

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЮБИЛЕЙНАЯ»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР**

**350089, Российская Федерация, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. им.  
70-летия Октября, 30 тел. 8-(861)261-47-80**

**ПРИНЯТА**

на заседании педагогического совета  
МБОУ ДО СШ «Юбилейная»  
от «12» июня 2020 года  
протокол № 3

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом МБОУ ДО СШ «Юбилейная»  
от 12 июня 2020 года  
№ 39-П

Тюрин М.А.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА ВОЛЕЙБОЛ  
(СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ)**

**Уровень программы: базовый**

**Срок реализации программы: 1 год (230 часов)**

**Возрастная категория: 7 -18 лет**

**Форма обучения: очная**

**Вид программы: модифицированная**

**Программа реализуется на бюджетной основе**

**ID – номер Программы в Навигаторе: 11694**

Авторы программы:  
Гарбуз Елена Николаевна – заместитель директора МБОУ ДО СШ «Юбилейная»  
Гарбуз Валерий Васильевич – методист МБОУ ДО СШ «Юбилейная»;  
Петров Анатолий Константинович, Заслуженный тренер СССР, тренер-преподаватель МБОУ ДО  
СШ «Юбилейная»;  
Бережко Виктор Фёдорович, тренер-преподаватель МБОУ ДО СШ «Юбилейная»;

**г. Краснодар, 2020**

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	6
3. Методическая часть.....	9
3.1.Методы организации и проведения образовательного процесса.....	9
3.2. Разделы подготовки .....	11
4. Формы контроля реализации дополнительной образовательной программы.....	30
4.1. Оценочные материалы (контрольные упражнения) .....	30
5. Литература .....	31

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общеразвивающая программа составлена на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, обобщения научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренеров с волейболистами различных возрастных групп. При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортсменов.

В отличие от ранее изданных программ, в данной программе представлены модель построения системы подготовки, примерные планы построения тренировочного процесса.

Успешность обучению детей прежде всего обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует преподаватель, возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка. Возрастные, половые и индивидуальные различия ребёнка являются важнейшими причинами, которые определяют эффективность освоения отдельных элементов и приёмов техники волейбола.

Отличительной особенностью данной программы является содержание в ней двух независимых модулей:

- **Спортивно-оздоровительный,**
- **Интенсивный**

Адресатом программы являются преимущественно дети младшего школьного возраста, имеющие выраженные двигательные способности и обладающие интересом к активной игровой деятельности.

К освоению дополнительной общеобразовательной программы допускаются любые лица без предъявления требований к уровню образования, предоставившие **справку-допуск врача по спортивной медицине (или врач ЛФК) по результатам прохождения углубленного медицинского обследования для лиц желающих заниматься физической культурой и спортом в образовательной организации.**

**Цель программы** — создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям баскетболом в спортивно-оздоровительных группах.

### **Задачи спортивно-оздоровительного этапа**

1. Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям.
2. Утверждение здорового образа жизни.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Овладение основами баскетбола.

Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе многолетней подготовки юных спортсменов. Спортивно – оздоровительный этап реализуется в спортивно – оздоровительных группах и может длиться от одного года до нескольких лет.

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ с 7-и летнего возраста, имеющие допуск врача. В спортивно-оздоровительные группы принимаются практически все желающие, так как этого требуют педагогическая этика и психологические законы спортивной ориентации. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, на тренировочном этапе, строится подготовка спортсменов высокой квалификации.

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами техники волейбола.

Программа предусматривает систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение тренировочного плана, контрольных нормативов; участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, соревнований квалифицированных волейболистов.

Образовательная программа имеет срок реализации - 1 год. Объем образовательной программы составляет 230 часов, которые распределены между двумя модулями:

- **Спортивно - оздоровительный (до 80% общего объема программы),**
- **Интенсивный ( до 20% общего объема программы)**

Программа реализуется преимущественно в очной форме (тренировочные занятия) в соответствии с утвержденным расписанием занятий. Особенностью организации образовательного процесса в современных условиях является возможность использования при реализации программы электронного обучения и дистанционных образовательных технологий при наличии технической возможности обеих сторон образовательного процесса.

Организация работы по программе осуществляются в виде группового тренировочного занятия в очной форме, либо самостоятельного изучения материала (план-конспект занятия, видео-тренировка, онлайн-занятие и т.п.) с применением дистанционных образовательных технологий, во взаимодействии с тренером-преподавателем.

Срок обучения по программе составляет 1 год (230 часов). Программа предназначена для детей в возрасте 7-18 лет.

В основу комплектования групп (табл. 1) положена научно обоснованная система подготовки.

### **Наполняемость учебных групп и режим тренировочной работы**

**Таблица 1**

Периоды обучения	Минимальный возраст зачисления	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав групп (чел.)	Максимальный объём учебно-тренировочной нагрузки (час./нед.)	Спортивно-технические результаты
1 год	7	10-12	30	5	Выполнение контрольных нормативов

1. Возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы.

2. Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

3. Продолжительность одного занятия не должна превышать 2-х академических часов.

4. В зависимости от уровня спортивной подготовленности обучающихся разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 10%.

Примерный учебный план для отделений волейбола представлен в табл. 2. При его разработке учитывался режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы.

## 2. Учебный план

**Учебный план на 46 недель (230 часов) состоящий из 2-х модулей  
(Спортивно – оздоровительный -34 недели и  
Интенсивный – 12 недель)**

Таблица 2

п/п	Разделы подготовки	Модуль	Кол-во часов в год по модулям		Распределение в периоде обучения
			Спортивно - оздоровительный	Интенсивный	
1.	<b>Теоретическая подготовка</b>	<i>Спортивно - оздоровительный</i>	6	9	Определяется исходя из расписания занятий и с учетом уровня подготовленности обучающихся
		<i>Интенсивный</i>	3		
2.	<b>Общая физическая подготовка</b>	<i>Спортивно - оздоровительный</i>	25	35	
		<i>Интенсивный</i>	10		
3.	<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>	<i>Спортивно - оздоровительный</i>	40	50	
		<i>Интенсивный</i>	10		
4.	<b>Техническая подготовка</b>	<i>Спортивно - оздоровительный</i>	24	34	
		<i>Интенсивный</i>	10		
5.	<b>Тактическая подготовка</b>	<i>Спортивно - оздоровительный</i>	16	26	
		<i>Интенсивный</i>	10		
7.	<b>Игровая подготовка</b>	<i>Спортивно - оздоровительный</i>	25	35	
		<i>Интенсивный</i>	10		
8.	<b>Интегральная подготовка</b>	<i>Спортивно - оздоровительный</i>	20	23	
		<i>Интенсивный</i>	3		
9.	<b>Восстановительные мероприятия</b>	<i>Спортивно - оздоровительный</i>	10	14	
		<i>Интенсивный</i>	4		
	<b>Контрольные испытания</b>	<i>Спортивно - оздоровительный</i>	4	4	
		<i>Интенсивный</i>	0(4)		
	<b>Общее количество часов в модуле</b>	<b>Спортивно - оздоровительный</b>	<b>170(166)</b>		
		<b>Интенсивный</b>	<b>60(64)</b>		
<b>ВСЕГО количество часов</b>			<b>230</b>		

### 3. Методическая часть

#### Календарный учебный график

Таблица 3

Учебная неделя	Раздел учебного плана	Время проведения занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения
<b><u>1-ый Модуль</u></b>					
1	Теория(1) ОФП(2) Игровая под-ка(2)	<b>По утвержденному расписанию</b>	5	Очная/ дистанционная	
2	Теория(1) ОФП(2) Игровая под-ка(2)		5	Очная/ дистанционная	
3	Теория(1) ОФП(2) Игровая под-ка(2)		5	Очная/ дистанционная	
4	Теория(1) ОФП(2) Игровая под-ка(2)		5	Очная/ дистанционная	
5	Теория(1) ОФП(2) Игровая под-ка(2)		5	Очная/ дистанционная	
6	Теория(1) СФП(2) Техническая под-ка(2)		5	Очная/ дистанционная	
7	ОФП(1) СФП(2) Техническая под-ка(2)		5	Очная/ дистанционная	
8	ОФП(1) СФП(2) Техническая под-ка(2)		5	Очная/ дистанционная	
9	ОФП(1) СФП(2) Техническая под-ка(2)		5	Очная/ дистанционная	
10	ОФП(1) СФП(2) Техническая под-ка(2)		5	Очная/ дистанционная	
11	ОФП(1) СФП(2) Техническая под-ка(2)		5	Очная/ дистанционная	
12	ОФП(1) СФП(2) Техническая под-ка(2)		5	Очная/ дистанционная	
13	ОФП(1) СФП(2) Техническая под-ка(2)		5	Очная/ дистанционная	
14	ОФП(1) СФП(2) Игровая под-ка(2)		5	Очная/ дистанционная	
15	ОФП(1) СФП(2) Игровая под-ка(2)		5	Очная/ дистанционная	
16	ОФП(1)		5	Очная/	<b>7</b>

	СФП(2) Игровая под-ка(2)			дистанционная	
17	ОФП(1) СФП(2) Игровая под-ка(2)		5	Очная/ дистанционная	
18	ОФП(1) СФП(2) Игровая под-ка(2)		5	Очная/ дистанционная	
19	ОФП(1) СФП(2) Игровая под-ка(2)		5	Очная/ дистанционная	
20	ОФП(1) СФП(2) Игровая под-ка(2)		5	Очная/ дистанционная	
21	ОФП(1) СФП(2) Восстановительные мер-я (2)		5	Очная/ дистанционная	
22	СФП(2) Восстановительные мер-я(2) Тактическая под-ка(1)		5	Очная/ дистанционная	
23	СФП(2) Восстановительные мер-я(2) Техническая под-ка(1)		5	Очная/ дистанционная	
24	СФП(2) Восстановительные мер-я(2) Техническая под-ка(1)		5	Очная/ дистанционная	
25	СФП(2) Интегральная под-ка(3)		5	Очная/ дистанционная	
26	Интегральная под-ка(3) Тактическая под-ка(2)		5	Очная/ дистанционная	
27	Интегральная под-ка(2) Тактическая под-ка(3)		5	Очная/ дистанционная	
28	Интегральная под-ка(2) Тактическая под-ка(2) Техническая под-ка(1)		5	Очная/ дистанционная	
29	Интегральная под-ка(2) Тактическая под-ка(2) Техническая под-ка(1)		5	Очная/ дистанционная	
30	Интегральная под-ка(2) Тактическая под-ка(2) Техническая под-ка(1)		5	Очная/ дистанционная	
31	Интегральная под-ка(2) Тактическая под-ка(2) Техническая под-ка(1)		5	Очная/ дистанционная	
32	Интегральная под-ка(2) Тактическая под-ка(2) Техническая под-ка(1)		5	Очная/ дистанционная	
33	Интегральная под-ка(2) Восстановительные мер-я(2) Игровая под-ка(1)		5	Очная/ дистанционная	
34	Контрольные испытания(4) Техническая под-ка(1)		5	Очная/ дистанционная	
<b><u>2-й Модуль</u></b>					
35	Теория(1) Интегральная под-ка(2) СФП(2)		5	Очная/ дистанционная	
36	Теория(2) Интегральная под-ка(1) Тактическая под-ка(2)		5	Очная/ дистанционная	



37	ОФП(2), Игровая под-ка(2), Техническая под-ка(1)		5	Очная/ дистанционная	
38	ОФП(2), Игровая под-ка(2), Техническая под-ка(1)		5	Очная/ дистанционная	
39	ОФП(2), Игровая под-ка(2), Техническая под-ка(1)		5	Очная/ дистанционная	
40	ОФП(2), Игровая под-ка(2), Техническая под-ка(1)		5	Очная/ дистанционная	
41	ОФП(2), Игровая под-ка(2), Техническая под-ка(1)		5	Очная/ дистанционная	
42	СФП(2), Тактическая под-ка(2), Техническая под-ка(1)		5	Очная/ дистанционная	
43	СФП(2), Тактическая под-ка(2), Техническая под-ка(1)		5	Очная/ дистанционная	
44	СФП(2), Тактическая под-ка(2), Техническая под-ка(1)		5	Очная/ дистанционная	
45	СФП(2), Тактическая под-ка(2), Техническая под-ка(1)		5	Очная/ дистанционная	
46	Техническая под-ка(1) Восстановительные мер-ия(4)		5	Очная/ дистанционная	

Раздел программы - Контрольные испытания или его часть, может быть реализован как по итогам всей программы, так и по результатам обучения одного из модулей.

Структура данного календарного учебного графика является примерной, а имеющиеся в ней модули могут реализовываться в разной последовательности в зависимости от уровня подготовки обучающихся и их способностей к освоению учебного материала.

### **3.1. Методы организации и проведения образовательного процесса**

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата.

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

Система подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Основные средства тренировочных воздействий:

- 1) общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- 2) подвижные игры и игровые упражнения;
- 3) элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- 6) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные направления тренировки. Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации, а так же по данной программе занимаются дети и взрослые не выполнившие требования по сдаче контрольных нормативов по программе предпрофессиональной или спортивной подготовки, но желающие заниматься избранным видом спорта. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий волейболом, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством.

На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 6-10 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса.

Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин) с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за

комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике волейбола на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: стойки, передвижения, передачи (верхняя, нижняя), подачи, нападающие удары.

Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе. Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений - игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - простым. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, перебросить через сетку, прыгнуть через препятствие.

Методика контроля уже на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и пр. Комплекс методик позволит определить: а) состояние здоровья спортсмена; б) показатели телосложения; в) степень тренированности; г) уровень подготовленности; д) величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

## **3.2. Разделы подготовки**

### **Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить волейболиста осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих волейболистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за

действиями судей, их реакцией на действия волейболистов в нападении и в защите, их перемещениях по площадке, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по волейболу.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технической, тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Волейболист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу.

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

На СО этапе необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях волейбола, его истории и предназначении. Причем, в СО группах знакомство волейболистов с особенностями волейбола проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращая их внимание на то, что данный приём или комбинацию приёмов лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить волейболистам гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В теоретической подготовке необходимо уделить внимание системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Примерная программа теоретических занятий для СО групп представлена в табл. 4.

### Примерный план теоретической подготовки

Таблица 4

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы
1	Физическая культура и спорт в России.	Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Сведения о спортивных званиях и разрядах.
2	Сведения о строении и функциях организма человека.	Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.
4	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Предупреждение травм, доврачебная помощь пострадавшим. Режим дня и питания.
5	Оборудование и инвентарь.	Применяемые в процессе соревнований и тренировки, тренажёрные устройства, технические средства.
6	Основы техники и тактики.	Понятие о спортивной технике и тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки.
7	Правила и организация соревнований по волейболу	Роль соревнований в подготовке занимающихся, правила соревнований, подготовка и участие в соревнованиях.

## **ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы со спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности 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 со спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

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

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

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

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

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

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

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

индивидуальных характеристик спортсменов и систематического учета воспитательного эффекта.

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

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

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

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

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы со 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 обучающимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

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

При планировании воспитательной работы необходимо определить цель и избрать комплекс средств и методов, ведущих к ее достижению; рассчитать время, необходимое для их использования; разработать тематическую последовательность воспитательных воздействий на спортсменов в отдельных

тренировочных занятиях, соревнованиях, распорядке жизни спортсмена; определить методическую последовательность воспитательных воздействий (содержание бесед, требований, указаний, подбор упражнений и т.п.).

Планирование воспитательной работы в спортивной школе должно осуществляться в трех основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы тренера. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

### **Психологическая подготовка**

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

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

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

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

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

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

Точность глазомера и периферическое зрение находятся в прямой зависимости от состояния тренированности: в состоянии спортивной формы



точность глазомера у волейболистов выше, перерыв в занятиях (2-3 недели) приводит к его ухудшению.

При проведении упражнений на развитие данных зрительных восприятий важное значение имеет освещение и влияние цвета. Лучше других воспринимается белый цвет, затем желтый и зеленый. При длительном восприятии темных цветов (красного, фиолетового, синего) утомление наступает быстрее.

Для развития периферического зрения полезны такие упражнения: ведение, броски и ловля мяча под контролем только периферического зрения; упражнения в передачах - смотреть на одного партнера, а передачу делать другому; во время передач или нападающего удара контролировать мяч то центральным, то периферическим зрением, в парах, тройках - двумя, тремя мячами со смещением вправо, влево, вперед, назад.

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

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

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

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

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

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

**4. Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения.** У волейболистов необходимо развивать наблюдательность -

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

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

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

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

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

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

Решительность и смелость выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные 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. Тренер должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

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

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

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

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

- 1) состояние боевой готовности;
- 2) предсоревновательная лихорадка;
- 3) предсоревновательная апатия;
- 4) состояние самоуспокоенности.

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

Предигровая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

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

Предигровая апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предигровой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания

участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т.п.

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

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

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

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

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

Разминка имеет большое значение, как для регуляции неблагоприятных эмоциональных состояний, так и для формирования готовности к игре и ускорения вработываемости. Разминку спортсмены должны проводить самостоятельно, исходя из индивидуальных особенностей. Так, например, инертному игроку нужно готовить себя к игре 20-30 мин, другому - 10 мин. Обязательно включить в разминку несколько групповых упражнений. Закончить разминку необходимо за 5-8 мин до игры. Очень важно собрать всех

игроков вместе (с запасными) и провести 2-3-минутную беседу, в которой напомнить основные положения об игре, сказать что-нибудь одобряющее, мобилизующее.

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

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

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

Во всех случаях разговор тренера со спортсменами, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру никогда не следует кричать на игроков команды, давать им нагоняй, особенно во время игры.

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

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

### **Общая физическая подготовка (ОФП)**

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

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

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

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

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

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

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

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет), 4 кг (мальчики 13-15 лет), 5 кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

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

*Спортивные и подвижные игры.* Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

### **Специальная физическая подготовка (СФП)**

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

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение,

остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

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

*Упражнения для развития прыгучести.* Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

*Упражнения с отягощениями* (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга - вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения - приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах.

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

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

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

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

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

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

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

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

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при



нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх 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. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой - вправо. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

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

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

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

сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

*Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.* Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Обучающийся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах.

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

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

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует

(заключительная фаза, как в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

### Техническая 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).

## **Тактическая подготовка**

### *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».

## **ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ**

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

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

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи: возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия видом спорта (волейболом); выявление у данного занимающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям волейболом и необходимости коррекции тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской или физической реабилитации; отвечают ли условия занятий и образ жизни занимающихся (помещение, одежда,

оборудование, питание), учебный режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

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

Оперативный контроль осуществляется путем педагогических наблюдений на тренировочных занятиях. При этом решаются следующие задачи: выявление начальных стадий заболеваний (скрытой патологии); оценка функционального состояния организма по переносимости нагрузок; оценка гигиенических условий занятий (характеристика помещений для тренировок, спортивной одежды и обуви); соответствие методики занятий гигиеническим требованиям.

Анализ результатов контроля позволяет сформулировать заключение о прерывании, прекращении или коррекции учебно-тренировочного процесса, проведения мероприятий по оздоровлению учебно-тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации спортсменов.

Для участия в соревнованиях по волейболу требуется обязательный медосмотр. В соревнованиях новички могут участвовать только после 1-1,5 лет регулярных занятий.

Перед соревнованиями врачебное обследование юных спортсменов включает осмотр, регистрацию электрокардиограммы, использование функциональных проб исследования системы кровообращения с целью оценки функционального потенциала спортсменов и эффективности их использования в соревновательной деятельности.

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

Тестирование по ОФП обучающихся спортивных школ осуществляется два раза в год - в начале и в конце учебного года. Перед тестированием производится разминка, табл.7. На СО этапе подготовки основным критерием подготовленности обучающихся считается улучшение своих спортивных результатов к концу учебного года по сравнению с результатами в начале учебного года.

#### 4. Формы контроля реализации дополнительной образовательной программы

##### Основные формы освоения учебного материала:

1. Тестирование (устный опрос по теоретической части программы)
2. Контрольные нормативы.
3. Соревнования.

Так же в процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как происходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

Одним из методов контроля эффективности занятий является участие юных спортсменов в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры проводятся согласно отдельному плану.

##### 4.1. Оценочные материалы (контрольные упражнения)

Контроль освоения программы осуществляется по результатам выполнения контрольных нормативов (упражнений).

##### Контрольные упражнения

Таблица 5

Контрольные упражнения (единицы измерения)		
	юноши	девушки
Бег 30 м (с)	5,5	5,9
Бег 30 м(5х6м), с	12,0	12,2
Прыжок в длину с места (см)	185	165
Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	40	34
Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, (м)	11,0	8,0

Тестирование по учебным контрольным нормативам проводится в форме соревнований 1-2 раза в год. По результатам контрольных испытаний обучающимся может быть рекомендовано поступление на предпрофессиональную программу по волейболу

## Литература

1. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР.-М., 1982 (ГНП), 1983 (УТГ), 1985 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беяева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Купянский В. А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К.К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная ю шга учителя физической культуры / Под ред. Л .Б. Кофмана. - М., 1998.
12. Никытушкии В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.
14. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
15. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
16. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.
17. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.
18. Спортивные игры / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. -М., 2000.
19. Филип В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М., 1987.