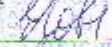


Муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа
пгт Опарино

Программа принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от 30.08 2019 г.

Директор МОКУ
Опарино


30 августа

УТВЕРЖДАЮ
ДО ДЮСШ пгт

Е. И. Гвоздева
2019 г.

**Дополнительная образовательная
программа
по волейболу**

Срок реализации образовательной программы: 5 лет

Разработчик образовательной программы: Ежов С.А.

пгт Опарино
2019

1. Пояснительная записка

1.1. Характеристика программы

Программа составлена для работы в МОКУ ДО ДЮСШ в соответствии с типовым положением о детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ) и на основании опыта работы общеобразовательных школ и научных исследований.

В связи с тем, что ДЮСШ является учреждением дополнительного образования детей, одна из главных причин разработки данной программы - острая необходимость в определении порядка и организации работы по спортивной подготовке детей в соответствии с основными принципами дополнительного образования, представляющего собой процесс, воспитания и обучения посредством реализации дополнительных обучающих программ, оказания дополнительных образовательных услуг и информационно-образовательной деятельности за пределами основных образовательных программ.

Данная программа призвана соответствовать следующим приоритетным идеям дополнительного образования:

- *Свободный выбор ребёнком вида и сферы деятельности;*
- *Ориентация на личностные интересы, потребности и способности ребёнка.* Ребёнку даётся возможность самому определить свой образовательный путь, и в случае, если он быстрее и лучше справляется с заданиями, возможность дальнейшего своего совершенствования. Кто же медленнее продвигается в своих достижениях, не должен восприниматься как отстающий. Достижения и того, и другого должны расцениваться по шкале их собственных возможностей, а не в сравнении с другими.
- *Единство обучения, воспитания и развития;*
- *Практико-деятельностная основа образовательного процесса.* Учащийся должен иметь возможность лично принимать участие в конкретной деятельности, направленной на получение им новых знаний и умений, решая при этом жизненно важные для него проблемы, которые могут быть связаны с общением с друзьями, людьми старшего возраста, организацией досуга, поиском повышения своего статуса в группе.

Данная программа является принципиально новой образовательной программой обучения волейболу в рамках спортивной подготовки учащихся в ДЮСШ.

Ожидается, что с внедрением программы будет наблюдаться:

- соответствие деятельности школы принципам дополнительного образования детей, ориентированных на раскрытие личностей обучающихся;
- упорядочение и стабилизация формы и порядка обучения в системе многолетней подготовке юных волейболистов;
- уменьшение количества проблем в процессе обучения для тренеров и учащихся;

- повышение качества обучения;
- постепенное повышение спортивных результатов воспитанников школы;
- повышение сохранности контингента учащихся;
- повышение сохранности тренерского состава школы и привлечения новых кадров;
- возрастание популярности занятий спортом и волейболом, в частности;
- улучшение показателей здоровья учащихся.

1.2. Цель программы

Основной целью данной программы является организация спортивной подготовки детей по волейболу в соответствии с главной функцией дополнительного образования: массового общефизического оздоровления детей школьного возраста с различными физическими способностями с предоставлением им равных возможностей.

1.3. Задачи программы

Система организации физической подготовки в ДЮСШ направлена на физическое воспитание ребенка средствами физической культуры, гигиены, закаливания.

Основными задачами программы являются следующие:

1. Содействие всестороннему физическому развитию организма ребенка, устойчивости против неблагоприятных сил природы, укреплению здоровья, воспитанию навыков и привычек соблюдения правил личной гигиены.
2. Формирование движений, практических двигательных умений и навыков, сознательное управление своим телом, сообщение теоретических знаний из области физической культуры и здорового образа жизни.
3. Формирование интереса, потребности к систематическим занятиям волейболом.
4. Формирование навыков и привычек к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Владение учащимися методиками для самостоятельных занятий.
5. Достижение возможного для каждой возрастной группы уровня развития физических и игровых качеств.
6. Развитие специальных физических качеств и способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики игры волейбол.
7. Создание в процессе обучения атмосферы доброжелательности, сотрудничества, включение в активную деятельность, создание комфортной обстановки, ситуации успеха.

1.4. Организация учебно-воспитательного процесса

Принимая во внимание сложность подготовки волейболистов, совершенствование их возможно только на основе системного подхода, внедрение которого характерно для спорта на современном этапе его развития.

Понятие «подготовка волейболистов» включает совокупность мероприятий, обеспечивающих подведение волейболиста к высшим спортивным результатам, с одной стороны, и массовый охват систематическими занятиями как можно большего числа занимающихся, с другой.

При построении системы многолетней подготовки волейболистов важно четко определить ее составные части, установить связи и взаимоотношения между ними. Можно выделить три составные части системы подготовки волейболистов (подсистемы): подготовку волейболистов высших разрядов, подготовку спортивных резервов и подготовку в сфере массовой физкультурно-спортивной работы.

Модель такой системы включает: блок целевых функций и модельных командно-индивидуальных характеристик юных волейболистов на весь период многолетней подготовки, блок функций обеспечения (сюда входят набор спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, профессиональный уровень педагогов и повышение их квалификации, материально-техническая оснащенность, организационные формы), блок непосредственной реализации целей, которые составляют тренировка, соревнования, профилактически-восстановительные мероприятия, формирование личности спортсмена.

Подготовка волейболистов высших разрядов оказывает определяющее влияние на подготовку спортивных резервов в плане модельных характеристик и комплекса контрольных нормативов, средств и методов, объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок и т. д. Показатели уровня подготовленности команд высших разрядов являются критерием оценки качества работы с резервами.

На массовую спортивную работу по волейболу спорт высших достижений оказывает огромное влияние в плане агитации и пропаганды волейбола и вовлечения в занятия широких масс.

Подготовка спортивных резервов, с одной стороны, полностью ориентирована на спорт высших достижений, так как призвана готовить юных спортсменов, по уровню мастерства отвечающих модельным требованиям для волейболистов команд высших разрядов. Это главный критерий её эффективности. С другой стороны, она тесно связана с работой общеобразовательных школ, осуществляющих массовую физкультурно-оздоровительную и спортивную работу.

Каждая из трех подсистем, взятая отдельно, рассматривается уже как самостоятельная система. В таком случае эта система своими задачами связана с общей системой подготовки волейболистов.

Для занятий волейболом в ДЮСШ принимаются дети с 8-9 лет по собственному желанию, изложенному в форме заявления, и с согласия их родителей. Обучение учащихся продолжается до окончания ими школы в возрасте 16-18 лет. Набранные группы сдают приёмные нормативы, определяющие уровень физической, технической и тактической подготовки по волейболу основной массы учащихся, в соответствии с которым выбирается ступень общей физической подготовки. (Ученикам, чьи показатели значительно отличаются от показателей остальных ребят, предлагается перевестись в группу, входящую в состав отделения волейбола ДЮСШ, соответствующую уровню его подготовки.)

Перевод каждого учащегося в группу следующего года обучения осуществляется решением тренерского совета по результатам контрольных нормативов, принятых в конце учебного года. В случае несоответствия показателей, ученик будет повторно заниматься в группе этого же года обучения.

Обучение проводится в форме учебно-тренировочных и теоретических занятий, работы по индивидуальным планам, медико-восстановительных мероприятий, тестирования развития общефизической и специальной подготовки занимающихся, медицинского контроля, участия в соревнованиях, судейской и инструкторской практики. Занятия проходят на спортивных площадках в свободное от занятий учащихся в школе время. Недельная нагрузка и количество часов зависят от уровня и года обучения группы.

Работа тренеров с воспитанниками организована в течение календарного года. Учебный план также рассчитан на календарный год, т.к. учебно-тренировочный процесс не прерывается с уходом тренера в очередной отпуск. Тренер составляет индивидуальный план для каждого воспитанника. В летний каникулярный период организовывается учебно-тренировочный сбор для воспитанников школы, как на базе школы в лагере дневного пребывания, так и с выездом в загородные оздоровительные лагеря в профильные смены.

Учебно-воспитательный процесс включает в себя обучение по программам двух образовательных ступеней: начальной подготовки и учебно-тренировочной (НП и УТ).

Обучение в группах ГНП носит характер универсальности в подготовке учащихся с постепенным введением в курс простейших элементов техники и тактики игры волейбол. Основной задачей работы здесь является содействие правильному физическому развитию детей, привитие интереса к регулярным занятиям спортом и подготовка учащихся к следующей ступени обучения. Возраст 9-12 лет.

В группах УТГ, сформированных из учащихся, прошедших подготовку в группах ГНП, уделяется большое внимание развитию специальных физических способностей, овладению основами техники и тактики волейбола и дальнейшему их совершенствованию.

Каждый ребенок может пройти обучение только по программе одной образовательной ступени или последовательно переходить со ступени на ступень по результатам выпускных контрольных нормативов в конце каждого учебного года.

Юные волейболисты имеют право выступать в соревнованиях за свой коллектив.

Основным документом, регламентирующим учебно-воспитательный процесс, является учебный план, составленный для каждого года обучения и вида физической подготовки.

Тренировочные режимы и наполняемость групп Год обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Количество учащихся в группе	Количество учебных часов в неделю	Количество учебных часов в год	Требования по спортивной подготовке
---	--	------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------	-------------------------------------

Группы начальной подготовки (ГНП)

Первый	9 - 10	15	6	312	Требования программы (приемные)
Второй	10 - 11	15	9	468	Требования программы (переводные)
Третий	11 - 12	15	9	468	Требования программы (выпускные)

Учебно-тренировочные группы (УТГ)

Первый	12 - 13	12	12	624	Требования программы (приемные)
Второй	13 - 14	12	14	728	Требования программы (переводные)
Третий	14 - 15	12	16	832	Требования программы (переводные)
Четвертый	15 - 16	12	18	936	Требования программы (переводные)
Пятый	16 - 18	12	20	1040	Требования программы (выпускные)

Медицинский контроль за здоровьем учащихся осуществляется дважды в течение года: у групп ГНП по месту жительства либо в школьном медицинском кабинете, у групп УТГ в ЦРБ. В случае удачного прохождения осмотра ученики получают допуск к дальнейшим занятиям.

Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Под психолого-педагогическими средствами подразумевают творческое использование учебных и соревновательных нагрузок; применение средств общей физической подготовки с целью переключения

форм двигательной активности и создания благоприятных условий для восстановительного процесса.

К медико-биологическим средствам относятся: распорядок дня; спортивный массаж; водные процедуры.

Применение восстанавливающих средств необходимо осуществлять на фоне гигиенически целесообразного распорядка дня юных спортсменов и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность. Восстановительный пищевой рацион учащихся должен быть построен на основе сбалансированности, в соответствии калорийности рациона суточным энергозатратам ученика.

Основы применения восстановительных мероприятий входят в теоретический курс данной программы.

1.5. Планирование, учёт, документация

Квалифицированно разработанная и образцово ведущаяся документация - необходимое условие успешной работы ДЮСШ.

Основные документы:

1. Годовой план работы, куда входят разделы: организационная, учебная, спортивно-массовая, воспитательная работа; медицинское обслуживание учащихся; работа с родителями и общеобразовательной школой, финансово-хозяйственная деятельность.
2. Поурочная программа по волейболу, учебные планы, годовые графики поурочного изучения материала на каждый год обучения и на каждую учебную группу, поурочные планы (конспекты занятий), план воспитательной работы.
3. Перечень требований и нормативов по видам подготовки на каждый год обучения (приемные, переводные, выпускные), графики проведения испытаний по ним. Протоколы соревнований и итоговые учебные документы по каждой группе, возрасту и полу.
4. Расписание занятий.
5. Журналы учета работы в учебной группе.
6. Утвержденные приказом списки учащихся по отделению волейбола и группам.
7. Отчетные документы, которые ежегодно представляют в вышестоящие организации.

2. Программный материал по физической, морально-волевой подготовке и инструкторской и судейской практике (для всех годов обучения)

2.1. Физическая подготовка

2.1.1. Общая физическая подготовка

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

Гимнастические упражнения:

Для мышц туловища и живота

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

18. Встать на левое колено, правую ногу вытянуть в сторону, руки сцепить над головой. Пружинистые наклоны вправо. То же в левую сторону.

19. Из основной стойки наклонить туловище вперед, руки в стороны, одновременно отвести поднятую ногу назад — «ласточка». То же другой ногой.

20. Встать на колени, руки вытянуть вперед. Одновременно с наклоном влево сесть на пол вправо. Вернуться в исходное положение. С наклоном туловища сесть влево.

21. Сидя на полу, выполнять скрестные движения поднятыми ногами.

Для мышц рук и плечевого пояса

1. Круговые движения в лучезапястных и плечевых суставах.

2. То же с отягощениями.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре; туловище прямое.

4. Броски набивных мячей, легкоатлетических ядер с разгибанием рук в локтевых и лучезапястных суставах.

5. Упражнения с гимнастическими палками.

6. С булавами.

7. С эспандером и амортизатором.

8. Отталкивание руками от стены, пола.

9. Жим веса лежа на спине.

10. Ходьба на руках (с поддержкой партнера).

11. Из положения руки в стороны сгибание их в локтевых суставах с сопротивлением партнера (в парах).

12. Наматывание на валик веревки с подвешенной гирей весом 16 кг.

13. Сгибание и разгибание рук (со страховкой партнера) в стойке на кистях у стены.

14. Ноги врозь, туловище наклонено вперед под прямым углом, руки в стороны. Повороты туловища рывком вправо и влево.

15. Исходное положение: первый партнер — ноги врозь, руки в стороны; второй — стоит сзади. Положив руки на предплечья первого, второй медленно давит вниз; первый противодействует давлению.

16. Исходное положение то же. Первый старается опустить руки вниз, второй препятствует этому.

17. Двое стоят лицом друг к другу, руки вытянуты вперед: первый отводит руки второго в стороны, второй препятствует ему.

18. Первый партнер стоит, разведя ноги, руки на поясе. Второй сзади сводит локти первого назад, первый противится этому.

Для мышц ног

1. Приседания на одной и на двух ногах с быстрым вставанием.

2. Выпрыгивания из положения седа,

3. То же, но с отягощением.

4. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.

5. Перескоки с ноги на ногу.

6. Прыжки на двух ногах.

7. Те же прыжковые упражнения, но с отягощением.

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

Для мышц задней поверхности бедра

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

Акробатические упражнения:

1. Группировки в приседе, сидя, лёжа на спине.
2. Перекаты в группировке лёжа на спине (вперёд, назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки.
3. Перекаты в сторону из положения лёжа и в упоре стоя на коленях.
4. Перекаты вперёд и назад прогнувшись, лёжа на бедрах, с опорой и без опоры руками.
5. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 гр. Из седа ноги врозь с захватом ноги.
6. Из положения стоя на коленях перекат вперёд прогнувшись.
7. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках.
8. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.
9. Стойка на руках с помощью и опорой о стенку (для мальчиков).
10. Кувырок вперёд из упора присев и из основной стойки.

11. Кувырки вперёд с трёх шагов и небольшого разбега.
12. Кувырки вперёд из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами.
13. Длинный кувырок вперёд.
14. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки.
15. Соединение нескольких кувырков вперёд и назад.
16. Кувырок назад прогнувшись через плечо (с 14 лет).
17. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки.
18. Мост с помощью партнёра и самостоятельно.
19. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет)
20. Комплексы вышеуказанных упражнений.

Легкоатлетические упражнения:

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

Спортивные игры.

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

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

Подвижные игры.

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

8. «Охотники и утки»
9. «Катающаяся мишень» и др.

Ходьба на лыжах и катание на коньках.

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

2.1.2. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития силы и скоростных качеств

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

Упражнения для развития выносливости

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

Упражнения для развития ловкости

1. Одиночные и многократные кувырки вперёд и назад.

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

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий

1. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, спиной, боком к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.
2. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20 – 30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперёд, а обратно – спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (весом от 2 до 5 кг), с поясом-отягощением.
3. Бег (приставные шаги) – в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение определённого задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360 градусов – прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке.

Упражнения для развития прыгучести

1. Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх. То же, но с утяжелением.
2. Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, держаться руками на уровне лица – быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, но с отягощением.
3. Упражнение с отягощением (до 10 кг для девочек и до 20 кг для мальчиков). Приседания, выпрыгивание вверх из приседа и полуприседа, прыжки на двух ногах.
4. Многократные броски набивного мяча 1-2 кг над собой в прыжке и ловля после приземления.
5. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперёд, боком и спиной вперёд. То же в отягощении.
6. Напрыгивание на сложенные стопкой гимнастические маты. Спрыгивание в глубину с матов с последующим выпрыгиванием из приседа.
7. Прыжки на одной и двух ногах с преодолением препятствий.
8. Прыжки вверх с доставанием подвешенного предмета.

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

10. Бег по крутым склонам.

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

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

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

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

3. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх-в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается).

4. То же, но опираясь в стену пальцами.

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

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

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

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

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

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

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

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

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча

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

2. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперёд, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками вниз-вперёд). То же, но одной рукой с шагом. Круговые движения и т.д.

3. Упражнения с набивным мячом. Броски двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе.

4. Броски набивного мяча снизу одной и двумя руками.

5. Броски набивного мяча через сетку левой и правой рукой.

6. Броски набивного мяча через сетку одной и двумя руками на точность и на дальность.

7. Упражнения с волейбольным мячом. Подача в стену, Подача слабой рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов

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

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании

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

другой стороне площадки выбирает место и время для блокирования. Повторяется многократно, сериями.

2.2. Морально-волевая (психологическая) подготовка

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

Для волейбола характерна высокая эмоциональная и интеллектуальная насыщенность.

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

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

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

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

другие — отрицательное. Преодолению отрицательных воздействий помогают самообладание, выдержка.

Морально-волевая подготовка включает:

1. Лекции, беседы, диспуты на политические и этические темы.
2. Личный пример тренера.
3. Убеждение.
4. Побуждение к деятельности.
5. Поощрение.
6. Наказание.
7. Поручение.
8. Обсуждение в коллективе (не только в команде, но и в производственном коллективе, к которому она относится).
9. Приучение к условиям соревнований.
10. Проведение совместных занятий менее подготовленных волейболистов с более сильными (детских с молодежными, молодежных со взрослыми и т. д.).
11. Контрольные игры с «гандикапом».
12. Действия в условиях, более сложных, чем на соревнованиях.
13. Соревновательный метод.
14. Составление волейболистом плана тренировочного занятия и самостоятельное проведение.
15. Превышение какого-то задания по сравнению с предыдущим занятием.

Знание тренером основ методики обучения и тренировки позволит ему правильно планировать учебно-тренировочный процесс, добиваться быстрого и правильного овладения волейболистами рациональной техникой и, в конечном счете, добиваться успеха на соревнованиях.

1. РАЗВИТИЕ ПРОЦЕССОВ ВОСПРИЯТИЯ

Зрительные восприятия.

Умение видеть положение и перемещение игроков по площадке, не выпускать из поля зрения мяч, быстро ориентироваться в сложившихся условиях — важнейшие качества игрока.

Восприятие движений

В восприятии движений как целостного действия приема, так и его отдельных частей отражаются различные их особенности и свойства: характер, форма, амплитуда, направление, продолжительность, скорость, ускорение.

В спортивной деятельности мышечно-двигательная чувствительность — это основа совершенного овладения техникой физических упражнений и приемов, тончайшего регулирования спортсменом своих движений. Кинестетическая чувствительность является одним из основных компонентов такого сложного специализированного восприятия, как «чувство мяча».

2. РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ

Успешное выполнение технических и тактических действий волейболистами в значительной степени определяется высоким уровнем развития у них таких свойств внимания, как объем, интенсивность, устойчивость, распределение и переключение.

3. РАЗВИТИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ

Внимание, высокая двигательная активность, острая соревновательная борьба, резкая смена успехов и неудач требуют от волейболистов большого напряжения воли. Волевые качества спортсмена проявляются в его действиях, направленных на преодоление трудностей и препятствий, специфичных для данного вида спорта.

Целеустремленность и настойчивость

Эти качества выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед волейболистами, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

Прежде всего, необходимо выработать у игроков сознательное отношение к овладению техникой и тактикой игры, заинтересовать этой работой, поставить перед игроком конкретные задачи на определенный срок с тем, чтобы непременно решить их. В занятия следует включать упражнения, различные по сложности и трудности, и обязательно контролировать их выполнение. Проводить занятия нужно при любых условиях.

Выдержка и самообладание.

Эти волевые качества необходимы волейболистам для успешного преодоления неблагоприятных эмоциональных состояний: чрезмерной возбудимости, растерянности, подавленности, для преодоления нарастающего утомления.

Чтобы преодолеть утомление и болевые ощущения, следует добиваться точного выполнения любого задания. Развить специальную выносливость, тренироваться и играть в усложненных условиях. Особое значение имеет воспитание у игроков чувства дружбы и товарищества, умения подчинять личные интересы интересам коллектива. Только в таком случае игрок будет твердо уверен в том, что товарищи всегда поддержат его в трудные моменты.

Решительность и смелость.

Эти качества выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманное решение в ответственные моменты игры, смело принимать на себя ответственность, вступать в единоборство.

Включение в тренировочный процесс хоккея, баскетбола, прыжков в воду, акробатических упражнений, выполнение которых связано с известным риском и требует преодоления боязни, колебаний и т. д., поможет развить у волейболистов решительность и смелость.

Инициативность и дисциплинированность.

Инициативный игрок является организатором, ведет за собой команду, вносит в игру дух творчества, не поддается постороннему нежелательному

влиянию. Дисциплинированность выражается в умении игрока подчинить свои действия задачам коллектива, плану действий всей команды.

Развитие инициативности у волейболистов возможно лишь при хорошей технической и тактической подготовленности. Инициативность воспитывается только в процессе самостоятельного решения поставленных задач, самостоятельного нахождения путей и средств для достижения поставленной цели.

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

Что касается дисциплинированности, то сознательная дисциплина предполагает не слепое, по принуждению, а добровольное подчинение на основе осознанного долга. Для дисциплинированного человека характерны исполнительность, организованность. В дисциплинированности находят выражение все волевые качества.

Дисциплинированность достигается всей организацией процесса обучения и тренировки. Выполнение спортсменом установленных требований должно носить сознательный характер. Важное значение для воспитания дисциплинированности имеет строгое соблюдение режима.

4. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К КОНКРЕТНЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ

Психологическая подготовка волейболистов к предстоящему соревнованию или отдельной игре осуществляется на основе общей психологической подготовки и связана с задачами, возникающими перед спортсменами в конкретном соревновании. К этим задачам относят:

1. Осознание игроками особенностей предстоящей игры.
2. Осознание конкретных условий (время, место, освещенность, температура и т. п.).
3. Изучение сильных и слабых сторон противника и подготовка к встрече, а также оценка собственных возможностей.
4. Твердая уверенность в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач.
5. Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой.

2.3 Инструкторская и судейская практика

Представленная программа имеет целью подготовить не только игроков высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила игры волейбола, правила поведения на игровой площадке и вне её, а также начинающих судей и инструкторов-общественников. Важным моментом является возможность учащихся познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем. На данный момент развития спорта в нашей стране этот вопрос является весьма актуальным. Учитывая недостаток квалифицированных

тренеров и педагогов дополнительного образования, ДЮСШ, в числе других спортивных организаций, должны взять на себя заботу о подготовке новых кадров в данной области.

Данный раздел программы представляет собой список тем, позволяющих ознакомить учащихся:

- с основами организации и проведения учебно-тренировочных занятий;
- с основами организации и проведения официальных соревнований по волейболу;
- особенностями работы педагогов и тренеров по волейболу;
- особенностями работы судей по волейболу.

1. Тестирования и проведение тестов по правилам мини-волейбола.
2. Тестирования и проведение тестов по официальным правилам волейбола.
3. Составление комплексов упражнений по общей физической подготовке, по обучению перемещениям, приёму и передаче мяча, нижней и верхней прямой подаче.
4. Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощённым правилам).
5. Составление комплексов упражнений специальной физической подготовке.
6. Составление комплексов упражнений по технической подготовке своего и более младшего года обучения.
7. Составление комплексов упражнений по тактической подготовке своего и младших годов обучения.
8. Проведение составленных комплексов со своей группой и группами младших годов обучения.
9. Судейство на учебных играх, на соревнованиях в общеобразовательных школах, в своём спортивном клубе. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судьи на линии.
10. Проведение подготовительной и основной частей занятия по начальному обучению технике игры.
11. Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в мини-волейбол.
12. Тестирования и проведение тестов по официальным правилам пляжного волейбола
13. Проведение соревнований по мини-волейболу и волейболу в общеобразовательной школе и своём спортивном клубе. Выполнение обязанностей главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.
14. Проведение соревнований по пляжному волейболу. Выполнение обязанностей главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.
15. Упражнения повышенной трудности в процессе проведения физической подготовки, технико-тактической и интегральной подготовки.

16. Участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разборов проведённых игр.
17. Изучение соревновательного метода (в процессе физической и других видов подготовки)
18. Ведение игр во время соревнований младших групп.

2.4. Интегральная подготовка

1. Упражнения на переключение в выполнении технических приемов.

Первое: нападающий удар-блокирование. Учащийся в зоне 4 (3,2) выполняет определенным способом и в определенном направлении, затем блокирует известные ему способы и направление удара. Один удар и одна постановка блока составляют серию. Учитываются точность нападающего удара и качество блокирования.

Второе: блокирование-вторая передача. Учащийся блокирует в зоне 3 нападающий удар из зоны 4 в диагональном направлении, после чего выполняет вторую передачу в зону 4 или 2 (стоя спиной)-по заданию, снова блокирует. Учитывается качество блокирования и второй передачи.

Третье: прием мяча снизу двумя руками - верхняя передача. Учащийся в зоне 2 принимает мяч от скидки из зоны 4 и после этого выполняет верхнюю передачу в зону 4. Учитываются качество приема и точность передачи. В каждом задании необходимо выполнить определенное количество серий.

2. Упражнения на переключение в тактических действиях.

Испытания направлены на то, чтобы выявить умение учащихся перестраивать свои действия в соответствии с требованиями. Даются два упражнения.

Первое: учащиеся располагаются в защитной позиции: три у сетки – для блокирования, три – на задней линии. Из зоны 1 игрок выполняет подачу, после чего с противоположной стороны игроки выполняют удары из зон 4 и 2 в диагональном направлении (с передачи из зоны 3), затем по команде «доигровка» бросают мяч через сетку со стороны «нападающих». Защищающиеся принимают мяч и первой передачей направляют его игроку задней линии, который выходит к сетке (из зоны 1 или 5) и выполняют вторую передачу кому-либо из трех игроков передней линии. После трех ударов подряд снова блокирование. Выполняется 3 серии, затем линии меняются местами, еще 3 серии: одна подача, два блокирования и три удара в одной серии. Учитываются правильность выполнения действий и техническое качество исполнения.

Второе – после приема подачи команда разыгрывает мяч в нападении, после чего выполняет защитные действия (блокирует или страхует). По команде «доигровка» выполняет нападающие удары. Выполняются по три серии в двух расстановках. В одной серии: прием подачи, нападающий удар, два защитных действия, два нападающих удара. Учитываются количество правильно выполненных заданий и ошибки.

3. Определение эффективности игровых действий.

Эффективность игровых действий волейболистов определяется на основании результатов наблюдений в календарных и контрольных играх. Для этого применяют различные системы записи игр.

На каждого занимающегося должны быть данные наблюдений в нескольких играх – календарных и контрольных, главным образом в соревновательном периоде.

Успешное решение задач подготовки резервов волейболистов высших разрядов невозможно без соревновательной практики, без участия в соревнованиях. Каждый занимающийся должен участвовать в определенном количестве соревнований. В разделах интегральной подготовки указано количество соревнований на каждый год в системе многолетней подготовки. Этот минимум должен быть обеспечен для каждого занимающегося.

2.5. Восстановительные мероприятия

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям (см. табл.).

Восстановительные средства и мероприятия Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
1	2	3	4
Спортивно-оздоровительный этап			
Преимущественно средства и мероприятия этапа начальной подготовки и, в зависимости от сложности тренировочно-соревновательной деятельности, средства учебно-тренировочного этапа			
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики волейбола, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
Учебно-тренировочный этап			

Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности.	3 мин 10-20 мин 5-15 мин (разминание 60%) Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43 С 3 мин. само- и гетерорегуляции
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности	В процессе тренировки. 3-8 мин 3 мин. само- и гетерорегуляции
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений ходьба, дыхательные упражнения, душ теплый/прохладный	8-10 мин
Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейно-воротниковую зону и паравертебрально). Душ теплый/умеренно холодный/теплый. Сеансы аэроионотерапии. Психорегуляция релаксационной направленности	8-10 мин 5-10 мин 5 мин Саморегуляция, гетерорегуляция.
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки.
После микроцикла, соревнований, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, душ Шарко, подводный массаж.	Восстановительная тренировка, туризм. После восстановительной тренировки. Саморегуляция,

Психорегуляция релаксационной направленности		гетерорегуляция	
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомлений	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней. Сауна	Восстановительные тренировки ежедневно 1 раз в 3-5 дней

Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция
-------------	---	--	--

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

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

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как суперкомпенсация.

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

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

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнение для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;
- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

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

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

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон-отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

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

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

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены. Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

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

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

3. Годовой учебный план, поурочное распределение программного материала и модельные учебные занятия

3.1. Групп начальной подготовки ГНП-1.

Год обуче-ния	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Количество учащихся в группе	Количество учебных часов в неделю	Количество учебных часов в год	Требования по спортивной подготовке
---------------	--	------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------	-------------------------------------

Группы начальной подготовки (ГНП-1)

Первый	9 -10	15	6	312	Требования программы (приемные)
--------	-------	----	---	-----	---------------------------------

Годовой план-график распределения учебных часов по волейболу для I года обучения в группах начальной подготовки.

№ п/п	Содержание занятий	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего
<i>I. Теоретические занятия</i>															
ИТОГО ЧАСОВ:		8	1	1	1	1	1	1	1	1					8
<i>II. Практические занятия</i>															
1.	Общая физическая подготовка	86	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	8	8	86
2.	Специальная физическая подготовка	45	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	45
3.	Тактическая подготовка	37	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	37
4.	Техническая подготовка	72	7	8	5	5	5	5	11	2	4	7	7	6	72
5.	Инструкторская и судейская практика	-													-
6.	Контрольные испытания	14	4	3						4	3				14
7.	Интегральная подготовка	26								5	5	5	5	6	26
8.	Соревнования	24			6	6	6	6							24
ИТОГО ЧАСОВ:		304	25	25	25	25	25	25	25	25	26	26	26	26	304
ВСЕГО ЧАСОВ:		312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

Отличительной особенностью группы ГНП первого года обучения является привлечение учащихся к процессу спортивной подготовки в целях укрепления их здоровья и привития интереса к занятиям спортом, а также создание прочной основы для дальнейшей многолетней подготовки волейболистов.

Большое внимание в первый год обучения уделяется физической подготовке, развитию навыков естественных видов движений, укреплению опорно-двигательного аппарата. Происходит ознакомление с простейшими элементами техники и тактики игры волейбол.

В связи с тем, что в группы ГНП-1 входят, чаще всего, дети младшего школьного возраста, занятия рекомендуется проводить в форме сочетания подвижных игр, комплексов гимнастических и акробатических упражнений и устных бесед.

Поурочное распределение программного материала

Для программного материала, прежде всего технико-тактического содержания подготовки, определена последовательность изучения на весь учебный год. С учётом этой последовательности, сложности материала и положения методики обучения весь программный материал распределён по занятиям (для групп НП на 156 занятий, для УТГ – на 234 и 312 занятий соответственно). При этом выделены занятия, на которых материал изучается впервые, и те занятия, на которых материал повторяется и происходит совершенствование навыков.

Ниже приводится поурочное распределение программного материала. В графах «№ занятий, на которых начинается обучение» и «№ занятий, на которых начинается повторение» указаны номера занятий, на которых должно проводиться обучение (начало обучения, повторение и совершенствование).

Содержание поурочного материала	№ занятий, на которых начинается обучение	№ занятий, на которых начинается повторение
<i>Теоретическая подготовка:</i>		
1. Физическая культура и спорт в России в системе физвоспитания	1,3,5,7	
2. Гигиена закаливания и режим питания спортсмена	16,19,134	
3. Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм.	35,37,38	
4. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж.	74,78,86,136,137	
<i>Физическая подготовка</i>	1-2, 4-10, 13-25, 29-34, 36-53, 56-73, 75-76, 78-107, 111-133, 135, 138-156	
<i>Техническая подготовка:</i>		
Действия без мяча:		
1. Стойки волейболиста.	3,4	8, 15,18,21,24,55,67,79,85
2. Ходьба и бег, перемещаясь лицом.	5,6	9,13, 24, 36
3. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперёд.	9	10, 13,14, 36,68,96
4. Остановка шагом.	9	10,13,36
5. Сочетание способов перемещений.	27	73
6. Сочетание способов перемещений и стоек.	37	73
Действия с мячом:		
1. Передачи мяча сверху двумя руками. Передача мяча сверху броском над собой, вверх вперёд	10,21,22	13,17,20,25,28,36,39,57,60,63,95,98, 115

на месте и после перемещений лицом, боком и остановки.		
2. Передача мяча сверху в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки.	20,34,35	21, 27,36,37,38,48,49,67,68,91,92,111,112
3. Передача мяча с собственного подбрасывания по тем же направлениям.	11,14	12,15,16,19,20,24,28,42,52,64,76,81,97
4. Передача мяча с наброса партнёра.	15	16,18,20,23,25,42,52,64,76,81,97
5. Передача мяча сверху и снизу в парах на месте, после перемещений лицом, боком и остановки.	16, 24	17, 18, 25,26, 35,38,40,56,65, 77, 78, 82,98,102
6. Передача мяча сверху в стену.	7	10,13,16,19,31,43,56, 59,62,94,97,114,116
7. Отбивание мяча снизу с наброса партнёра.	18	19, 22,24,28
8. Подбивание мяча снизу над собой.	21	22,35,44,54,68,94,101
9. Поддача. Подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища	18	19, 20, 21, 23,25
10. Поддача мяча в стену (расстояние 3-4 м)	20	21,22,23,25,35,36,56,57
11. Поддача через сетку с близкого расстояния.	21	22-25,78-107, 111-117
12. Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях.	27,41,55,57, 68,74,84,98,103,114, 118, 132,145,154	33,45,59,71,78,86,100,116,125,140,150
Тактическая подготовка		
1. Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи.	5,9	13,15,18,21,33,45, 58, 79, 112
2. Выбор способа отбивания мяча через сетку (сверху, снизу)	26	27,30,32,59
5. Выбор места при приёме подачи.	25	27,29,34,44,59,79,86
7. Выбор места при страховке партнёра, принимающего мяч.	40	42,86,106,109,110
Контрольные испытания	2, 6,118	

Модельное занятие

Занятие № 25 Комбинированное по физической и технической подготовке.

Задачи: Закрепление изученного материала по технике передач и подачи.

Инвентарь: набивные и волейбольные мячи.

Подготовительная часть – 20 мин. Орг. вопросы – 1-2 мин.

1. ОРУ в движении:

ходьба, бег; перемещения лицом, спиной, боком приставными шагами; вращение прямыми руками в ходьбе вперёд, назад, одна вперёд – другая назад; махи прямыми ногами вверх вперёд; наклоны вперёд на каждый шаг; ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы.(5 мин)

2. Работа с набивными мячами в парах через сетку: броски над собой и партнёру и ловля двумя руками над головой; броски мяча через сетку двумя руками из-за головы, левой и правой рукой.(8 мин)

3. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но упираясь в стену пальцами. Упор лёжа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. (7 мин)

Основная часть – 65 мин.

1. Повторение изученного материала по технике передач:

- 1) Выполнение передачи двумя руками сверху над собой (5 мин);
- 2) Выполнение передачи двумя руками сверху с наброса партнёра (10 мин);
- 3) Выполнение передачи снизу над собой (5 мин);
- 4) Выполнение передачи снизу с наброса партнёра (10 мин);

2. Повторение изученного материала по технике подачи:

- 1) Выполнение подброса мяча над собой слабой рукой на нужную высоту и расстояние для выполнения верхней прямой подачи (5 мин);
- 2) Выполнение верхней прямой подачи в стену с близкого расстояния от неё (10 мин);
- 3) Выполнение верхней прямой подачи через сетку с близкого расстояния от неё (10 мин);

3. Учебная игра: учащиеся делятся на две команды и соревнуются, какая команда быстрее подаст 10 подач через сетку. Подачи выполняются командами поочерёдно и поочерёдно же внутри команды. (10 мин)

Заключительная часть – 5 мин.

Упражнения на расслабление и гибкость.

Годовой учебный план, поурочное распределение программного материала и модельные учебные занятия групп начальной подготовки

3.2. Групп начальной подготовки ГНП-2

Год обуче-ния	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Количество учащихся в группе	Количество учебных часов в неделю	Количество учебных часов в год	Требования по спортивной подготовке
---------------	--	------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------	-------------------------------------

Группы начальной подготовки (ГНП-2)

Второй	10-11	15	9	468	Требования программы (приемные)
--------	-------	----	---	-----	---------------------------------

Годовой план-график
распределения учебных часов по волейболу для 2 года обучения в группах
начальной подготовки.

№ п/п	Содержание занятий	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего
I. Теоретические занятия															
ИТОГО ЧАСОВ:		14	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
II. Практические занятия															
1.	Общая физическая подготовка	1 3 2	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	132
2.	Специальная физическая подготовка	64	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	7	7	64
3.	Тактическая подготовка	56	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	8	8	56
4.	Техническая подготовка	108	13	9	13	13	8	8	8	4	5	13	7	7	108
5.	Инструкторская и судейская практика	-													-
6.	Контрольные испытания	14	4	3					4	3					14
7.	Интегральная подготовка	40					5	5	5	5	5	5	5	5	40
8.	Соревнования	40		5	5	5	5	5	5	5	5				40
ИТОГО ЧАСОВ:		454	37	37	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	454
ВСЕГО ЧАСОВ:		468	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	468

Работа с группой ГНП второго года обучения является следующим этапом в подготовке юных волейболистов. Основное внимание уделяется развитию быстроты, силы, ловкости и гибкости занимающихся, а также дальнейшему обучению технике перемещений и стоек, передач и подач

Поурочное распределение программного материала

п/п	Содержание поурочного материала	№ занятий, на которых начинается обучение	№ занятий, на которых начинается повторение
<i>Теоретическая подготовка:</i>			
1	Физическая культура и спорт в России в системе физвоспитания	1,3,5,7	
2	Гигиена закаливания и режим питания спортсмена	16,19,134	
3	Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм.	35,37,38	
4	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж.	74,78,86,136,137	
5	Основы техники и тактики игры волейбол	2,4, 6, 17, 28, 35, 57, 86, 112	
	<i>Физическая подготовка</i>	1-2, 4-10, 13-25, 29-34, 36-53, 56-73, 75-76, 78-107, 111,133, 135, 138-156	
<i>Техническая подготовка:</i>			
Действия без мяча:			
1	Перемещения приставными шагами: лицом, спиной, правым, левым боком вперёд. Остановка шагом.	1,3,9,40	15,24,36,44,65, 85,96,135,145,154
2	Сочетание способов перемещений и стоек.	2,4,10,41,130,142	2,4,10,16,37,45,66,86,96,136,146,155
Действия с мячом:			
1	Передачи мяча сверху двумя руками. Передача мяча сверху над собой, вверх-вперёд на месте и после перемещений лицом, боком, остановки и	5,8,10,21,37,46	6,9,17,22,39,55,74,82, 100-106,134

	поворота лицом в сторону передачи		
2	Передача мяча сверху в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, спиной, боком и остановки.	22,24,50,78	23,25,54,82,112
3	Передача мяча с собственного подбрасывания по тем же направлениям. Передачи на точность.	14,16	15,17, 31-34,42,50,67,74,120-123
4	Передача мяча сверху и снизу в парах на месте, после перемещений лицом, боком и остановки.	20,21,23,49,51,76	22,24,25,52,53,78,79, 88,99,111
5	Передача мяча сверху в стену. То же с изменением высоты передачи	30,50,74,120	31,51,75,77,121,127, 137, 148,155
6	Отбивание мяча снизу с наброса партнёра на месте, после перемещений лицом, боком и остановки.	15,18,25	16,19,27-29,46,48,88,93
7	Подбивание мяча снизу над собой.	8,13	9,14,33,56,87,103,126
8	Передачи мяча в треугольнике в зонах: 3-4-6, 3-2-6, 3-2-1, 3-4-5 (расстояние до 3 м)	35,38	37,40,44,48,66,85
9	Приём подачи двумя руками сверху и снизу.	27,28,47,88,92	28,29,48,89,93,95,152
10	Подача. Подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища	1,5	2,6,13,16,17
11	Подача мяча в стену (расстояние 4-5 м).	9	10,14,20,54
12	Подача через сетку с близкого расстояния.	16,21	17,22,25,37,42-47,55,61,78,83,93,101, 114,129,138,147,150
13	Нападающий удар с места сильнейшей рукой через сетку с собственного подброса и передачи партнёра	64,67,69,75	65,68,76,84,92,100,118,122,133, 152
14	Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях.	10,20,35,40,55,65,80,90,100,105,115,125,135, 140,150	
Тактическая подготовка			
1	Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи.	7,20,25,41	8,9,21,22,27,42,43
2	Выбор способа отбивания мяча через сетку (сверху, снизу)	10,15,27	11,13,16,28,30,49,132
3	Приём мяча к сетке в зону 3.	17,21,29	18,22,31,46,67,81,112,113, 144
4	Передача мяча через сетку на свободное место, на игрока, слабо владеющего навыками приёма или не успевшего возвратиться в свою зону.	70	72,87,96
5	Взаимодействие игроков зон 3 и 4, 3 и 2 в нападении и защите	18,34,35	19,40,42,44,134,135,138
6	Взаимодействие игроков передней и задней линий при нападении и защите.	24,34,35,60,61,86,87	25,35,37,65,92,93,141
7	Выбор места при приёме подачи. Выбор места при страховке партнёра, принимающего мяч.	25,39,40	27,29,46,55,119,149
Контрольные испытания			2, 6,118

Модельное занятие

Занятие №101. Комбинированное по физической, технической и тактической подготовке.

Задачи: 1. Развитие скоростных качеств.

2. Выработка навыка чередования способов перемещений.

3. Обучение нападающему удару с места сильнейшей рукой с собственного подбрасывания через сетку.

4. Обучение групповым действиям игроков передней и задней линии в нападении.

Инвентарь: волейбольные и малые (резиновые, теннисные) мячи.

Подготовительная часть – 20 мин. Орг. вопросы – 1-2 мин.

1. Ходьба, бег; перемещения лицом, спиной, боком приставными шагами; бег с остановками и изменением направления; челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20 – 30 м); челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперёд, а обратно – спиной и т. д.; по принципу челночного бега передвижение приставными шагами.(5 мин)
2. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, спиной, боком к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.(8 мин)
3. Выпрыгивания из приседа сериями по 5 раз. Семенящий бег на месте и в движении, с упором в стену двумя руками.(7 мин)

Основная часть – 65 мин.

4. Повторение изученного материала по выполнению нападающего удара с места:

- 1) Выполнение имитации нападающего удара с места (5 мин);
- 2) Броски малых мячей в стену и через сетку(10 мин);
- 3) Выполнение в стену удара по мячу, держа его на слабой руке перед собой вверху (5 мин);
- 4) Выполнение нападающего удара с места сильнейшей рукой через сетку с собственного подбрасывания (10 мин);
5. Изучение групповых действий в нападении:

1) Игровое упражнение в парах через сетку: игрок передней линии выполняет первую передачу к сетке другому игроку передней линии, который выполняет вторую передачу обратному первому игроку, атакующему через сетку (5 мин);

2) Игровое упражнение в парах через сетку: игрок задней линии выполняет первую передачу к сетке игроку передней линии, который, разворачиваясь, атакует через сетку (5 мин);

3) Игровое упражнение в тройках через сетку: игрок задней линии выполняет первую передачу к сетке игроку передней линии, который выполняет вторую передачу третьему игроку (также игроку передней линии), атакующему через сетку. То же, но атака в прыжке (20 мин);

6. Учебная игра: учащиеся делятся на две команды и соревнуются, какая команда быстрее выполнит 10 нападающих ударов с собственного подбрасывания через сетку. Удары с места выполняются командами поочередно и поочередно же внутри команды. (5 мин)

Заключительная часть – 5 мин.

Упражнения на расслабление и гибкость.

Годовой учебный план, поурочное распределение программного материала и модельные учебные занятия групп начальной подготовки

3.3. Группы начальной подготовки ГНП-3

Год обуче-ния	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Количество учащихся в группе	Количество учебных часов в неделю	Количество учебных часов в год	Требования по спортивной подготовке
---------------	--	------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------	-------------------------------------

Группы начальной подготовки (ГНП-3)

Третий	11-12	15	9	468	Требования программы (приемные)
--------	-------	----	---	-----	---------------------------------

Годовой план-график
распределения учебных часов по волейболу для 3 года обучения в
группах начальной подготовки.

№ п/п	Содержание занятий	часы	сент	окт	нояб	дек	январ	февр	март	эпр	май	июнь	июль	авг	Всег
I. Теоретические занятия															
ИТОГО ЧАСОВ:		14	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
II. Практические занятия															
1.	Общая физическая подготовка	132	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	132
2.	Специальная физическая подготовка	64	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	7	7	64
3.	Тактическая подготовка	56	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	8	8	56
4.	Техническая подготовка	108	13	9	13	13	8	8	8	4	5	13	7	7	108
5.	Инструкторская и судейская практика	-													-
6.	Контрольные испытания	14	4	3						4	3				14
7.	Интегральная подготовка	40					5	5	5	5	5	5	5	5	40
8.	Соревнования	40		5	5	5	5	5	5	5	5				40
ИТОГО ЧАСОВ:		454	37	37	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	454
ВСЕГО ЧАСОВ:		468	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	468

Обучение в группе ГНП-3 является заключительным этапом начальной подготовки. Работа ведётся в условиях закрепления полученных двигательных навыков, приучения к игровой обстановке и подготовки к выполнению приёмных нормативов в группы учебно-тренировочной подготовки.

Поурочное распределение программного материала

п/п	Содержание поурочного материала	№ занятий, на которых начинается обучение	№ занятий, на которых начинается повторение
Теоретическая подготовка:			
1	Физическая культура и спорт в России в системе физвоспитания		1,3,5,7
2	Гигиена закаливания и режим питания спортсмена		16,19,134
3	Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм.		35,37,38
4	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж.		74,78,86,136,137
5	Основы техники и тактики игры волейбол		2,4, 6, 17, 28, 35, 57, 86, 112

6.	Физиологические основы спортивной тренировки	9, 12, 70, 88, 96, 105, 122, 146	
7.	Моральный и волевой облик спортсмена	33, 115, 156	
	Физическая подготовка	1,3-5,7-32, 34-55,57-73, 75-80,82-109,111-121, 123-156	
Техническая подготовка:			
Действия без мяча:			
1	Перемещения приставными шагами: лицом, спиной, правым, левым боком вперёд. Остановка шагом.	1,4,7	3,5,8,24,35,52,70,97,103,119,134,140
2	Имитации разбега на нападающий удар. Имитация одиночного блокирования. Выбор места и времени прыжка	76,81,98,99	77-80,82-88,100-105,126,139,145,154
3	Сочетание способов перемещений и стоек.	4,7,10	5,8,11,35,52,70,97,119
4	Падения и перекаты после падений	52,53	53,54-57,122,123
Действия с мячом:			
1	Передачи мяча сверху двумя руками на точность в пределах границ площадки. Передачи в парах с перемещениями лицом, спиной, боком. Встречная передача в пределах линии нападения. Передачи в треугольниках в зонах 6-2-4, 1-2-3, 52-4 (расстояние до 4 м)	7,9,10,12	8,11,13-16,26,37,49,62,77,93,101,120
2	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара. Передачи в зонах 3-4, 3-2, 2-3 на расстояние 2 м. Передачи в зонах 6-4, 6-2, 1-3 на расстояние 4 м.	30-34,48	35-38,49,66,84,99,102,125,137,151
3	Передача мяча у сетки сверху двумя руками, стоя спиной к направлению. Передача с собственного подбрасывания после перемещений лицом, спиной, боком. Передачи с наброса партнёра. Передачи в зонах 4-3-2, 2-3-4 (в зоне 3 - спиной).	67-70	71-79,103,126,138,152
4	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке (вверх-вперёд). Передача мяча в прыжке с собственного подбрасывания, в стену, с наброса партнёра.	90-93	94-96,104,027,139,153
5	Отбивание в прыжке мяча через сетку в непосредственной близости от неё с собственного подбрасывания и наброса партнёра.	24	25,50,86,109
6	Подачи мяча. Верхняя прямая подача из-за пределов площадки. подача в левую и правую стороны площадки.	8,12	9-11,13-16,20-28,35-55,60-80, 100-112
7	Нападающий удар прямой по ходу сильнейшей рукой. Нападающий удар с разбега (1,2,3 шага) по мячу, подвешенному на амортизаторах, на держателе. То же через сетку. Нападающий удар по мячу, брошенному партнёром. Нападающий удар из зоны 4 с высокой передачи из зоны 3.	15,77,79,105,133	16,78,80-83,106-110,134-136
8	Приём мяча снизу двумя руками. Приём мяча, отскочившего после броска в стену (расстояние 4-6 м). Приём мяча, брошенного партнёром - на месте и после перемещений. Приём мяча после собственного наброса в сторону. Отбивание снизу мяча назад за голову. Нижняя передача на точность в зоны 2 и 3 из разных зон.	3,6-8,73,94-96	4,9-11,74-76,97-105
9	Приём мяча сверху с выпадом и последующим перекатом на бедро и спину.	53-55	56-58,120,154
10	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. Блокирование, стоя на подставке.	81,82	83-86,107-111,117,137
11	Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях.	9-22,25-36,51-59,72-76,99-108	
Тактическая подготовка			
1	Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи.	10	11-14, 35,57,89,132
2	Выбор места для выполнения подачи.	12	13,89,141
3	Выбор места для выполнения нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2).	76,78	77-81,92,98,146-148
4	Выбор способа отбивания мяча через сетку: верхней, нижней передачей, одной рукой, на месте, в прыжке.	24,8	25,44,81
5	Вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий	69	70-73

	обращён спиной.		
6	Взаимодействие игроков передней линии при первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4.	11,33,49	12,34,50-53
7	Взаимодействие игроков передней линии при второй передаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4 и 2, стоя к ним спиной при передаче.	70-72	73-79
8	Взаимодействие игроков передней и задней линии: игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3 (2).	16,36	17,37
9	Система игры со второй передачи игрока передней линии. Приём подачи и первая передача в зону 3. Вторая передача в зоны 4 и 2.	20	21-27
10	Приём подачи и первая передача в зону 2. Вторая передача в зоны 4 и 3.	41	42-48
11	Определение времени для отталкивания при блокировании, временность выноса рук над сеткой (при подводящих упражнениях для нападающего удара).	82-84	85-89
12	Выбор места при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи, обманной передачи.	97	98
13	Выбор способа приёма мяча от подачи или другой атаки соперника (сверху или снизу)	49	50-52
14	Взаимодействие игроков зоны 1 с игроками зон 6 и 2; 5 с 6 и 4; 6 с 1,5 и 3; 2 и 4 с 3(при выходе для блокирования).	123-125	126-130
15	Расположение игроков при приёме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.	22	23,32-36
16	Расположение игроков при приёме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2.	42	43-46,51-58
17	Расположение игроков при приёме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок, выбегающий в зону 3(2) на передачу из других зон передней линии.	52-55	56-59,82-83

Модельное занятие

Занятие №36. Однонаправленное по физической подготовке.

Задачи: 1. Развитие гибкости.

2. Развитие прыгучести.

3. Развитие прыжковой выносливости.

Инвентарь: гимнастические скамейки и стенки, скакалки, прыжковые тумбы.

Подготовительная часть – 20 мин. Оргвопросы – 1-2 мин.

1. Ходьба, ходьба ускоренная (спортивная). (1-2 мин);

2. Бег (3 мин);

3. Бег, по свистку – остановка, прыжок вверх с поворотом на 180 градусов – перемещение спиной вперёд. (2 мин);

4. Перестроение в круг. Наклоны туловища влево и вправо, вниз вперёд и назад по 10-12 раз (3 мин);

5. Повороты туловища влево и вправо, с протягиванием рук в сторону поворота (2 мин);

6. Упор лёжа с согнутой в колене одной ногой, чередуя сгибание ног. (2 мин);

7. Из положения сидя по-турецки подняться в положение стоя без помощи рук 10-12 раз (3 мин);

8. Стойка на лопатках, «мостик», «звёздочка» (3 мин).

Основная часть – 65 мин.

1. Развитие гибкости:

Упражнения выполняются у гимнастической стенки.

- 1) из виса стоя спиной к стенке – прогнуться в грудной и поясничной частях позвоночника 10-15 раз;
- 2) стоя на расстоянии вытянутых рук от стенки, держась за перекладину на уровне груди, сгибаясь в тазобедренных суставах, пружинистые, размашистые покачивания туловищем вниз-вверх 15-20 раз;
- 3) в висе на верхней рейке разведение ног 10-15 раз;
- 4) в висе размахивания в стороны сомкнутыми ногами 15-20 раз;
- 5) стоя боком к стенке, положить голень на перекладину примерно на уровне таза – пружинистые наклоны вперёд 15-20 раз;
- 6) Эстафета «бег каракатиц».

2. Развитие прыгучести:

- 1) приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх;
- 2) из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, держаться руками на уровне лица – быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться);
- 3) прыжки на одной и на обеих ногах на месте;
- 4) эстафета прыжками поочерёдно на левой и правой ноге.

3. Развитие прыжковой выносливости:

- 1) прыжки на месте со скакалкой одновременно на двух ногах 50 раз;
- 2) прыжки на месте со скакалкой попеременно на правой и левой ноге по 20 раз;
- 3) эстафета прыжками через скакалку;
- 4) прыжки через гимнастическую скамейку, продвигаясь вдоль неё 30 раз;
- 5) прыжки на возвышение (тумба, стопка матов и пр.) 20 раз;
- 6) прыжковая эстафета с препятствиями.

Заключительная часть – 5 мин.

Упражнения на расслабление и гибкость.

Годовой учебный план, поурочное распределение программного материала и модельные учебные занятия учебно-тренировочных групп

3.4. УТГ-1

Год обуче-ния	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Количество учащихся в группе	Количество учебных часов в неделю	Количество учебных часов в год	Требования по спортивной подготовке
---------------	--	------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------	-------------------------------------

Учебно-тренировочные группы (УТГ-1)

Первый	12-13	12	12	624	Требования программы (приёмные)
--------	-------	----	----	-----	---------------------------------

№ п/п	Содержание занятий	часы	Месяцы												Всего
			сентябрь	октябрь	ноябрь	дек	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
I. Теоретические занятия															
ИТОГО ЧАСОВ:		16		2	2	2	2	2	2	2	2				16
II. Практические занятия															
1.	Общая физическая подготовка	88	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	9	9	88
2.	Специальная физическая подготовка	81	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	4	7	81
3.	Тактическая подготовка	68	4	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	68
4.	Техническая подготовка	119	19	8	7	9	7	9	6	4	7	12	11	20	119
5.	Инструкторская и судейская практика	10			3		3		4						10
6.	Контрольные испытания	20	5	5					5	5					20
7.	Интегральная подготовка	68	4	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	68
8.	Соревнования	102		10	10	10	10	10	10	10	10	10	12		102
9.	Восстановительные мероприятия	52	4	5	4	5	4	5	4	5	4	4	4	4	52
ИТОГО ЧАСОВ:		608	50	50	50	50	50	50	50	50	52	52	52	52	608
ВСЕГО ЧАСОВ:		624	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	624

Как видно из годового плана-графика, с началом занятий учащихся на ступени учебно-тренировочной подготовки наступает изменение объёма времени на разные виды подготовки. На фоне снижения объёма времени на общую физическую подготовку наблюдается увеличение работы по специальной физической подготовке (что вполне логично, и соответствует концепции подготовки волейболистов). Также удваивается время, отведённое на тактическую и техническую подготовку юных спортсменов. Расширяется теоретическая часть.

На данном этапе обучения важным является объединение эффекта отдельных компонентов тренировки (физической, тактико-технической) с целью реализации этого эффекта в условиях соревновательной деятельности, так как в этот период уже проводятся официальные соревнования по волейболу среди возрастных групп.

Поурочное распределение программного материала

п/п	Содержание поурочного материала	№ занятий, на которых начинается обучение	№ занятий, на которых начинается повторение
-----	---------------------------------	---	---

Теоретическая подготовка:			
1	Гигиена закаливания и режим питания спортсмена	16,19,134	
2	Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм.	35,37,38	
3	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж.	74,78,86,136,137	
4	Основы техники и тактики игры волейбол	4, 17, 28, 35, 57, 86, 112	
5	Физиологические основы спортивной тренировки	9, 12, 122, 146	
6	Общая и специальная физическая подготовка	1,5,70,88,96	
7	Моральный и волевой облик спортсмена	33, 56,78,115, 156	
Физическая подготовка		1,3-5,7-32, 34-55,57-73, 75-80,82-104, 106-109,111-117, 121, 123-156	
Техническая подготовка:			
Действия без мяча:			
1	Прыжки на месте, у сетки и после перемещений	3,4	8,20,21,22
2	Сочетание перемещений, остановок, падений и прыжков	33,34	37,42,49,51
Действия с мячом:			
1	Передачи мяча сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, во время перемещений.	26,41,49,51	63,65,67,85,115,121,122,142
2	Верхняя прямая подача в правую и левую часть площадки	8,14,29,43,45	16,20,68,95,106,116, 123
3	Прямой нападающий удар по ходу из зон 4,3,2 с высоких передач	37,42,43,48,59,60	64,74,89,91,93,101,107,111,115,117,121,124,126,144,154
4	Прямой нападающий удар по ходу из зон 4 и 2 с передачи из глубины площадки	38,41,43,58,72	74,91,97,99,103,107,111,15,122,128,130,132,134,150
5	Приём мяча сверху двумя руками передачи с расстояния 5-7 м через сетку	3,4,33	36,46,52,103,106,109
6	Приём мяча сверху двумя руками мяча от передачи, удара стоя, передачи в прыжке через сетку, верхней прямой подачи	11,12,17,22,27,143, 146	31,39,41,47,52,53,62,68,78,94,99,107,113,122, 177
7	Приём мяча снизу двумя руками нападающего удара, мяча от передачи в прыжке	17,21,27,142	31,39,48,53,59,60,64,67,70,78,94,99,111,116,124,126,130,139,143, 145,151
8	Одиночное блокирование ударов из зон 4,2,3 по диагонали с высоких передач	83,86,87,90	94,102,110,122,128,135,148,150,156
Тактическая подготовка			
1	Выбор места для выполнения второй передачи (у сетки и из глубины площадки)	7	14,15
2	Выбор места для выполнения нападающего удара прямого по ходу	40,47	54
3	Подачи на игрока, слабо владеющего приёмом	116	129,131
4	Вторая передача из зоны 2 игрокам в зоны	61	89,103,129,131

	3 и 4 (чередование)		
5	Имитация второй передачи и обман (передача через сетку стоя на площадке)	104	150
6	Имитация нападающего удара и передача в прыжке двумя рука-ми через сетку	107,116	142
7	Взаимодействие игроков передней линии при второй передаче игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4.	18	78,80,104,149
8	Игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 2 (при приёме подач для второй передачи, при приёме передач - для нападающего удара)	26,34	74,76,93,109
9	Система игры со второй передачи через игрока передней линии (2,3 зоны)	71,81	97,101,122,125,127
10	Выбор места при приёме верхней прямой подачи	23	95
11	Выбор места при блокировании	86,87	90,98,106
12	Выбор способа приёма мяча при игре в защите и на страховке	101	146
13	Зонное блокирование основного направления	102	110
14	Взаимодействие игроков задней линии при приёме мяча от по-дач	30,42	81,83
15	Взаимодействия игроков передней линии, не участвующих в блокировании зон 4 и 2, с блокирующими игроками зоны 3	125	117,134,142
16	Игроков зон 6,5 и 1 с игроками зоны 2 и 4 (при приёме мяча от нападающих ударов)	135	150
17	Расположение игроков при приёме подач, при второй передаче из зон 3 или 2	50,57	77,79,80,113,117,121,126
18	Объединение отдельных компонентов техники и тактики в игро-вых упражнениях	11,12,15,18,19,22,24,26,28,30,32,35,36,38,40, 41,43, 47-51,54,56,58,60,62,64,66,68,72,73,75-80,84,88,92,96,100,104,108,112,117,121,123-127,132,136,138,142,144,146,148,152,156	
Инструкторская и судейская практика		44-46,105	
Контрольные испытания		2, 6,118-120	

Модельное занятие

Занятие № 110. Комбинированное по физической и технической подготовке.

Задачи: 1. Развитие качеств и способностей, необходимых для овладения навыками блокирования.

2. Совершенствование одиночного блокирования прямого нападающего удара по ходу.

Инвентарь: теннисные, набивные и волейбольные мячи.

Подготовительная часть – 30 мин. Оргвопросы – 1-2 мин.

1. Во время ходьбы выполнение упражнений по сигналам: тренер подбрасывает вверх теннисный мяч – остановка и имитация нападающего удара, вверх волейбольный мяч – остановка, имитация блокирования, два мяча вверх – прыжок вверх с поворотом на 180° (2 мин).

2. Игра «Делай наоборот». Играющие стоят в строю в полушаге друг от друга лицом к тренеру, который показывает гимнастические упражнения: движения руками, наклоны, повороты, приседания и т.п. Играющие должны делать упражнения в другую сторону (поднять вверх не правую руку, как делает преподаватель, а левую, наклонить туловище вперёд, а не назад и т.п.) Допустивший ошибку, делает шаг вперёд (10 мин).

3. Коллективные прыжки на одной ноге (левой, правой). Занимающиеся стоят в колонне по одному. Ладонь левой руки сзади стоящего игрока лежит на левом плече впереди стоящего. Правая нога согнута в колене и поддерживается за голеностопный сустав сзади стоящего игрока. По сигналу (хлопок, под счёт) вся колонна одновременно начинает продвигаться вперёд прыжками на левой ноге. После 10 прыжков смена ноги. (5 серий).

4. «Карусель» - все игроки перестраиваются в 3-4 шеренги и размыкаются на вытянутые руки. Тренер встаёт перед занимающимися и выполняет различные условные движения рукой. Если кисть поднятой вверх руки поворачивается вправо (или влево), игроки в прыжке имитируют блокирование, отклоняя кисти рук в ту же сторону. Если рука тренера опущена вниз и повернута влево (или вправо), игроки выполняют падение в ту же сторону (3 серии по 30 сек., отдых 30 сек). Выполнять в быстром темпе.

Основная часть – 100 мин.

1. Имитационное упражнение: игроки парами располагаются с двух сторон сетки. Нападающий игрок имитирует удар в различных направлениях, блокирующий – выбирает место и ставит блок, стараясь предугадать направление удара (10 мин).

2. Упражнения с мячами: 1) построение то же, что и в предыдущем упражнении, но игроки нападения выполняют удар с собственного набрасывания. После 10-15 ударов игроки меняются ролями (10 мин); 2) построение то же. Игрок с мячом выполняет нападающий удар или обман. Блокирующий должен разгадать действия нападающего – поставить блок или отскочить от сетки и принять мяч (10 мин).

3. Передающий игрок располагается в зоне 3, нападающие в зоне 4, блокирующий на противоположной стороне площадки, напротив

нападающего старается «закрыть» блоком нападающий удар по ходу (20 мин).

4. Передающий игрок в зоне 3. Нападающие с мячами в зоне 2 выполняют удар по ходу. Блокирующий должен выбрать место и поставить блок (20 мин).

5. Учебная игра – 30 мин. Блокирующим внимательно следить за действиями нападающих и выполнять одиночное блокирование.

Заключительная часть – 5 мин.

Годовой учебный план, поурочное распределение программного материала и модельные учебные занятия групп

3.5. УТГ-2

Год обуче-ния	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Количество учащихся в группе	Количество учебных часов в неделю	Количество учебных часов в год	Требования по спортивной подготовке
---------------	--	------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------	-------------------------------------

Учебно-тренировочные группы (УТГ-2)

Второй	13-14	15	14	728	Требования программы (переводные)
--------	-------	----	----	-----	-----------------------------------

Годовой план-график распределения учебных часов по волейболу
для 2-го года обучения в учебно- тренировочных группах.

№ п/п	Содержание занятий	Месяцы												Всего	
		часы	сент	окт	нояб	дек	январ	февр	март	апр	май	июнь	июль		авг
I. Теоретические занятия															
ИТОГО ЧАСОВ:		16	2		2			1				1			16
II. Практические занятия															
1.	Общая физическая подготовка	96	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
2.	Специальная физическая подготовка	108	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
3.	Тактическая подготовка	84	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
4.	Техническая подготовка	134	8	8	9	13	8	14	9	9	10	15	15	16	134
5.	Инструкторская и судейская практика	14			4		5		5						14
6.	Контрольные испытания	20	5	5						5	5				20
7.	Интегральная подготовка	84	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
8.	Соревнования	120	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
9.	Восстановительные мероприятия	52	5	4	5	4	5	4	5	4	4	4	4	4	52
ИТОГО ЧАСОВ:		712	59	58	59	58	59	59	60	59	60	60	60	61	712
ВСЕГО ЧАСОВ:		728	61	60	61	60	61	60	61	60	61	61	61	61	728

Второй год обучения по своим задачам и содержанию подготовки является логическим продолжением работы, проводимой в первый год. Основное внимание по-прежнему сосредотачивается на универсальности подготовки учащихся, однако начинает проявляться специализированность подготовки в плане выявления игровых функций занимающихся.

Поурочное распределение программного материала

п/п	Содержание поурочного материала	№ занятий, на которых начинается обучение	№ занятий, на которых начинается повторение
Теоретическая подготовка:			
1	Физ.культура и спорт в России в системе физвоспитания		1,56
2	Гигиена закаливания и режим питания спортсмена		16,134
3	Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм.		35,37,38
4	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж.		74,78,86,136,137
5	Основы техники и тактики игры волейбол		4, 17, 28, 35, 57, 86, 112
6	Физиологические основы спортивной тренировки		9, 12,122, 146
7	Общая и специальная физическая подготовка		5,70,88,
8	Моральный и волевой облик спортсмена		33, 78, 156
9	Планирование спортивной тренировки		56,57,58,112,113
10	Правила и организация проведения соревнований		22,48,49
Физическая подготовка		1,3-5,7-32, 34-55,57-73, 75-80,82-104, 106-109,111-117, 121, 123-156	
Техническая подготовка:			
Действия без мяча:			
1	Прыжки, падения на месте и после перемещений	3,4	8,20,21,22
2	Сочетание перемещений, остановок, падений и прыжков	33,34	37,42,49,51
Действия с мячом:			
1	Передачи мяча сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, во время перемещений, сочетание этих действий у сетки, стоя спиной в направлении передач	26,41,49,51	115,121,122,142
2	В прыжке через сетку с последующим падением назад и перекатом на спину (вторая передача) из зоны нападения через сетку на заднюю линию	63,65	67,85
3	Верхняя прямая подача в правую и левую, дальнюю и ближнюю часть площадки	8,14,29,43,45	16,20,68,95,106,116, 123
4	Прямой нападающий удар по ходу из зон 4,3,2 с высоких передач	37,42,43,48,59,60	64,74,89,91,93,101,107,111,115,117,121,124, 126,144,154
5	Прямой нападающий удар по ходу из зон 4 и 2 с передачи из глубины площадки	38,41,43,58,72	74,91,97,99,103,107,111,15,122,128,130,132, 134,150
6	Приём мяча сверху двумя руками передачи с расстояния 8-10 м через сетку	3,4,33	36,46,52,103,106,109
7	Приём мяча сверху двумя руками мяча от передачи, удара стоя, передачи в прыжке через сетку, верхней прямой подачи	11,12,17,22,27,143, 146	31,39,41,47,52,53,62,68,78,94,99,107,113,122, 177
8	Приём мяча снизу двумя руками нападающего удара, мяча от передачи	17,21,27,142	31,39,48,53,59,60,64,67,70,78,94,99,111,116,124,1

	в прыжке		26,130,139,143
9	Приём мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину (мяч набрасывает партнёр)	145,151	156
10	Одиночное блокирование ударов из зон 4,2,3 по диагонали с высоких передач	83,86,87,90	94,102,110,122,128,135,148,150
Тактическая подготовка			
1	Выбор места для выполнения второй передачи (у сетки и из глубины площадки)	7	14,15
2	Выбор места для выполнения нападающего удара прямого по ходу	40,47	54
3	Подачи на игрока, слабо владеющего приёмом и вышедшего с замены	116	129,131
4	Вторая передача из зоны 2 игрокам в зоны 3 и 4 (чередование)	61	89
5	Вторая передача сильнейшему нападающему на линии	103	129,131
6	Имитация второй передачи и обман (передача через сетку стоя на площадке)	104	150
7	Имитация нападающего удара и передача в прыжке двумя рука-ми через сетку	107,116	142
8	Взаимодействие игроков передней линии при второй передаче игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4.	18	78,80,104,149
9	Игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 2 (при приёме подач для второй передачи, при приёме передач - для нападающего удара)	26,34	74,76,93,109
10	Система игры со второй передачи через игрока передней линии (2,3 зоны)	71,81	97,101,122,125,127
11	Выбор места при приёме верхней прямой подачи	23	95
12	Выбор места при блокировании	86,87	90

13	Выбор места при страховке партнёра, принимающего мяч после подачи, нападающего удара, блокирующих, нападающих	98	106
14	Выбор способа приёма мяча при игре в защите и на страховке	101	146
15	Зонное блокирование основного направления	102	110
16	Взаимодействие игроков задней линии при приёме мяча от по-дач, нападающих ударов, обманных действий	30,42	81,83
17	Взаимодействия игроков передней линии, не участвующих в блокировании зон 4 и 2, с блокирующими игроками зоны 3	125	142
18	Взаимодействие игрока зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2	117	134
19	Игроков зон 65 и 1 с игроками зоны 2 и 4 (при приёме мяча от нападающих и обманных ударов)	135	150

Модельное занятие

Занятие №37. Однонаправленное по обучению технике.

Задачи: Обучение прямому нападающему удару по ходу из зон 4 и 2.

Инвентарь: теннисные, набивные и волейбольные мячи, мячи на амортизаторах.

Подготовительная часть – 20 мин. Орг. вопросы– 1-2 мин.

1. Ходьба, бег (2-3 мин);
2. Во время ходьбы (по сигналу) остановка, поворот направо, сделать шаг левой ногой, приставить правую и выполнить прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами; то же во время бега (2 мин);
3. Левая рука вверх, правая вниз, круговые вращения левой рукой вперёд, правой назад, смена направления вращения каждые 10 сек. (4 раза);
4. Руки в стороны, правую согнуть вверх, левую вниз, сомкнуть пальцы за спиной (10 раз);
5. И.п. – правая рука вверх, левая внизу. Шаг левой, наклон влево, левую руку отвести за спину. На каждый шаг смена рук, наклон в сторону впереди стоящей ноги (15 раз).

6. Упражнение в парах: занимающийся лежит на спине, ноги подняты вверх, сгибание и разгибание ног. Партнёр оказывает сопротивление, упираясь руками в стопы первого (15 раз – смена);

7. Броски набивного мяча через сетку в прыжке.

Основная часть – 110 мин.

1. Обучение прямому нападающему удару (по ходу, из зон 4 и 2):

1) имитация ударного движения сильнейшей и слабейшей рукой на месте и в прыжке (10 мин); 2) освоение удара кистью по мячу. Удар по волейбольному мячу кистями обеих рук, стоя на коленях, замах небольшой, в момент удара рука выпрямлена (10 мин); 3) нападающий удар стоя на месте по мячу, закреплённому на резиновых амортизаторах (10 мин); 4) броски теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега обеими руками по очереди (12 мин); 5) нападающий удар кистью по мячу в стену стоя на месте и в прыжке обеими руками (12 мин); 6) то же в парах с передачи партнёра (14 мин); 7) нападающий удар через сетку из зоны 2, мяч набрасывает тренер из зоны 3 (16 мин); 8) нападающий удар из зоны 2 по ходу с передачи из зоны 3 (16 мин); 9) подвижная игра «Бомбардиры» с нападающим ударом правой и левой рукой. Игроки стоят по кругу и выполняют верхние передачи мяча друг другу. Совершивший ошибку при приёме мяча или пославший мяч неточно садится в центр круга. Игроки время от времени ударом посылают мяч в сидящих. Отскочивший от игроков мяч (попавший хотя бы в одного из игроков) снова вводится в игру. Если же игрок не попал в сидящих, он сам занимает место рядом с ними. «Обстрел» продолжается до тех пор, пока один из сидящих не поймает мяч с воздуха в руки. Тогда все встанут и занимают места по кругу, а в середину идёт игрок, пробивший мяч партнёру в руки (15 мин); 10) учебная игра с заданием: выполнять нападающий удар только слабейшей рукой (25 мин). 11) учебная игра без задания: нападать можно обеими руками (20 мин).

Заключительная часть – 5 мин. 40

Годовой учебный план, поурочное распределение программного материала и модельные учебные занятия групп

3.6. УТГ-3

Год обуче-ния	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Количество учащихся в группе	Количество учебных часов в неделю	Количество учебных часов в год	Требования по спортивной подготовке
---------------	--	------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------	-------------------------------------

Группы начальной подготовки (СФП-3)

Третий	14-15	12	16	832	
--------	-------	----	----	-----	--

Годовой план-график распределения учебных часов по волейболу для 3-го года обучения в учебно- тренировочных группах.

№	Содержание занятий	часы	сент	окт	нояб	дек	январ	февр	март	апр	май	июнь	июль	авг	Всего
<i>I. Теоретические занятия</i>															
ИТОГО ЧАСОВ:		18	2	2	2	2	2	2	2	2	2				18
<i>II. Практические занятия</i>															
1.	Общая физическая подготовка	96	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
2.	Специальная физическая подготовка	108	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
3.	Тактическая подготовка	103	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	7	6	103
4.	Техническая подготовка	130	10	10	13	13	8	11	8	7	8	13	17	18	136
5.	Инструкторская и судейская практика	10					5		5						10
6.	Контрольные испытания	22	6	5						6	5				22
7.	Интегральная подготовка	103	6	7	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	103
8.	Соревнования	132	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	132
9.	Восстановительные мероприятия	104	9	9	9	9	9	7	9	9	9	7	9	9	104
ИТОГО ЧАСОВ:		814	68	68	68	68	68	64	68	68	68	66	70	70	814
ВСЕГО ЧАСОВ:		832	70	70	70	70	70	66	70	70	70	66	70	70	832

Третий год обучения в учебно-тренировочных группах сохраняет задачи, поставленные во второй год обучения, и является заключительной частью подготовки к работе в группах совершенствования спортивного мастерства УТГ-4,5.

Поурочное распределение программного материала

п/п	Содержание поурочного материала	№ занятий, на которых начинается обучение	№ занятий, на которых начинается повторение
<i>Теоретическая подготовка:</i>			

1	Физ.культура и спорт в России в системе физвоспитания	1,56
2	Гигиена закаливания и режим питания спортсмена	16,134
3	Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм.	35,37,38
4	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой меди-цинской помощи. Спортивный массаж.	74,78,86,136,137
5	Основы техники и тактики игры волейбол	4, 17, 28, 35, 57, 86, 112

6	Физиологические основы спортивной тренировки	9, 12,122, 146	
7	Общая и специальная физическая подготовка	5,70,88,	
8	Моральный и волевой облик спортсмена	33, 78, 156	
9	Планирование спортивной тренировки	56,57,58,112,113	
10	Правила и организация проведения соревнований	22,48,49	
Физическая подготовка		2-5,7-19,21-24,26-29,31-41,47-49,51-101,104,108-132,134-136,139-141,144-147,149,150,152,154,156	
Техническая подготовка:			
Действия без мяча:			
1	Чередование способов перемещений, изменение направлений и способа на максимальной скорости с остановками, падения-ми, имитацией приёмов игры в нападении и защите	3,5	9,14,15,29,31,111
Действия с мячом:			
1	Техника нападения. Сверху двумя руками из глубины пло-щадки, у сетки стоя лицом и спиной в направлении передач и для нападающего удара	141,151	156
2	Сверху двумя руками в прыжке: вперёд-вверх параллельно к сетке и через сетку на точность	86	92,99,111
3	Чередование способов передач мяча: сверху, сверху с падени-ем, в прыжке, различные по высоте и расстоянию	140,146	152
4	Подачи мяча. Верхняя прямая на точность	12,18,19	23,29,31,52,57,61,64,66,76,93,110,116,121,151
5	Нападающие удары. Прямой по ходу из зон 4 и 2 с высоких и средних по	41,43,47	53,58,71,81,94,103,149

	высоте и длинных по расстоянию передач		
6	С переводом вправо с поворотом туловища вправо из зоны 2 и с передачами за голову	126,131	124,129,134,139,143, 149,154
7	При противодействии блокирующих блокирование стоя на подставке (пассивное)	37,38,43,49	54,55,59,60,71,81,91,104,140
8	С переводом влево, с поворотом туловища влево из зоны 3 с передачи из зоны 2	126,136	149,156
9	Имитация нападающего удара в разбеге и передача через сет-ку в прыжке	14	141,146,151
10	Прямой нападающий удар слабой рукой из зон 2,3,4	117,119,121	123,139
11	Техника защиты. Приём мяча сверху двумя руками в опорном положении с последующим падением: от подачи, передачи в прыжке, нападающего удара с подставки, мяча, отскочившего от сетки	2,7	18,19,21,33,39,54,59,61,69,73,78, 83,125,140,150
12	Приём мяча снизу двумя руками в опорном положении от подачи, нападающего удара, передачи в прыжке, от сетки	4,14,15,17	22,26,28,32,39,50,54,59,61,69,73, 78,83,116, 126,143,145,147,150, 151
13	Чередование способов в приёме мяча в зависимости от направления и скорости полёта мяча	102,104	103,116,126,136
14	Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2	88,91	96,104,115,125,131,139,146,154
15	Групповое блокирование нападающего удара (вдвоём) по диагонали с высоких и средних передач из зон 4 и 2	114,117	125,138,149,153
16	Блокирование ударов с переводом вправо в зоны 4,3,2	112	125,138,150,154
Тактическая подготовка			
1	Тактика нападения Подача между игроками "вразрез"	57	87,111
2	Имитация второй передачи и обман через сетку в прыжке	115	145

3	Имитация прямого нападающего удара и передача в прыжке параллельно сетке	135	149
4	Чередование способов нападающих ударов: прямой, с перево-дом, сильнейшей и слабейшей рукой	141	154
5	Первая передача в зону 3, игрок зоны 4 имитирует нападающий удар, вторая передача за голову в зону 2 и нападающий удар. То же, но передача за голову в зону 4, имитация в зоне 2	10,16,26,28	65,96,123
6	Первая передача в зону 2, вторая на удар в зоны 3 и 4, игрок зоны 3 имитирует нападающий удар	8,21	31,123
7	Действия игрока зоны 2 с игроком зон 3 и 4 в условиях длинных первых передач	11,22,51	97
8	Игра в нападении со 2 передачи игрокам передней линии (зон 3 и 2) - вторые передачи за голову из зон 4 и 2 - имитация нападающего удара в зоне 3	67,71	127
9	Первая передача на удар, когда мяч послан противником без нападающего удара	81,94	101,117
10	Тактика защиты. Выбор места при приёме мяча от подач различными способами и при условии чередования подач в дальние и ближние зоны	13,24	110
11	При приёме мяча снизу от нападающих ударов, обманных передач через сетку (чередование), в прыжке и на страховке	104,118	149
12	Выбор способа приёма мяча в доигровке и при обманных приёмах нападения	121	154
13	Выбор способа приёма различных способов подач в условиях чередования подач в дальние и ближние зоны	136	138

14	Выбор способа перемещения и приёма мяча при чередовании нападающих ударов и обманных действий	128,132	133	
15	Страховка блокирующего и нападающего игроком зоны 6	27,45	56,98	
16	Страховка игроком зон 5 и 6 при системе игры "углом вперед"	36,46	56,99	
17	Выход игроков зон 3 и 2, 3 и 4 к месту нападающего удара для блокирования вдвоём и своевременный прыжок	117	130,147	
18	Расположение игроков при приёме подач различными способами, вторую передачу выполняет игрок зон 3,2 (чередование)	66,76	86,114	
19	Игра в защите, когда игрок зоны 6 осуществляет страховку блокирующего в зоне нападения	96,112	129	
20	Переключение от защитных действий к нападающим со второй передачи через игрока передней линии	119	123,134,146	
22	Объединение отдельных компонентов техники и тактики в игровых упражнениях	20,25,30,34,49,50,52-55,57-60,62,63,68,70,72,74,75,77,79,80,82,84,85,87,89,90,92,93,95,97,98,100,102,108,109,112,113,119,120,122,124,129,130,134,136,139,141,144,146,149,152,153,155		
Инструкторская и судейская практика		44-46,105-107		
Контрольные испытания		1,6,137,142		

4. Контрольные испытания

4.1. Нормативные требования

Важной составляющей спортивной подготовки в ДЮСШ является выполнение занимающимися в начале и конце учебного года контрольных нормативов, позволяющее анализировать и моделировать характер процесса обучения в группах начальной и учебно-тренировочной подготовки.

Примечательно, что, несмотря на изучаемый материал, нормативные требования составлены именно для обучающихся в ДЮСШ. Приведённые в программе тесты позволяют по балльной шкале оценить уровень подготовки

каждого ученика, и разработаны в соответствии с целями и задачами данной программы.

Следует обратить внимание, что в некоторых пунктах контрольных испытаний отсутствуют показатели для трёхбалльной оценки, которая является минимальной (к примеру, для перевода учащегося на следующий год обучения). Это означает, что данный вид испытаний *не входит* в обязательную программу контрольных испытаний данного года обучения, но имеет смысл произвести пробные контрольные замеры, с целью определения наиболее успешных учеников.

4.2. Содержание и методика проведения контрольных испытаний

Физическая подготовка

1. *Бег 30 м (6 x 5м)*. На расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 5 м шесть раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

2. *Бег 92 м (бег с изменением направления)*. На волейбольной площадке расположить 7 набивных мячей (1 кг), мяч № 7 на расстоянии 1 м от лицевой линии. Спортсмен располагается за серединой лицевой линии (см рисунок). По сигналу он начинает бег, касаясь мячей по одному (№ 1,2,3,4,5,6). Игрок должен каждый раз касаться мяча за лицевой линией (№7). Начинают бег из низкой стойки. Время засекается по секундомеру. Фиксируется время пробегания всей дистанции.

№6 №3

№5 №2

№4 №1

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

4. *Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом обеих рук*. Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъёма общего центра тяжести при подскоке вверх. Отталкивание и приземление не должны выходить за пределы квадрата 50 x 50 см. Число попыток – 3. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчёта при положении стоя на всей ступне).

5. *Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками сидя на полу*. Испытуемый сидит на линии, ноги врозь, держа мяч двумя руками перед

собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же бросок вперёд. Три попытки, учитывается лучший результат.

Техническая подготовка

1. *Верхняя передача на точность из зоны 3 в зону 4.* При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Наброс мяча выполняется преподавателем из зоны 6. Каждый учащийся выполняет 10 попыток: учитывается количество передач, отвечающее требованиям по точности и качеству выполнения передачи (передачи с нарушением правил игры не засчитываются).

2. *Передача мяча двумя руками стоя у стены.* Учащийся располагается на расстоянии 2,5 м от стены, на высоте 3 м делается контрольная линия. Учащийся подбрасывает мяч над собой, верхней передачей посылает мяч в стену, после отскока от стены снова выполняет передачу в стену. При выполнении необходимо соблюдать расстояние до стены и высоту передачи не ниже контрольной линии. Учитывается количество передач, выполненных подряд с двух попыток (учитывается лучшая).

3. *Вторая передача на точность стоя спиной из зоны 3 в зону 2.* См. п.1. (вместо зоны 4 – зона 2).

4. *Приём мяча после подачи через сетку и первая передача в зону 3.* Нацеленная подача выполняется в зону задней линии, где расположился испытуемый. Принимая мяч в своей зоне (специально ограниченной контрольными линиями), учащийся должен направить её через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 3. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то попытка не засчитывается. Ученику даётся 10 попыток.

5. *Нападающие удары прямой по ходу и с переводом из зоны 4 после второй передачи.* Требования в данном виде испытаний сводятся к качественному в техническом отношении выполнению нападающего удара в прыжке после разбега, производимого со второй передачи из зоны 3. Высота передачи не менее 3 м. Испытуемый может выполнять прямые удары как по ходу, так и с переводом. Из 10 попыток учитываются только удары в прыжке после разбега с двух шагов, попавшие в пределы противоположной площадки. Действие необходимо выполнять в соответствии с правилами игры.

6. *Одиночное блокирование прямого удара по ходу из зон 4 и 2.* Учащийся располагается в зоне 3. Нападающие удары в прыжке после разбега с противоположной стороны площадки выполняются поочерёдно с зон 4 и 2 с высоких передач. Из 10 попыток учитываются мячи, отскочившие от рук блокирующего обратно в площадку соперника. При касании сетки блокирующим попытка не засчитывается.

7. *Верхняя подача в пределы площадки.* Основные требования: при качественном техничном исполнении верхней подачи из-за пределов площадки послать мяч в противоположную часть волейбольной площадки. 10 попыток.

Тактическая подготовка

1. *Вторая передача из зоны 3 в зону 4 стоя лицом или 2 стоя спиной в соответствии с сигналом.* Сигналом служат положение рук преподавателя (учащегося) за сеткой. Мяч перед передачей посылается из глубины площадки. Сигнал подаётся в тот момент, когда мяч начинает опускаться вниз. Испытуемый должен выполнить вторую передачу в зону, противоположную направлению смещения сигнала (отвести от блока). 10 попыток.

2. *Нападающий удар или обманный удар (или скидка) в зависимости от того, поставлен блок или нет.* В отсутствие блока необходимо выполнить нападающий удар. При появлении над сеткой блока, выполняется «обман» в прыжке одной рукой. Блок появляется во время отталкивания испытуемого при прыжке. Учитывается количество правильно выполненных заданий и точность полёта мяча. Перекрытый блоком «обман» не учитывается. 10 попыток.

3. *Защитные действия (блокирование или отскок от сетки) при атаке с противоположной стороны площадки.* Испытуемый располагается у сетки в зоне 2 на расстоянии 1 м. С противоположной стороны площадки учащиеся выполняют атакующие действия в зоне 4. При условии нападающего удара в прыжке, испытуемый выполняет блокирование. Если испытуемый определяет, что будет выполнена скидка или атака без прыжка, то он должен отскочить от сетки для приёма мяча в защите. Из 10 попыток учитываются те, в которых учащийся принял правильное решение и выполнил действия в соответствии с правилами игры.

5.Руководство по работе с программой.

Осуществление конечной цели системы многолетней подготовки спортивных резервов невозможно без эффективного планирования и контроля подготовки резервов.

ДЮСШ отделение волейбола в качестве основного документа перспективного планирования использует настоящую программу. В отдельных случаях в соответствии с местными условиями (климат, наличие материальной базы, контингент учащихся и т. п.) и конкретным календарем соревнований педагогический совет школы может вносить изменения в содержание текущего (годового) планирования, сохраняя при этом его основную направленность и руководствуясь рекомендациями по содержанию программного материала и последовательности его изучения.

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

К настоящему времени в круглогодичной тренировке сложилась практика сдвоенных циклов, когда в соответствии с физиологическими закономерностями развития и поддержания спортивной формы в годичном цикле дважды повторяются все три этапа подготовки.

В группах УТГ рекомендуется придерживаться примерно следующих сроков (периодизации): подготовительный период — сентябрь—ноябрь (10 недель); соревновательный период — ноябрь — апрель (22 недели); переходный период—апрель (2 недели); подготовительный период — апрель — июль (12 недель); соревновательный период — июль — август (4 недели); переходный период — август (2 недели).

В группах ГНП введение периодизации нецелесообразно, так как низкий уровень подготовленности занимающихся диктует необходимость обучающей направленности учебно-тренировочного процесса и задача достижения высокой спортивной формы не ставится.

Однако уже в этих группах содержание рабочих часов в недельных циклах, предшествующих и соответствующих каникулярному времени, подразумевает подготовку и проведение в этот период соревнований. Окончательное решение о продолжительности отдельных периодов и этапов принимает при подготовке документов текущего (годового) планирования тренер и спортивная школа, исходя из конкретного календаря соревнований, состава и подготовленности группы. Основное внимание тренера должно быть сосредоточено на детализации тренировочных воздействий в недельных циклах по объему и интенсивности нагрузки, направленности занятий, их продолжительности и чередованию тренировочных и соревновательных дней с днями отдыха.

Исходные данные для подготовки документов текущего планирования содержатся в третьем разделе программы, посвященном обучению в группах ГНП и УТГ. В этом разделе представлены конкретные данные распределения объемов компонентов тренировки в годичном цикле.

Содержание программного материала, последовательность его изучения для каждого года подготовки изложены в разделах 3.1 – 3.8. В него входит лишь новый, ранее не изучавшийся материал, однако тренер, учитывая направленность учебно-тренировочного процесса, обязательно должен включать в занятия ранее (в предыдущие годы) пройденный учебный материал.

Для подготовки плана-графика необходимо составить сводную таблицу, где слева по вертикали выписывается содержание программного материала в точном соответствии с выше-указанными разделами программы. Далее, вправо от содержания материала откладывается количество клеток, соответствующее количеству занятий в годичном цикле, выделяются недели, периоды и этапы подготовки, расставляются номера занятий. Затем в строчки, соответствующие отдельным позициям программного материала на основании разделов 3.1 – 3.8 проставляются значки (произвольные) по номерам занятий, обозначающие обучение или совершенствование.

Составленный таким образом годовой план учебно-тренировочной работы должен детально отражать последовательность изучения программного материала, содержание работы в различные периоды подготовки вплоть до недельных циклов и отдельных занятий,

направленность занятий и время, отводимое на изучение и совершенствование того или иного материала.

Успешное решение задач подготовки юных волейболистов во многом зависит от структуры недельных циклов, отдельных занятий, выбора оптимальных средств и методов решения поставленных задач. Во всех разделах программы, посвященных отдельным годам обучения, приводятся примерные модельные занятия.

Учебная работа в спортивных школах должна быть построена с учетом режима школьного дня и занятости юных спортсменов в школе.

КОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

Правильный учет результатов учебно-тренировочного процесса может быть осуществлен только на основе тщательного анализа всех сторон подготовленности спортсменов. В 4-м разделе программы представлены нормативные требования по физической, технической и тактической подготовке.

Для проведения контрольных испытаний и экзаменов выделяются учебные часы, распределение которых осуществляется таким образом, чтобы контроль проводился в начале и конце наиболее ответственных этапов подготовки, в начале и конце учебного года. Испытания целесообразно проводить в виде соревнований в несколько дней.

Особое внимание следует обратить на соблюдение процедуры приема контрольных испытаний.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия.

Суммарный относительный объём общей физической подготовки в группах УТГ уже значительно ниже, чем в группах начальной подготовки. Однако периодически целесообразно выделять на общую физическую подготовку отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются знакомые упражнения и игры. В основной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные и спортивные игры.

Значительно возрастает в группах УТГ объем специальной физической подготовки. Она непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике волейбола. Основным средством специальной физической подготовки (кроме средств волейбола) являются специальные подготовительные упражнения. Особенно большую роль играют эти упражнения на начальных этапах обучения.

Подготовительные упражнения направлены на развитие качеств, необходимых для овладения техникой и тактикой игры: укрепление кистей рук, развитие силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучести, быстроты реакции и

ориентировки, умения пользоваться периферическим зрением, быстроты перемещений в ответных действиях на сигналы, специальной выносливости (прыжковой, скоростной, скоростно-силовой), прыжковой ловкости, специальной гибкости.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами; со скакалкой; резиновыми амортизаторами; гантелями; с различными специальными приспособлениями, тренажерами. Вес набивных мячей в подготовительных упражнениях для детей 12—14 лет и девушек 15—17 лет—до 2 кг, для юношей 15—17 лет — до 3 кг. В упражнениях, направленных на развитие качеств, необходимых для овладения подачами и нападающими ударами, вес мяча 1 кг. Вес гантелей для юных волейболистов 14—16 лет — 0,5—1 кг, для 16—17 лет—1—3 кг. Упражнения с гантелями предназначены преимущественно для юношей. Упражнения с амортизаторами выполняются с 13 лет.

Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике. Особое место среди них занимают упражнения, выполняемые с тренажерами. Экспериментальные исследования показали, что применение тренажеров ускоряет процесс овладения рациональной техникой, исключает дальнейшую трудоемкую работу по исправлению у занимающихся ошибок. При современных требованиях к подготовке квалифицированных волейболистов без наличия определенного минимума специального оборудования невозможно решать задачи по подготовке высококвалифицированных юных волейболистов.

Основное внимание при обучении следует уделять овладению занимающимися всем арсеналом технических приемов и тактических действий, это требование отражено в разделах, раскрывающих содержание подготовки.

Формирование тактических умений начинается с развития у юных волейболистов быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфических для игровой деятельности. Сюда относится умение правильно принять решение и быстро выполнить его в различных играх; умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над противником; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия и т. д. По мере изучения технических приемов учащиеся изучают тактические действия, связанные с этими приемами.

В систему многолетней подготовки спортсменов органически входят спортивные соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но при умелом их использовании служат эффективным средством специальной подготовки. В настоящее время в спорте трудно добиться успеха только за счет тренировочного процесса, наращивания объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые соревновательные

качества, волю к победе, повышал надежность игровых навыков и тактическое мастерство. Соревнования имеют определенную специфику, и воспитывать необходимые специальные качества и навыки, следовательно, можно только через соревнования.

В группах УТГ приобретают большое значение учебно-тренировочные, товарищеские (контрольные) и календарные игры.

Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся даются индивидуальные домашние задания по физической, технической, тактической подготовке и правилам игры. По физической подготовке — упражнения для развития силы рук, туловища, ног (упоры, наклоны, приседания, упражнения с предметами и т. д.), для развития прыгучести (прыжки, напрыгивания, упражнения со скакалками и т. п.) По технической подготовке — некоторые имитационные упражнения, упражнения с мячами (теннисными, резиновыми, волейбольными). По тактической подготовке — изучение и анализ тактики сильнейших команд, тактики по игровым функциям, решение тактических задач.

Начиная с группы 14—16-летнего возраста, для каждого занимающегося составляется конкретный индивидуальный план, юные спортсмены ведут дневник, в котором фиксируют содержание проделанной работы и другие вопросы.

Занятия с юными волейболистами различаются по направленности. Практические занятия можно разделить на однонаправленные, комбинированные, целостно-игровые, контрольные. В теоретических занятиях выделяют лекции, семинары, беседы, экзамены (зачеты).

Однонаправленные занятия посвящены одному из компонентов тренировки (технической, тактической, физической подготовки). Комбинированные включают материал двух-трех компонентов в различных сочетаниях. Целостно-игровые построены на взаимосвязи сторон подготовки волейболиста с использованием метода сопряженных воздействий, фрагментов игры, двусторонней игры в волейбол, игровых тренировок.

В основе разделения занятий по направленности лежит связь их содержания с характером соревновательной игровой деятельности волейболистов. Занятия различаются еще по степени нагрузки. Меньшей нагрузкой отличаются однонаправленные занятия по обучению технике и тактике игры, в остальных нагрузку можно варьировать в необходимых пределах, в зависимости от поставленных задач.

Однонаправленные занятия по обучению технике являются центральными в системе многолетней тренировки юных волейболистов. От качества этих занятий зависит решение важнейшей задачи — вооружение волейболистов широким арсеналом приемов игры. Такие занятия насыщены подводящими упражнениями, в них широко применяются наглядные пособия, киноматериалы, видеозаписи, технические средства обучения и т. п. Усилия тренера направлены на то, чтобы юные спортсмены овладели, во-первых, рациональной техникой, во-вторых, овладели этой техникой правильно.

Занятия по обучению тактике призваны вооружить занимающихся навыками умелого применения изучаемых технических приемов игры в процессе тактических (в нападении и защите) действий — индивидуальных, групповых и командных, а также полученных в процессе теоретических занятий знания по тактике. При обучении тактике особенно полезны наглядные пособия и различные технические средства. Большое место в таких занятиях отводится заданиям с учетом игровых функций волейболистов в команде. На всех этапах многолетней подготовки юных волейболистов особое внимание уделяется повышению уровня индивидуального тактического мастерства.

Занятия по совершенствованию техники направлены на обеспечение высокой степени надежности навыков выполнения приемов игры. Совершенствование навыков у занимающихся 10—15 лет осуществляется под лозунгом универсальности, в 16 лет и старше учитываются индивидуальные особенности юных спортсменов, а также игровая функция каждого из них. Чередуются облегченные и усложненные условия выполнения технических приемов, широко варьируются нагрузки с целью избежать отрицательного влияния адаптации к относительно однотипным и однообразным упражнениям.

Основная цель занятий по совершенствованию тактики — добиться стабильной надежности выполнения занимающимися арсенала технических приемов в структуре тактических действий — индивидуальных, групповых и командных, а также совершенного овладения широким арсеналом этих тактических действий в нападении и защите.

Занятия по физической подготовке посвящаются преимущественно общей физической подготовке или специальной, или общей и специальной. На таких занятиях решаются задачи развития физических качеств — быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, а также преимущественного развития названных качеств в определенном сочетании применительно к специфике отдельных приемов игры, тактических действий и в целом соревновательной игровой деятельности. Большое место на занятиях занимает скоростно-силовая подготовка, широко применяются тренажерные устройства и различный специальный инвентарь, проводится круговая тренировка.

Комбинированные занятия, основанные на технической и физической подготовке, подчинены главной задаче — более успешному первоначальному обучению приемам игры при оптимальном уровне развития необходимых для этого физических способностей, а также неуклонному совершенствованию навыков выполнения технических приемов в течение многолетнего процесса становления мастерства юного волейболиста. Содержание физической подготовки зависит от задач и содержания технической подготовки (начальное обучение, совершенствование) на определенном этапе многолетней подготовки или годового цикла.

Комбинированные занятия на основе технической и тактической подготовки преследуют цель совершенствования технических приемов в

плане обеспечения эффективного выполнения арсенала тактических действий, запрограммированного для данного контингента волейболистов. С другой стороны, совершенствование навыков выполнения индивидуальных, групповых, командных тактических действий должно обеспечить возможность максимального использования технического арсенала, которым владеют на данном этапе многолетней подготовки юные спортсмены. В комбинированных занятиях могут ставиться задачи и начального обучения технике и тактике.

Комбинированные занятия по технической, тактической и физической подготовке строятся на основе предыдущих видов занятий при ведущей роли технико-тактического содержания. Последовательность упражнений: средства физической, технической, тактической подготовки, при этом происходит неоднократное чередование средств в указанной последовательности.

В комбинированных занятиях может применяться учебная двусторонняя игра, которая направлена на решение основных задач данного занятия.

Целостно-игровые занятия направлены на решение важнейшей задачи — обеспечить реализацию в игровой соревновательной деятельности всего, что достигнуто в процессе отдельных компонентов тренировки.

Основное содержание таких занятий составляют задания на переключение и игровые тренировки. Задания на переключение состоят в выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты вместе, тактических действий — индивидуальных, групповых и командных, отдельно в нападении, отдельно в защите, а также, что самое главное, в нападении и защите вместе. Игровые тренировки посвящены учебным играм в волейбол, в которых применяется система продуманных заданий. Главная цель — добиться того, чтобы юные волейболисты применяли в игре изученный технико-тактический арсенал в полном объеме и уверенно, а также тактически целесообразно и эффективно.

Контрольные занятия должны быть посвящены приему нормативов, выполнению контрольных заданий (по индивидуальным планам), при необходимости двусторонним играм с целью получить данные о том, как применяют в игре занимающиеся изученные технические приемы и тактические действия.

Теоретические занятия проводятся в виде лекций, семинаров, бесед. Кроме того, теоретической подготовке следует уделять внимание и на практических занятиях.

6. Приложения

Перечень оборудования и инвентаря, необходимого для проведения учебно-тренировочного процесса по волейболу (в расчете на один спортивный зал)

1. Сетка волейбольная - 1;
2. Перекидное табло для ведения счета - 1;
3. Измеритель высоты сетки - 1;
4. Мячи волейбольные - 4;
5. Секундомер – 1;

7. Литература

1. Ю.Д. Железняк, К.А. Швец, Н.В. Долинская, Е.А. Борисенко, Т.В. Подольская, Ю.Ф. Буйлин «ВОЛЕЙБОЛ. Поурочная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (учебно-тренировочные группы); М.: Комитет по ФК и С при совете министров СССР, главное управление научно-методической работы, 1983;
2. «Основы волейбола»./Сост. О. Чехов. М.: Физкультура и спорт, 1979;
3. Ю.С. Паутов, В.Я. Беговатов, И.А. Носов, Г.А. Левин. «Педагогика физической культу-ры» Барнаул, АлтГТУ, 1998;
4. А.А. Кучинский «Волейбол в школе» Ленинград, 1959;
5. А.В. Ивойлов «Волейбол» Высшая школа, Минск, 1974;
6. Смоленский Государственный Институт Физической Культуры – 1974: «Тактическая подготовка волейболистов» (учебное пособие); «Техническая подготовка волейболи-стов» (учебное пособие);
7. О. Чехов «Основы волейбола», Физкультура и спорт, Москва, 1979;
8. Ю.Д. Железняк «К мастерству в волейболе», Физкультура и спорт, Москва, 1978;
9. Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов «Юный волейболист», Физкультура и спорт, Москва, 1979;
10. А.Г. Фурманов «Волейбол на лужайке, в парке, во дворе», Физкультура и спорт, Москва, 1982;
11. Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский «Волейбол у истоков мастерства», Физкультура и спорт, Москва, 1998;
12. Л.Н. Слупский «Волейбол, игра связующего», Физкультура и спорт, Москва, 1984;
13. А.Самойлов «Время игры», Физкультура и спорт, Москва, 1986;
14. А.В. Ивойлов «Волейбол, очерки по биомеханике и методике тренировки, Физкультура и спорт, Москва, 1981;
15. Л.В. Былеева, А.М. Коротков «Подвижные игры», Физкультура и спорт, Москва, 1982;

16. М.М. Боген «Обучение двигательным действиям», Физкультура и спорт, Москва, 1985