

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
г. Астрахани «Детско – юношеская спортивная школа №3»**

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБУ ДО «ДЮСШ №3»  
\_\_\_\_\_ Д.А. Рафиков  
\_\_\_\_\_ 2016 г.

**Дополнительная предпрофессиональная образовательная  
программа физкультурно - спортивной направленности  
по волейболу.**

Принята на :  
Педагогическом совете МБУ ДО «ДЮСШ №3»  
\_\_\_\_\_ 2016 г.

г. Астрахань

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа составлена на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008, Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол, утверждённый приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.08.2013 №680. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утверждённые приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 730.

Образовательная программа рассчитана на воспитанников возраста от 8 до 18 лет.

Образовательная программа содержит научно-обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки.

Образовательная программа предназначена для тренеров-преподавателей, руководителей учреждения дополнительного образования детей спортивной направленности и является основным документом для организации и реализации образовательной и воспитательной работы ДЮСШ.

Образовательная программа обоснована новыми подходами к планированию, использованию новых технологий в процессе обучения и воспитания, которые отражены:

- в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности и результативности);
- в формах и методах обучения (индивидуальные и групповые занятия, соревнования, учебно-тренировочные сборы, экскурсии, походы и т.д.);
- в методах контроля и управления образовательным процессом (анализ результатов деятельности детей, тестирование, контрольно-переводные испытания, врачебный контроль, контроль в процессе обучения);
- в средствах обучения (обеспечение необходимым инвентарем и оборудованием, рассчитанного на группу обучающихся, использование технических средств в обучении);
- в формах подведения итогов (соревнования различного ранга).

Образовательная программа направлена:

- создание условий для развития личности ребенка;

- приобщение к здоровому образу жизни;
- профилактику асоциального поведения;
- укрепление психического и физического здоровья;

Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы, предполагает решение следующих задач:

- **привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;**
- **развитие личности и утверждение здорового образа жизни;**
- **освоение основами техники волейбола;**
- **воспитание волевых и морально-этических качеств;**
- **подготовка спортсменов высокой квалификации;**
- **выявление и поддержка одаренных детей;**
- **поддержка лучших тренеров-преподавателей;**
- **поддержка воспитательной системы учреждения (связь с родителями и общеобразовательными школами);**
- **содействие развитию Олимпийских видов спорта.**

В образовательной программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных ее этапах, отбору, комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств от специфических особенностей занимающихся.

Однако, данная, образовательная программа не должна рассматриваться как единственно возможный вариант организации и планирования учебно-тренировочного процесса.

## **НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

Весь учебный материал излагается по следующим этапам: **начальной подготовки** , **тренировочный**, что позволяет тренерам-преподавателям дать единое направление в учебно-тренировочном процессе. На каждом этапе решаются определенные задачи.

Основой структуры образовательного процесса является группа, комплектуемая из числа детей образовательных учреждений.

Основными формами образовательной деятельности с учащимися являются:

- Учебно-тренировочные занятия (индивидуальные или групповые).
- Участие в соревнованиях.
- Спортивно-оздоровительный лагерь.
- Медико-восстановительные мероприятия.
- Теоретические занятия.
- Тестирование.
- Медицинский контроль.
- Судейская практика.

Учебный год в ДЮСШ начинается с 1 сентября. Учебно-тренировочные занятия в отделениях проводятся по учебным программам, рассчитанным на 52 недели. Из них 46 недель учебно-тренировочных занятий, непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, и в период активного отдыха (каникулярное время) учащиеся занимаются по индивидуальным планам.

Обучение в школе многоступенчатое проводится по 3 ступеням в течение 10 лет. Гибкость структуры обеспечивает преемственность в совершенствовании умений и навыков в избранном виде спорта. Занятия в группах проводятся от 1 до 5 раз в неделю, продолжительность занятий от 1 до 4 академических часов, в зависимости от года обучения и возраста детей.

Каждая ступень имеет четкие целевые установки, определяющие структуру и содержание образовательного процесса.

Учебный материал распределяется в соответствии с возрастным принципом, комплектования учебно-тренировочных групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Процесс подготовки квалифицированных спортсменов включает техническую, тактическую, физическую, психологическую, морально-волевую, теоретическую виды подготовки. Соотношение средств общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) в тренировочном процессе изменяются в зависимости от квалификации спортсмена и этапа подготовки.

### **Численный состав занимающихся, максимальный объём учебно-тренировочной работы.**

<sup>^</sup> Год обучения	Возраст учащихся, лет	Кол-во учащихся в учебной группе, чел.	Кол-во часов неделю	<sup>^</sup> Общий объём подготовки (час).	Уровень спортивной подготовленности
---------------------------	-----------------------	--	---------------------	--	-------------------------------------

#### **1. Этап начальной подготовки (НП)**

1-й год	9-10	14-20	6	312	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 30% всех видов)
2-й год	10-11	14-20	8	416	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 40% всех видов)
3-й год	11-12	14-20	8	416	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 50% всех видов)

### **3. Тренировочный этап (ТЭ)**

1-й год	12-13	12-15	12	624	Выполнение нормативов ОФП, СФП
2-й год	13-14	12-15	12	624	Выполнение нормативов ОФП, СФП
3-й год	14-15	12-15	16	832	Выполнение нормативов спортивного разряда
4-й год	15-16	12-15	18	936	Выполнение нормативов ОФП, СФП и спортивного разряда
5-й год	16-18	12-15	18	936	Выполнение нормативов ОФП, СФП и спортивного разряда

## **Учебный план учебно-тренировочных занятий**

### **в ДЮСШ по волейболу (ч)**

№ п/п	Виды подготовки	Этапы начальной подготовки	Этап
		Год обучения	тренировочный Год обучения

		1	2	3	1	2	3	4	5
1.	Теоретическая	8	14	14	16	16	18	20	20
2.	Общая физическая	86	78	78	88	88	96	110	110
3.	Специальная физическая	45	64	64	81	81	108	124	124
4.	Техническая	72	108	108	119	119	130	150	150
5.	Тактическая	37	56	56	68	68	103	118	118
6.	Игровая	26	40	40	68	68	103	118	118
7.	Контрольные и календарные игры	24	40	40	102	102	132	40	40
8.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	52	104	104	104
9.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	10	10	16	20	20
10.	Контрольные испытания	14	14	14	20	20	22	22	22
Общее количество часов		312	416	416	624	624	832	936	936

### **Задачи:**

1. Привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости).
5. Обучение основным приемам техники игры.

Привитие навыков соревновательной деятельности

## **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ**

### **Содержание программы первого года обучения**

Раздел 1. Теория.

**Знакомство с планом работы ДЮСШ и группы. Правила поведения в ДЮСШ.  
История развития волейбола**

Соблюдение правил безопасной работы в спортивном зале.

Спорт и здоровье. Соблюдение гигиены спортсменом. Распорядок дня юного волейболиста. Правила волейбола.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП).

Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП).

Различные виды бега, упражнения на координацию движения, челночный бег. Ведение, передачи мяча сверху, снизу, подача, жонглирование мячом.

Раздел 4. Двухсторонние игры.

Игры между группами в ДЮСШ.

Раздел 5. Контрольные нормативы.

#### Общая физическая подготовка (ОФП).

Бег 30 м(сек.) – 6,0 юн, 6,1 дев

Прыжок в длину с места (см) – 160 юн, 150 дев

Челночный бег 3\*10 м(с) – 9,0 юн, 9,2 дев

Бег 5 мин (с)- 940 юн, 900 дев

Бег 92 м с изменением направления (елочка, сек) – 32 юн, 35 дев

Подтягивание на перекладине-2

#### Специальная физическая подготовка (СФП).

Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, сидя (м) – 3,5

Прыжок вверх (см) – 35

Подача верхняя в пределы площадки (кол-во)-1

Верхняя и нижняя передача в парах (кол-во)-5

## Содержание программы второго года обучения

### Раздел 1. Теория.

#### **Соблюдение правил безопасной работы в спортивном зале.**

История развития вида спорта. Врачебный контроль при занятиях спортом. Соблюдение гигиены спортсменом. Правила волейбола.

### Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП).

Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.

### Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП).

Различные виды бега, упражнения на координацию движения, челночный бег. Ведение, передачи мяча сверху, снизу, подача, жонглирование мячом.

### Раздел 4. Двухсторонние игры.

Игры между группами в ДЮСШ.

### Раздел 5. Контрольные нормативы.

#### Общая физическая подготовка (ОФП).

Бег 30 м (сек.) – 5,8 юн, 6,0 дев

Прыжок в длину с места (см) – 170 юн, 155 дев

Челночный бег 3\*10 м (с) – 8,7 юн, 9,0 дев

Бег 5 мин (с) – 1100 юн, 940 дев

Бег 92 м с изменением направления (елочка, сек) – 30 юн, 32 дев

Подтягивание на перекладине – 3

#### Специальная физическая подготовка (СФП).

Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, сидя (м) – 4,0

Прыжок вверх (см) – 40



Подача верхняя в пределы площадки (кол-во)-2

Верхняя и нижняя передача в парах (кол-во)-6

### ***ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП***

#### ***Задачи:***

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
2. Совершенствование специальной физической подготовленности.
3. Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков.
4. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
5. Индивидуализация подготовки.
6. Начальная специализация. Определение игрового амплуа.
7. Овладение основами тактики командных действий.
8. Воспитание навыков соревновательной деятельности по волейболу.

### **Содержание программы первого года обучения ТГ**

#### **Раздел 1. Теория**

**Техника безопасности в спортивном зале. Физическая культура и спорт в России. Психологическая, волевая подготовка. Морально-волевой облик спортсмена. Этикет.**

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП).

Физические упражнения на развитие выносливости, ловкости, силы и быстроты.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП).

Прыжки, падения на месте и после перемещений.

Игровые упражнения игры в ручной мяч, волейбол. Акробатика

Раздел 4. Техническая подготовка.

Техника нападения, техника защиты, действия игрока с мячом и без мяча

Раздел 5. Тактическая подготовка.

Тактика нападения, тактика защиты.

Раздел 6. Двусторонние игры.

Товарищеские встречи с командами других клубов.

Участие в соревнованиях по плану федерации волейбола.

Раздел 9. Контрольные нормативы.

#### Общая физическая подготовка (ОФП).

Бег 30 м(сек.) – 5,7 юн, 5,9 дев

Прыжок в длину с места (см) – 180 юн, 160 дев

Челночный бег 3\*10 м(с) – 8,0 юн, 6,0 дев 8,4

Бег 5 мин (с)- 1250 юн, 1000 дев

Бег 92 м с изменением направления (елочка, сек) – 30 юн, 32 дев

#### Специальная физическая подготовка (СФП).

Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, сидя (м) – 4,5

Прыжок вверх (см) – 45

Подача верхняя в пределы площадки (кол-во)-3

Верхняя и нижняя передача у стены (кол-во)-6

### Содержание программы второго года обучения ТГ

#### Раздел 1. Теория

**Техника безопасности в спортивном зале. Физическая культура и спорт в России. Психологическая, волевая подготовка. Морально-волевой облик спортсмена. Этикет.**

## Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП).

Физические упражнения на развитие выносливости, ловкости, силы и быстроты.

## Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП).

Прыжки, падения на месте и после перемещений, акробатика

Игровые упражнения игры в ручной мяч, волейбол.

## Раздел 4. Техническая подготовка.

Техника нападения, техника защиты, действия игрока с мячом и без мяча

## Раздел 5. Тактическая подготовка.

Тактика нападения, тактика защиты.

## Раздел 6. Двусторонние игры.

Товарищеские встречи с командами других клубов.

Участие в соревнованиях по плану федерации волейбола.

## Раздел 9. Контрольные нормативы.

### Общая физическая подготовка (ОФП).

Бег 30 м (сек.) – 5,2

Прыжок в длину с места (см) – 190

Челночный бег 3\*10 м (с) – 7,8

Бег 5 мин (с) – 1350

Бег 92 м с изменением направления (елочка, сек) – 28

### Специальная физическая подготовка (СФП).

Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, сидя (м) – 5,5

Прыжок вверх (см) – 50

Подача верхняя в пределы площадки (кол-во) – 4

Верхняя и нижняя передача у стены (кол-во) – 8

## Содержание программы третьего года обучения ТГ

### Раздел 1. Теория

**Правила соревнований и судейства. Физическая культура и спорт в России. Психологическая, волевая подготовка.**

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП).

Физические упражнения на развитие выносливости, ловкости, силы и быстроты.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП).

Прыжки через скамейку, падения на месте и после перемещений.

Игровые упражнения игры в ручной мяч, волейбол.

Раздел 4. Техническая подготовка.

Техника нападения, техника защиты, действия игрока с мячом и без мяча

Раздел 5. Тактическая подготовка.

Тактика нападения, тактика защиты.

Раздел 6. Двусторонние игры.

Товарищеские встречи с командами других клубов.

Участие в соревнованиях по плану федерации волейбола.

Раздел 6. Восстановительные мероприятия.

Специализированное питание. Массаж и физиотерапевтические средства. Гидропроцедуры. Посещение бассейна.

Раздел 6. Судейская практика.

Судейство игр

Раздел 9. Контрольные нормативы.

Общая физическая подготовка (ОФП).

Бег 30 м (сек.) – 5,4 юн, 5,8 дев

Прыжок в длину с места (см) – 200 юн, 170 дев

Челночный бег 3\*10 м(с) – 7,6 юн, 8,0 дев

Бег 5 мин (с)- 1450 юн, 1100 дев

Бег 92 м с изменением направления (елочка, сек) – 27 юн, 30 дев

#### Специальная физическая подготовка (СФП).

Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, сидя (м) – 7,0

Прыжок вверх (см) – 60

Подача верхняя в заданную зону (кол-во)-2

Верхняя и нижняя передача из зоны 3 (кол-во)-5

Нападающий удар(кол-во)-3

### Содержание программы четвертого и пятого года обучения ТГ

#### Раздел 1. Теория

**Правила соревнований и судейства. Физическая культура и спорт в России. Психологическая, волевая подготовка.**

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП).

Физические упражнения на развитие выносливости, ловкости, силы и быстроты.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП).

Прыжки через скамейку, падения на месте и после перемещений.

Игровые упражнения игры в ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

Раздел 4. Техническая подготовка.

Техника нападения, техника защиты, действия игрока с мячом и без мяча, блокирование.

Раздел 5. Тактическая подготовка.

Тактика нападения, тактика защиты, групповые действия

Раздел 6. Двусторонние игры.

Участие в соревнованиях по плану федерации волейбола .

Раздел 6. Восстановительные мероприятия.

Специализированное питание. Массаж и физиотерапевтические средства.  
Гидропроцедуры. Посещение бассейна.

Раздел 6. Судейская практика.

Судейство игр

Раздел 9. Контрольные нормативы.

Общая физическая подготовка (ОФП).

Бег 30 м(сек.) – 5,2 юн, 5,6 дев

Прыжок в длину с места (см) – 210 юн, 190 дев

Челночный бег 3\*10 м(с) – 7,4 юн, 7,8 дев

Бег 5 мин (с)- 1500 юн, 1200 дев

Бег 92 м с изменением направления (елочка, сек) – 27 юн, 29 дев

Специальная физическая подготовка (СФП).

Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, сидя (м) – 8,0

Прыжок вверх (см) – 70

Подача верхняя в заданную зону (кол-во)-3

Верхняя и нижняя передача из зоны 3 (кол-во)-6

Нападающий удар(кол-во)-4

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА**

Методическая последовательность при обучении игре в волейбол будет выглядеть следующим образом:

1. Перемещение по площадке.
2. Верхняя передача.
3. Прием снизу.
4. Нападающий удар, подача.

5. Блокирование.
6. Разновидность нападающего удара.
7. Специальные элементы и обманные действия.
8. Тактика.

Каждая из этих групп состоит из отдельных элементов технических приемов, для удобства рассмотрения они объединены в подгруппы. Данная методическая последовательность обучения не является незыблемым правилом, а только помогает на определенном этапе развития игры спланировать процесс обучения. При планировании учебной работы нужно учитывать игровой материал, условия, при которых будет проходить обучение, и, главное, всегда должна быть ясна задача обучения. Каждый инструктор и тренер должен начинать занятие с новичками со знакомства с основными элементами технических приемов групп, приведенных выше. Например, сначала надо разобрать нижнюю подачу, несмотря на то, что она относится к четвертой группе, нежели верхнюю передачу в прыжке, хотя она относится ко второй группе. Однако, это элемент более позднего периода обучения, очень сложный, а для новичка необходимо сначала освоить правильную подачу.

При правильной постановке обучения, начинающего знакомят, прежде всего, с тем, какую ему надо принять стойку и как передвигаться для того, чтобы хорошо отбить мяч. В начале хорошо познакомить новичка с мячом только в подкидывании и ловле мяча. Если бросок выполняется правильно (с вытягиванием обеих рук) и мяч при этом брошен дугой таким образом, что сразу же его можно поймать (верхнее касание двумя руками), то новичок научится предугадывать путь полета мяча и сможет перемещаться в нужном направлении. Это является основой для исходной стойки «выйти под мяч», которая при неправильном руководстве долго осваивается новичками и считается недостижимым искусством. Далее игрок сокращает время, когда он держит мяч в руках за счет того, что мяч при ловле уже не притягивается к груди, а остается вначале перед лицом, а затем над головой. После этих упражнений мяч уже не ловится, а сразу отбивается.

Далее изучается передача с большей целенаправленностью. Для этого игрок производит одну верхнюю передачу над собой, а затем вторую - уже на определенное место площадки. Затем то же, но через сетку в различные места площадки.

Как только игроки ознакомятся с верхней передачей и в процессе обучения приобретут правильные навыки движения, надо закрепить элемент, используя различные видоизменения и комбинации, постепенно усложняя их.

Повторение лучше проводить в виде увлекательных и разнообразных упражнений, но при этом следить за правильной техникой выполнения элементов, так как могут быть усвоены неправильные навыки.

При формировании навыка различают ряд относительно выраженных стадий, которым соответствуют определенные этапы педагогического процесса - обучения техническим приемам и тактическим действиям:

1. образование первоначального умения (этап овладения основой техники изучаемого приема);
2. уточнение системы движений (этап детализации овладения техникой приема);
3. упрочнение и совершенствование навыка (этап совершенствования технического мастерства).

На первой стадии становления навыка педагог должен максимально облегчить занимающемуся овладение основой технического приема, создать ему такие условия, чтобы уже при первых попытках выполнить прием ощущения спортсмена были бы идентичны ощущениям во время правильного выполнения. Надо исключить возможность появления ошибок, оградить учащихся от влияния «сбивающих факторов», всякого рода помех и так далее. Первостепенное значение в этом случае имеют подводящие упражнения.

На второй стадии при образовании динамического стереотипа необходимо стремиться к сформированию гибкого навыка, прочного в своей основе, но пластичного во внешнем своем проявлении. Достигается это за счет усложнения самого технического приема и особенно условий, в которых он выполняется. Система усложнения условий способствует воспитанию тактических умений, связанных с применением технического приема в игре.

На третьей стадии акцент делается на тактику. Технический прием должен применяться на надежной основе, позволяющей сосредоточить внимание на анализе игровой ситуации, выборе более разумного ответного действия и своевременном и результативном его применении. Автоматизация позволяет сосредоточиться на эффективности применения технического приема в игре и ее высшей форме проявления - соревнованиях.

В методике обучения волейболистов выделяют следующие этапы:

1. Ознакомление с разучиваемым приемом.
2. Разучивание приема в упрощенных условиях.
3. Разучивание приема в усложненных условиях.
4. Закрепление приема в игре

Методику обучения волейболу рассмотрим на примере обучения одного из волейбольных приемов (верхняя передача двумя руками). Широкое внедрение в практику волейбола приема мяча снизу способствовало тому, что передача сверху мячей, летящих с большой скоростью (после подач и нападающих ударов) в настоящее время фактически не применяется. В этой связи и техника передачи мяча сверху претерпела некоторые изменения, основным из которых является повышение места (точки) соприкосновения рук с мячом - вверху над лицом.

Это обеспечивает более высокую точность и стабильность передач мяча. Этим изменением и обусловлена методика выполнения специальных упражнений.

#### Общеразвивающие упражнения

1. Сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх.
2. Сжимание теннисного (резинового) мяча.
3. Стоя у стены одновременное и попеременное отталкивание ладонями и пальцами рук.
4. В упоре лежа сгибание и выпрямление рук.
5. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте.
6. В парах сгибание и выпрямление рук с сопротивлением партнера.
7. Передвижение на руках, ноги удерживает партнер за голеностопные суставы.
8. Ведение баскетбольного мяча, броски баскетбольного (футбольного) мяча в стену двумя руками от груди, попеременно левой, правой.



9. Упор лежа. Одновременное отталкивание руками и ногами вверх. То же, но с хлопком в ладони.
10. Броски набивного мяча из различных исходных положений: от груди, из-за головы, снизу - сбоку, за голову.
11. Броски набивного мяча в зонах 6 - 3 - 4 (2) с последующей сменой мест против часовой стрелки.

По мере развития силы рук упражнения 4, 5, 7 выполняются в упоре лежа на пальцах.

#### Подготовительные упражнения

1. Толчки набивного мяча вперед-вверх из исходного положения вверху над лицом.

Толчок выполняется последовательным разгибанием ног и рук. Упражнение может выполняться как индивидуально (в стену), так и с партнером. Первоначально расстояние до стены 1 м, до партнера - 2 м. При ловле мяча руки напряжены и не опускаются ниже уровня головы. Скорость полета мяча погашается в основном за счет сгибания ног в коленях и упругого взаимодействия кистей рук.

1. То же, но с изменением расстояния, траектории и направления. Задача партнера заключается в том, чтобы своевременно переместиться к мячу и поймать его вверху над лицом.
2. То же, но в ответ на зрительные сигналы партнера. Например, левая рука в сторону - толчок влево, правая рука в сторону - толчок вправо; рука вверх - толчок по высокой траектории; отсутствие сигнала - толчок над собой и так далее.
3. В тройках. Средний выполняет толчок за голову.
4. Толчки двумя руками набивного мяча вперед-вверх в прыжке.
5. Передачи набивного мяча на расстояние 20-30 см. Упражнение выполняется индивидуально над собой или в стену. Умение выполнять передачу набивного мяча является показателем достаточного уровня развития специальных физических качеств кистей и пальцев рук.
6. Передачи баскетбольного (футбольного) мяча на расстояние 1 м.

#### Подводящие упражнения

1. Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после передвижения. Упражнение начинается с основной стойки, внимание акцентируется на следующих основных моментах техники: мяч приближается - выпрямиться и поднять руки вверх; погасить скорость полета мяча - незначительно согнуть руки в локтях и ноги в коленях; передать мяч - потянуться вперед-вверх, выпрямляя ноги и руки; принять исходное положение (стойку волейболиста).
2. Обучение расположению кистей и пальцев рук, на мяче. Мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, указательные - под углом друг к другу, а все остальные обхватывают мяч сбоку-снизу. Мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом. Упражнение повторяется 3-4 раза.
3. Передачи мяча вперед-вверх, подвешенного на шнуре. Внимание уделяется согласованию движений ног, туловища и рук.
4. Передачи мяча вперед-вверх после собственного набрасывания. Партнер ловит мяч вверху над лицом и после подброса над собой на расстояние 1 м выполняет

передачу. В этом упражнении важно добиваться плавности движений рук до полного их выпрямления.

5. То же, но мяч набрасывает партнер. Вначале броски выполняются точно по определенной траектории, затем траектория и направление незначительно изменяются. Данное упражнение имеет решающее значение в усвоении техники передачи. Поэтому необходимо добиться правильного соблюдения ее основных моментов: своевременного передвижения к мячу с касанием его сверху над лицом; синхронного и плавного выпрямления ног, туловища и рук.
6. Передача мяча в стену. Использование этого весьма эффективного упражнения возможно только в том случае, если учащиеся усвоили в целом технику передачи. Это объясняется значительным усложнением условной передачи - сокращением пространственно-временных параметров полета мяча. Поначалу не следует использовать мишени на стене. Стремление к точности на данном этапе

отрицательно скажется на технике передачи, Если занимающемуся не удастся серийное выполнение передач, необходимо упростить условия - выполнять передачи после бросков и отскока мяча от стены. Расстояние до стены 2м, высота передач - 2,5-3 м. К передачам мяча в стену (в мишень на стене) следует периодически возвращаться как к эффективному средству совершенствования техники и меткости передач.

#### Упражнения по технике

При выполнении соревновательных упражнений необходимо строго придерживаться принципа последовательности от простого к сложному: на месте, после передвижения, в структуре игровых взаимодействий, в игре.

1. В парах. Передачи между партнерами на расстоянии 3 м по средней траектории. Основные требования по технике выполнения остаются те же, что и в подводящем упражнении 5.
2. Передачи над собой - передачи партнеру. Высота передач над собой 1-1,5 м.
3. Передачи через сетку. Расстояние между партнерами 2-3 м.
4. Передачи с изменениями расстояния, траектории и направления.
5. Передачи между встречными колоннами. Расстояние между направляющими в колоннах 2- 3 м. После передачи занимающийся становится в конец своей колонны.
6. То же, но после передачи занимающийся переходит во встречную колонну.
7. «Точно водящему». Учащиеся стоят по кругу, в середине которого 1-3<sup>^</sup> водящих. Перемещаясь приставными шагами, необходимо остановиться и точно передать (возвратить передачей) мяч водящему.
8. Передачи в сочетании с умением вести наблюдение: передача над собой в движении, ориентируясь по линиям площадки; передача партнеру, меняющему место расположения; передача в ответ на действия партнера: на присед - передача над собой, на движение правой руки в сторону - передача вправо, поднятие руки вверх - передача по высокой траектории и так далее.
9. Передачи назад за голову. Учащиеся располагаются в тройках на одной линии на расстоянии 2-3 м. Крайний передает мяч среднему, который, в свою очередь, передает его за голову, после чего поворачивается лицом для получения мяча и снова передает его крайнему за голову. По сигналу тренера средние меняются.
10. Передачи назад за голову в парах. После передачи над собой на высоту 1-1,5 м учащийся поворачивается на 180° и выполняет передачу, стоя спиной к партнеру.

11. «Мяч в воздухе». Занимающиеся в двух колоннах по 4-5 человек (команда) располагаются по обе стороны сетки на расстоянии 2 м, Передача выполняется через сетку стоящему впереди колонны. После передачи игрок становится в конец своей колонны. Побеждает команда, допустившая меньше падений мяча.
12. Передачи с использованием переносных колец, которые крепятся на верхнем краю сетки; есть те, которые подвешиваются на специальном держателе.
13. Передачи в прыжке. Расстояние между обучающимися 3 м. То же, но через сетку.
14. Передачи в тройках. Учащиеся располагаются по направлению передач в игре: 6-3 - 4 (2) - зоны. То же, но в колоннах по 3-4 человека. Вначале, после выполнения передач, учащиеся переходят в конец своих колонн, а затем в противоположную. То же, но занимающиеся зоны 3 располагаются боком к игроку зоны 6.
15. Передача в колоннах через сетку. Направляющие колонн стоят на трехметровых линиях; после передачи учащиеся становятся в конец своей колонны. По мере усвоения упражнения передачи через сетку можно выполнять в прыжке (из одной колонны, затем из обеих).

Соревнование в передачах (подготовительная игра в волейбол), Две команды занимающихся располагаются по зонам площадок, как при игре в волейбол. Мяч вводится в игру передачей игрока зоны 6 одной из команд и разыгрывается на три касания. Команда, выигравшая право на передачу, меняется зонами площадки, хороший эффект данное упражнение оказывает при наличии нескольких уменьшенных площадок с составом команд 4х4. Близкие к сетке мячи можно передавать через сетку в прыжке или отбивать кулаком.

### **Восстановительные мероприятия**

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это нашло отражение и при организации работы в спортивных школах.

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

Чаще всего травмы в волейболе бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.

5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
6. Применять упражнения на расслабление и массаж.
7. Освоить упражнения на растягивание
8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

В нашей стране разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высшей квалификации. Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в спортивных школах.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

1. Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

2. Специальное психологическое воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Особо важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

3. Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

4. Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания РАМН, в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А. Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В

спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

### **Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

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

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях учебно-тренировочных групп акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

- в подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;

- в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;

- в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

## **Воспитательная работа**

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и

дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в волейболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

### **Инструкторская и судейская практика**

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
5. Составить конспект урока и провести занятие с командой в общеобразовательной школе.
6. Провести подготовку команды своего класса к соревнованиям.
7. Руководить командой класса на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении первенства школы по баскетболу.
2. Вести протокол игры.
3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
4. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
5. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
6. Судить игры в качестве судьи в поле.

Выпускник спортивной школы должен получить звания «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту». На этапе углубленной специализации надо организовать специальный семинар по подготовке общественных тренеров и судей. Участники семинара сдают зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом.

## **МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ**

### **1. Контроль за состоянием здоровья спортсмена.**

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят один раз в год - в конце подготовительного (осень) периода врачами Астраханского областного лечебно-физкультурного диспансера.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, оториноларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога).



## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ю.Д. Железняк Юный волейболист М. ФиС 1988г.
2. А.С. Эдельман Волейбол М.ФиС 1984г.
3. Ю.Д.Железняк Поурочная программа для ДЮСШ Волейбол (Учебно- тренировочные группы) М. 1983г.
4. Ю.Д.Железняк К мастерству в волейболе М. ФиС 1978г.
5. Е.В.Фомин «Физическая подготовка юных волейболистов» М.1994г.
6. А.В.Беляев «Развитие физических качеств волейболистов» М. 1996г.
7. В.И.Тюрин «Методика обучения и совершенствования в волейболе» М. 1994г.