мячу. В прыжке без разбега, с разбегом, с отягощением.
6. Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последовательным прыжком и ударом по зафиксированному мячу.
7. Многократное выполнение нападающего удара с собственного подбрасывания.
8. То же, но с наброса партнёра.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

1. Прыжковые упражнения, описанные ранее в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного мяча. С места, после перемещения, после поворота и пр.
2. Стоя у стены с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками отбить мяч в стену, приземлившись, поймать мяч. Мяч отбивать в высшей точке полёта.
3. Бросить мяч вверх-назад, повернуться на 180 градусов и в прыжке отбить мяч в стену.
4. То же, но мяч набрасывает партнёр. Партнёр с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять обманные движения.
5. То же, поворот блокирующего по сигналу партнёра. Вначале мяч подбрасывается после поворота, затем во время, а потом и до поворота.
6. То же с поворотами, перемещениями.
7. Многократные прыжки с доставанием ладонями отметки на стене (щите).
8. Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперёд, остановка и принятие исходного положения для блокирования.
9. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180 градусов.
10. То же, но в 1-1,5 м от сетки. Принятие исходного положения после шага вперёд.
11. Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки. Один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления. Другой старается повторить его действия.
12. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнёра.
13. Нападающий имитирует разбег на нападающий удар. Блокирующий на другой стороне площадки выбирает место и время для блокирования. Повторяется многократно, сериями.

3.4.3. Техничко-тактическая подготовка

Техника нападения:

1. Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.
2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.
3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.
4. Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.
5. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

Техника защиты:

1. Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.
2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.
3. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, брошенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.
4. Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

Тактика нападения:

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.
2. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.
3. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Тактика защиты:

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.
2. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и

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

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

3.4.4. Подготовка и участие в соревнованиях

Формирование умений применять изученные элементы техники и тактики в учебно-тренировочной и соревновательной играх.

Применение изученных технических и тактических действий в условиях тренировочной игры с неизвестным соперником.

Совершенствование знаний в правилах соревнований.

Воспитание качеств и формирование навыков, необходимых для планирования тактики проведения игры и тактики участия в матчах.

3.4.5. Методическое обеспечение

Высокий уровень эффективности работы по программе волейбол, может быть, достигнут только при условии хорошо продуманного тренировочного процесса. В работе тренировочных занятий применяется самый широкий арсенал методов и форм организации деятельности. Лучшим методом обучения является квалифицированный показ и объяснение. При обучении нужно использовать наглядные пособия и технические средства обучения. На занятиях с младшими подростками целесообразно применение игрового метода.

Помимо игровых заданий, подвижных игр, в тренировочных занятиях используются элементы спортивных игр на уменьшенных площадках по упрощенным правилам. Тренировочный курс включает теоретические и практические занятия. На теоретических занятиях занимающиеся получают необходимые знания по истории развития волейбола, основах гигиены, самоконтроле и врачебном контроле, организации соревнований. На практических занятиях приобретаются и совершенствуются навыки техники и тактики. Каждое тренировочное занятие разделено на четыре части:

- Организационная
- Вводная
- Основная
- Заключительная

Организационная часть включает подготовку инвентаря, построение и выход на площадку. Организационная часть тренировочных занятий не должна быть растянута.

Вводная часть включает разминку, в том числе различные общеразвивающие и силовые упражнения, гимнастические, упражнения и бег.

В основную часть входят изучение техники и тактики, развитие и совершенствование необходимых физических качеств, применяются различные средства обучения: специальные упражнения, эстафеты с элементами спортивных игр.

Заключительная часть включает восстанавливающие упражнения. В заключительной части занятия выполняются дыхательные упражнения и упражнения на расслабление, восстанавливающий бег.

Организуя тренировочный процесс необходимо помнить о том, что:

- Двигательные действия должны соответствовать полу, возрасту и физической подготовленности каждого занимающегося;
- Должны учитываться величина нагрузки, интервалы отдыха, интенсивность выполнения упражнения;
- Должен быть обеспечен медицинский контроль;
- Должны быть соблюдены санитарно-гигиенические требования к помещению для занятий и к личной гигиене спортсмена, способности мобилизоваться в ходе соревнования, проявлять активность и упорство.

Особое внимание в тренировочном процессе обращается на проявление у детей самостоятельности, решительности, целеустремлённости в борьбе. Учитывается также спортивное трудолюбие занимающихся и их заинтересованность в тренировках.

4. МЕДИЦИНСКИЕ, ВОЗРАСТНЫЕ И ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ

Строить подготовку обучающихся необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом выносливость и т.д. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств, и тренер-преподаватель должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности.

Основными задачами являются:

- контроль состояния здоровья занимающихся;
- оказание экстренной медицинской помощи при возникновении ситуаций, угрожающих жизни;
- предупреждение травм и их рецидивов, профилактика травматизма, лечение травм опорно-двигательного аппарата и восстановление после них с помощью средств и методов, разрешенных в педиатрической практике;

Младший школьный возраст 7-11 лет.

Увеличивается мышечная сила рук и ног, но слабы глубокие мышцы спины, большая гибкость позвоночника. И в этом возрасте процессы возбуждения продолжают преобладать над торможением. Длина тела увеличивается, что сопровождается более интенсивным нарастанием длины сосудов – на этом фоне наблюдается даже понижение кровяного давления. Достаточно выраженная гетерохронность в этом возрасте предрасполагает к нарастанию утомления, что усугубляется непродуманной системой нагрузок и игнорированием режима.

Подростковый возраст условно обозначают 12-17 годами.

В указанный период в организме происходят такие бурные процессы, что и внешнее их проявление, а также воздействие на психику весьма велико. Идёт интенсивный рост на всех уровнях, повышается обмен веществ, усиливается энергообмен, резко повышается деятельность и эффективность желез внутренней секреции, выраженное развитие приобретают вторичные половые признаки. Идёт интенсивная мускулизация, особенно под влиянием физических упражнений и спортивных тренировок. Заметно увеличивается сердце, значительно опережая сосуды, что приводит к выраженному повышению давления получившему название «юношеская гипертония». На фоне активизации подкорковой зоны наблюдается ослабление тонуса коры, что приводит к нарастанию общего возбуждения и ослаблению всех видов внутреннего торможения.

Вместе с тем, гетерохронность роста и развития не противоречит гармоничности функционального состояния организма в целом. Гетерохронность отражает поэтапное включение генетического аппарата в развитие организма, реализующиеся под воздействием среды признаки организма подвергаются жёсткому контролю и испытанию. Органы и системы органов совместно обеспечивают оптимальный режим деятельности организма, формируя функциональные системы.

В процессе развития опорно-двигательного аппарата изменяются двигательные качества мышц: гибкость, быстрота, сила, ловкость и выносливость. Их развитие также происходит неравномерно. Постепенно в процессе роста и развития формируются различные двигательные навыки. Двигательная деятельность детей формируется по механизму временных связей. Важную роль в формировании этих связей играет взаимодействие двигательного анализатора с другими анализаторами (зрительный, тактильный, вестибулярный). Общее формирование всех координационных механизмов заканчивается в подростковом возрасте, а к 18 годам они полностью соответствуют уровню взрослого человека.

Предельные тренировочные нагрузки

Следует отметить, что распределение тренировочных нагрузок по уровням и классификация используемых средств несколько условны, так как под влиянием систематических занятий и с ростом тренированности организм занимающегося адаптируется к определенным нагрузкам. Более объективная оценка величины нагрузки возможна по тем физиологическим сдвигам, которые происходят в организме юных гиревиков.

5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

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

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

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

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

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсмена. Принятие личных комплексных планов, в которых учащиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск степных 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 спортсмена.

Осуждение или похвала коллектива - одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Как правило, коллективно должны обсуждаться только аморальные поступки, если индивидуальная воспитательная работа тренера-преподавателя 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-преподавателем без обсуждения в коллективе. Такой подход укрепляет веру в справедливость спортивного коллективизма, в дружбу и товарищество, развивает чувство ответственности перед коллективом.

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

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

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности. Спортсмен воспитывает в себе чувство патриотизма, доброту, честность, широту, глубину, критичность, остроту ума, целеустремленность, смелость, решительность и другие качества.

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

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

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

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

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

6. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Требования, предъявляемые тем или иным видом спортивной деятельности к человеку, развивают и различные психические функции, волевые качества, которые приобретают определенную конкретную специфику. Скажем, решительность и смелость мотогогонщика качественно отличается от решительности и смелости волейболиста. Следовательно, для того чтобы определить и уточнить круг задач и их содержание в психологической подготовке волейболистов, необходимо изучить психологические особенности их деятельности, что

поможет целенаправленно и планомерно воспитывать психические качества и функции, необходимые для успешного выступления в соревнованиях.

Для волейбола характерна высокая эмоциональная и интеллектуальная насыщенность. Основные виды двигательных актов волейболистов — быстрые перемещения, прыжки, броски при приеме мяча. Их выполнение связано с определенным риском и требует от игроков смелости и самообладания. На тренировках волейболисту приходится овладевать целой системой двигательных навыков, которые складываются из большого количества игровых приемов в защите и нападении. Сложность игровых действий заключается в том, что этот арсенал технических приемов приходится применять в различных сочетаниях и условиях, требующих быстрого переключения с одних форм движений на другие, совершенно иные по режиму, скорости и характеру.

Внезапность, молниеносность и точность действий в волейболе вызывают необходимость развития скорости реакции, быстроты движений. Под влиянием тренировки у игроков до минимума сводятся такие составные части латентного периода, как момент различения, узнавания и особенно выбора действия за счет выработки соответствующего динамического стереотипа. Но в волейболе нельзя доверяться только одной скорости реакции. Необходимо вырабатывать и умение предвидеть, предвосхищать возможные игровые моменты, что связано с вероятностным прогнозированием будущих ситуаций.

Тактические действия в волейболе крайне многообразны. Создание ситуаций для осуществления заранее задуманных приемов, маскировка собственных намерений и действий — все это предъявляет высокие требования к психике волейболистов, особенно к их мышлению.

Быстрый темп игры, ее напряженность, чередование успехов и неудач, готовность к выполнению ответных действий в условиях дефицита времени и ответственность за каждое действие, каждый прием, бурная реакция зала — все это вызывает столь же сильные, сколь и разнообразные эмоции игроков. Одни эмоции оказывают положительное влияние на игру волейболистов, другие — отрицательное. Преодолению отрицательных воздействий помогают самообладание, выдержка.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию.

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

Воспитание личности высоконравственной спортсмена и формирование спортивного коллектива. В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят 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-преподавателем.

Особенности формирования моральных черт и качеств личности волейболистов и их проявления 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.

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 нейтральным, то периферическим зрением, в парах, тройках - двумя, тремя мячами со смещением вправо, влево, вперед, назад.

При развитии точности глазомера, «чувства дистанции» главное требование - варьирование дистанции при приеме мяча, при передачах, подачах, различных бросках, нападающих ударах и т.д. Для этого надо больше проводить передачи на разное расстояние с разной скоростью и траекторией; подачи мяча в цель различными способами и с различного расстояния; нападающие удары по сигналу тренера-преподавателя в различные зоны площадки. Волейболист должен постоянно приучать себя следить за изменениями дистанции.

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

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

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

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

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

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.

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

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

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

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 требующие преодоления чувства боязни, колебания.

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

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

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

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

- 1) осознание игроками задач на предстоящую игру;
- 2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);
- 3) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- 4) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- 5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- 6) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

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

- учащийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;
- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других - воздействует успокаивающе;
- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

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

Во всех случаях разговор тренера-преподавателя с учащимися, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру-

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

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера-преподавателя 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.

7. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ

Для предотвращения травм на занятиях командными игровыми видами спорта, в том числе волейболом, необходимо учитывать основные причины травматизма:

- нарушение правил организации занятий и отсутствие сознательной дисциплины;
- нарушение методики и режима тренировки;
- плохое материально-техническое обеспечение занятий;
- нарушение врачебных требований и гигиенических условий.

К травматизму могут привести: проведение занятий без тренера-преподавателя; неправильное размещение или слишком большое количество занимающихся в зале; отсутствие сознательной дисциплины, чувства ответственности и серьезного отношения к занятиям.

Общие требования безопасности

- к учебно-тренировочным занятиям допускаются обучающиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям волейболом.
- при осуществлении учебно-тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, время тренировок в соответствии с расписанием тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- При проведении занятий по спортивным играм возможно воздействие следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, при нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.
- Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
- При проведении занятий по спортивным играм должна быть медаптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах.
- О каждом несчастном случае с обучающимся пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры к оказанию первой помощи пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
- В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающийся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
- Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

Требования безопасности перед началом занятий

- Тщательно проветрить спортивный зал
- Тренер-преподаватель должен проверить исправность и надежность крепления. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.
- Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.
- Обучающиеся допускаются к занятиям только в соответствующей спортивной форме и спортивной обуви с нескользкой подошвой. Перед занятием необходимо снять все украшения и предметы, способные привести к травме: браслеты, цепочки, часы, заколки и т.д.
- Ногти на руках должны быть коротко подстрижены.

- Провести разминку.

Требования безопасности во время занятий

- Занятия в зале проходят согласно расписанию.

- Тренер-преподаватель должен поддерживать дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся.

- При занятиях волейболом должно быть исключено:

- пренебрежительное отношение к разминке;

- неправильное обучение технике физических упражнений;

- плохая подготовка инвентаря для проведения занятий (плохое крепление снарядов, невыявленные дефекты);

- нарушение дисциплины, невнимательность, поспешность.

Требования безопасности в чрезвычайных и аварийных ситуациях

- При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

- При получении обучающимся травмы немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

- При возникновении пожара в спортивном зале действия работников образовательной организации должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении.

Требования безопасности по окончании занятий

- Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

- Проветрить спортивный зал.

- Снять спортивную одежду и спортивную обувь, тщательно вымыть лицо и руки с мылом, по возможности, принять душ.

- Выключить свет.

8.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Требования к материально-техническим условиям реализации Программы (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической инфраструктурой):

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие раздевалок, туалетов и душевых;

-обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем: гантели массивные (1-5кг), корзина для мячей, мяч волейбольный, мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 3 кг, мяч теннисный, насос для накачивания мячей в комплекте с иглами, протектор для волейбольных стоек сетка волейбольная с антеннами, скакалка гимнастическая, скамейка гимнастическая, стойки, эспандер резиновый ленточный, секундомер, маты гимнастические, доска тактическая

- при выезде на соревнования материальное обеспечение обучающихся.

Требования к кадровому составу организаций

Уровень квалификации должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

УЧЕБНО-ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Говоря об информационно-методическом обеспечении тренировочного процесса следует отметить, что научно-методическая информация поступает из нескольких источников, а именно: печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация); видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы); конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.; получение новейшей информации по всемирной сети данных «Интернет».

1. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР. Волейбол. Допущено Федеральным агентством по физической культуре и спорту - Москва, 2007.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮСШОР. - М., 1982 (ГНП), 1983 (УТГ), 1985 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
5. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
6. Марков К.К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
7. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под редакцией М.Я. Набатниковой. - М., 1982.
8. Спортивные игры /Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М., 2000. - Презентация на тему «Техника безопасности при занятии волейболом» <http://www.myshared.ru/slide/171171/>