

Принята
на педагогическом совете
МАУ ДО «ДЮСШ «Олимп»
Протокол от 16 августа 2021 года №44

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ ДО «ДЮСШ «Олимп»


В.П. Брехов
18 августа 2021 г.
М.П.

Приложение №3 к приказу от 18 августа
2021 года №38-у

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Олимп» города Шумерля»**

ВОЛЕЙБОЛ

Дополнительная предпрофессиональная образовательная
программа по виду спорта волейбол

Срок реализации: 8 лет

Разработчик:
тренеры-преподаватели
МАУ ДО «ДЮСШ «Олимп»
Краснощеков С.А., Комаров Д.Е.

Рецензенты:
Заместитель директора по учебно-спортивной работе
МАУ ДО «ДЮСШ «Олимп»
Курасова О.В.
Учитель физической культуры
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №2»
Поляков А.В.

город Шумерля Чувашской Республики
2020 год

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

Год Создания	2021
Тип программы	Предпрофессиональная
Образовательная область	Физическая культура и спорт
Направленность	Физкультурно-спортивная
Уровни сложности	Базовый уровень, углубленный уровень
Пол	Смешанный
Уровень освоения содержания образования	Спортивная подготовленность
Форма	Групповая
Продолжительность реализации	Базовый уровень сложности – 6 лет Углубленный уровень сложности – 2 года
Возраст обучающихся	8-18 лет

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	4
2.	Учебный план.....	10
2.1.	Календарный учебный график.....	10
2.2.	Учебный план (план учебного процесса).....	12
2.3.	Расписание учебных занятий.....	14
3.	Методическая часть.....	15
3.1.	Методика и содержание работы по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня	15
3.2.	Методика и содержание работы по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня	27
3.3.	Методика и содержание работы по предметной области «общая физическая подготовка» для базового уровня	43
3.4.	Методика и содержание работы по предметной области «общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня	46
3.5.	Методика и содержание работы по предметной области «основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня....	49
3.6.	Методика и содержание работы по предметной области «вид спорта» для базового уровня	52
3.7.	Методика и содержание работы по предметной области «вид спорта» для углубленного уровня	61
3.8.	Методика и содержание работы по предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» для базового и углубленного уровней	79
3.9.	Методика и содержание работы по предметной области «судейская подготовка» для углубленного уровня	83
3.10.	Методика и содержание работы по предметной области «специальные навыки» для базового и углубленного уровней	87
3.11.	Методика и содержание работы по предметной области «спортивное и специальное оборудование» для базового и углубленного уровней	89
3.12.	Методы выявления, отбора одаренных детей.	92
3.13.	Требования техники безопасности в процессе реализации Программы на занятиях волейболом.....	93
4.	План воспитательной и профориентационной работы.....	96
5.	Система контроля и зачетные требования.....	104
6.	Перечень информационного обеспечения.....	111
	Приложение.....	112

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая Дополнительная предпрофессиональная образовательная программа по виду спорта волейбол (далее по тексту – Программа) для возраста от 8 до 18 лет является основным документом, определяющим направленность и содержание образовательной и воспитательной деятельности с обучающимися по виду спорта волейбол в Муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Олимп» города Шумерля».

Направленность Программы – физкультурно-спортивная.

Программа составлена в соответствии с документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Федеральный закон Российской Федерации от 04 декабря 2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте Российской Федерации».

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол, утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 августа 2013 года №680.

- Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программами, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2018 года №939.

- СанПин 2.4.4.3172-14 №41 от 4 июля 2014 года «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей.

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Программа учитывает:

- особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающим безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля в соответствии с национальными стандартами;

- психофизиологические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные, особенности обучающихся.

Основными задачами реализации Программы:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

- удовлетворение потребностей в двигательной активности;

- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Решение перечисленных задач осуществляется на каждом уровне сложности, исходя из

конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию обучаемых.

В основу отбора и систематизации материала положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочного процесса.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по годам обучения базового и углубленного уровней сложности обучения.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов.

Минимальный возраст для зачисления детей – 8 лет.

Порядок приема на обучение осуществляется в порядке, утвержденном локальными документами Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Олимп» города Шумерля» (далее – ДЮСШ «Олимп»), на основании результатов индивидуального отбора в соответствии с требованиями в области физической культуры и спорта (выбранного вида спорта). Для зачисления в ДЮСШ «Олимп» обучающиеся должны сдать нормативы по общей и специальной физической подготовкам. Индивидуальный отбор проводится в целях выявления у поступающих физических, психологических способностей и двигательных умений, необходимых для освоения Программы.

Минимальное количество детей в группах 12 человек.

Программный материал рассчитан на 8 лет: базовый уровень сложности – 6 лет, углубленный уровень сложности – 2 года.

Перевод обучающихся на следующий год обучения производится по результатам контрольных испытаний.

Для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по углубленным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагоги в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированные на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, может увеличиться срок обучения по Программе на углубленном уровне до 2 лет.

Планируемые результаты освоения Программы.

В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня:

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня:

- знание истории развития избранного вида спорта;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения

соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;

- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияющих на спортсменов занятий избранным видом спорта;

- знание основ спортивного питания.

В предметной области «общая физическая подготовка» для базового уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- формирование двигательных умений и навыков;

- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

формирование социально-значимых качеств личности;

- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);

- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области «общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;

- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;

- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

В предметной области «основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня:

- формирование социально-значимых качеств личности;

- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);

- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;

- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

В предметной области «вид спорта» для базового уровня:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном

виде спорта;

- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по избранному виду спорта.

В предметной области «вид спорта» для углубленного уровня:

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;
- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;

опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» для базового и углубленного уровней:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области «судейская подготовка» для углубленного уровня:

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

В предметной области «специальные навыки» для базового и углубленного уровней:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В предметной области «спортивное и специальное оборудование» для базового и углубленного уровней:

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Трудоемкость Программы составляет 42 недели в год.

Характеристика вида спорта волейбол

Волейбол, можно рассматривать как высшую форму спортивных игр, включенных в мировую систему спортивных соревнований. Волейбол, широко представлен в программе Олимпийский игр, а также в профессиональном спорте. Большое количество соревновательных технико-тактических действий, их сочетаний и многообразных проявлений в процессе соревновательной деятельности соперничающих команд и отдельных игроков представляет собой захватывающее зрелище, а также делает волейбол средством физического воспитания людей в широком возрастном диапазоне.

Отличительные особенности волейбола, обусловлены спецификой присущих им игровых и соревновательных действий.

Соревновательное противостояние волейболистов происходит в пределах установленных правил посредством присущих только волейболу соревновательных действий — приемов игры (техники).

При этом обязательным является наличие соперника. В волейболе цель каждого фрагмента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч) в определенное место площадки соперников и не допустить этого в отношении себя. Это определяет единицу состязания — блок действий типа «защита — нападение», который включает также действия по разведке, дезинформации, конспирации и тому подобное.

В волейболе, как в командной спортивной игре выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены.

Сложный характер соревновательной игровой деятельности, например, в волейболе создает постоянно изменяющиеся условия, вызывает необходимость оценки ситуации и выбора действий, как правило, в условиях ограниченного времени. Важным фактором является наличие у спортсмена широкого арсенала технико-тактических средств, который бы давал возможность оптимизировать стратегии, обеспечивающие эффективность действий команды по достижению результата в условиях конфликтных ситуаций.

Важная особенность спортивных игр состоит в большом количестве соревновательных действий — приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) обуславливает требование надежности, стабильности навыков и так далее. В волейболе, например, каждая ошибка отражается на результате (выигрыш или проигрыш очка).

В командных играх соревновательную деятельность ведут несколько спортсменов, и многое зависит от согласованности их действий, от форм организации действий спортсменов в процессе соревновательной деятельности с целью достижения победы над соперником.

Для волейбола особенностью является ступенчатый характер достижения спортивного результата. В играх это своеобразная первая ступень — «технико-физическая», нужна еще организация действий спортсменов — индивидуальных, групповых и командных.

Необходимо установление объективных (количественно выраженных) показателей, на основании которых можно было бы успешно планировать процесс спортивной подготовки и осуществлять контроль за ним.

В число объективных показателей в спортивных играх входят элементный набор приемов игры (аспект техники); способность быстро и правильно оценивать ситуацию, выбирать и эффективно применять оптимальное для конкретной игровой ситуации атакующее или защитное действие (аспект тактики); специальные качества и способности, от которых зависит эффективность непосредственного выполнения действия (требования к временным, пространственным и силовым параметрам исполнения); энергетический и режим работы спортсмена; чувственно-двигательный контроль и другое. Очень важно все это выразить в количественных величинах. Наличие таких сведений служит основой для определения содержания подготовки спортсменов и управления этим процессом, разработки модельных

характеристик, программ, планов, нормативов и так далее.

5	Т,П	П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	П	Т,П
6	Т,П	П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	П	Т,П
7	Т,П	П	Т,П	Т,П	Т,П	П	Т,П	Т,П	Т,П	П	Т,П	П	Т,П
8	Т,П	П	Т,П	П	Т,П	П	Т,П	П	Т,П	Т,П	Т,П	П	Т,П

Продолжение таблицы №1

Календарный учебный график													
Год обучения	июнь				29.06-05.07	июль			27.07-02.08	август			
	01-07	08-14	15-21	22-28		06-12	13-19	20-26		03-09	10-16	17-23	24-31
1	П	П	Э	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=
2	Т	П	Э	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=
3	Т	П	Э	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=
4	П	Т	Э	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=
5	Т,П	П	Э	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=
6	Т,П	П	Э	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=
7	С	С	Э	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=
8	С	Ш, С	Ш,=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=

Продолжение №1

Сводные данные							
Год обучения	Аудиторные занятия (Т)	Практические занятия (П)	Самостоятельная работа (С)	Промежуточная аттестация (Э)	Итоговая аттестация (Ш)	Каникулы (=)	Всего
1	3	38	-	1	-	10	52
2	3	38	-	1	-	10	52
3	3	38	-	1	-	10	52
4	3	38	-	1	-	10	52
5	4	37	-	1	-	10	52
6	4	37	-	1	-	10	52
7	3	36	2	1	-	10	52
8	2	36	2	-	2	10	52

Условные обозначения к таблице №1:

Т – теоретические занятия П – практические занятия С – самостоятельная работа Э – промежуточная аттестация Ш – итоговая аттестация = - каникулы

2.2. Учебный план (план учебного процесса)

Таблица №2

№ пп	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения							
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	1-й	2-й
								Базовый уровень						Углубленный уровень	
Общий объем часов		3 024	44	234	652	47	12	252	252	294	336	378	420	504	588
1.	Обязательные предметные области	1 447						113	117	138	164	170	193	252	300
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	315						25/ 10%	25/ 10%	32/ 11%	40/ 12%	38 10%	46/ 11%	50/ 10%	59/ 10%
1.2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	386						50/ 20%	52/ 20%	62/ 21%	70/ 21%	72/ 19%	80/ 19%	-	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП)	115						-	-	-	-	-	-	50/ 10%	65/ 11%
1.4.	Вид спорта	467						38/ 15%	40/ 16%	44/ 15%	54/ 16%	60/ 16%	67/ 16%	76/ 15%	88/ 15%
1.5.	Основы профессионального самоопределения	164						-	-	-	-	-	-	76/ 15%	88/ 15%
2.	Вариативные предметные области	588						51	46	54	61	76	84	100	116
2.1.	Различные виды спорта и подвижные виды спорта	176						18/ 7%	18/ 7%	18/ 6%	20/ 6%	23/ 6%	25/ 6%	25/ 5%	29/ 5%
2.2.	Судейская подготовка	54						-	-	-	-	-	-	25/ 5%	29/ 5%
2.3.	Специальные навыки	195						17/ 7%	15/ 6%	21/ 7%	24/ 7%	30/ 8%	34/ 8%	25/ 5%	29/ 5%
2.4.	Спортивное и специальное оборудование	163						16/ 6%	13/ 5%	15/ 5%	17/ 5%	23/ 6%	25/ 6%	25/ 5%	29/ 5%
3.	Теоретические занятия	234		234				26/ 10%	27/ 11%	29/ 10%	30/ 9%	34/ 9%	38/ 9%	26/ 5%	24/ 4%
4.	Практические занятия	65			652			57/ 23%	57/ 23%	68/ 23%	74/ 22%	91/ 24%	97/ 23%	96/ 19%	112/ 19%
4.1.	Тренировочные мероприятия	482						30	32	40	50	70	80	82	98
4.2.	Иные виды практических занятий	170						27	25	28	24	21	17	14	14

5.	Самостоятельная работа	44	44					-	-	-	-	-	-	20/4%	24/4%
6.	Аттестация	59						5/2%	5/2%	5/2%	7/2%	7%	8/2%	10/2%	12/2%
6.1.	Промежуточная аттестация	47			48			5	5	5	7	7	8	10	-
6.2.	Итоговая аттестация	12					12	-	-	-	-	-	-	-	12

Таблица №3

Показатель Учебной нагрузки	Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности	
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения	6 год обучения	1 год обучения	2 год обучения
Количество часов в неделю (астрономических часов, минут)	6	6	7	8	9	10	12	14
Количество занятий в неделю	3-4	3-4	3-4	3-4	4-5	4-5	5-6	5-6
Объем времени на реализацию предметных областей в неделях; времени в учебном году: сентябрь-июнь	42 недели/год	42 недели/год	42 недели/год	42 недели/год	42 недели/год	42 недели/год	42 недели/год	42 недели/год
Общее количество часов в год	252	252	294	336	378	420	504	588
Общее количество занятий в год	126	126	126	168	189	210	252	252
Минимальное количество детей в группах	15	15	15	15	15	15	12	12

2.3. Расписание учебных занятий на 2021-2022 учебный год

Таблица №4

Группа	День недели/нагрузка	Наименование предметной области	Время проведения (начало/окончание)	Место проведения	Педагогический работник (Ф.И.О)

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Методика и содержание работы по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня

Основными задачами работы по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня являются привитие юным спортсменам:

- знания истории развития спорта;
- знания места физической культуры и спорта в современном обществе;
- знания основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знаний, умений и навыков гигиены;
- знания режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знания основ здорового питания.

Методические материалы по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня

Знание истории развития спорта.

Развитие и изменение спорта на протяжении человеческой истории может много рассказать как о социальных изменениях в обществе вообще, так и о сущности спорта в частности. Многие примеры пещерного искусства, открытые на сегодняшний день, содержат изображения ритуальных церемониальных сцен. Несмотря на то, что действия, запечатлённые на этих изображениях, нельзя отнести исключительно к современному понятию о спорте, всё же можно сделать вывод, что уже тогда существовали занятия и ритуалы, напоминающие спортивную деятельность. Эти изображения, находящиеся во Франции, Африке и Австралии, были сделаны 30 000 лет назад.

Существуют предметы и строения, говорящие о том, что на территории Китая существовала деятельность, подходящая под современное определение спорта, уже за 4 000 лет до нашей эры. По всей видимости, гимнастика была популярным видом спорта в древнем Китае. Изображения и предметы в гробницах фараонов также говорят о том, что разные виды спортивной активности были развиты уже несколько тысячелетий назад, среди них можно отметить плавание и рыбалку. На территории Древней Персии взяли своё начало такие виды спорта как поло и состязания конных рыцарей на копьях.

В Древней Греции уже существовало большое разнообразие видов спорта. Наибольшее развитие получили различные виды борьбы, бег, метание дисков и состязания на колесницах. Судя по этому списку, военная культура и военное искусство имели прямое отношение к спорту в Древней Греции (и не только там). Там же каждые четыре года проводились Олимпийские игры - в маленькой деревне в Пелопоннесе под названием Олимпия.

Со времён Древней Греции и по сегодняшний день история спорта легко прослеживается. Со временем спорт становился всё более организованным и регулируемым. Появлялись и формировались всё новые виды и подвиды спорта, уточнялись правила, спорт приобретал традиции и сторонников.

Индустриальная революция и массовое производство привели к тому, что у всё большего числа людей стало появляться свободное время, что привело к массовости спорта. Больше людей хотело и могло сделать спорт - частью своей жизни, занимаясь спортом напрямую или посвящая свой досуг наблюдениям за спортивными состязаниями. Эти тенденции получили ещё большее развитие с появлением СМИ и глобальных коммуникаций. Спорт стал профессиональным, что ещё больше увеличило его популярность.

Современное постиндустриальное общество, базируясь на таких ресурсах, как информация и знания, используя возможности индивидуальных контактов людей при помощи интернет-технологий, активно культивирует интеллектуальные виды спорта, такие как покер и сетевые многопользовательские игры.

Знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе.

Спорт пронизывает все уровни современного социума, оказывая широкое воздействие на основные сферы жизнедеятельности общества. Он влияет на национальные отношения, деловую жизнь, общественное положение, формирует моду, этические ценности, образ жизни людей. В подтверждение этого тезиса можно привести слова известного спортсмена А. Волкова: «...спорт сегодня - это главный социальный фактор, способный противостоять нашествию дешёвой культуры и дурным привычкам. Это лучшая «погремушка», которая сможет отвлечь людей от нынешних социальных проблем. Это, пожалуй, единственный «клей», который способен склеить всю нацию воедино, что не удаётся ни религии, ни тем паче политикам».

Действительно, спорт обладает мощной социализирующей силой. Политики давно рассматривают спорт как национальное увлечение, способное сплотить общество единой национальной идеей, наполнить своеобразной идеологией, стремлением людей к успеху, к победе.

Социологические опросы населения, особенно молодёжи, занимающейся спортом, показывают, что спорт формирует первоначальное представление о жизни и мире. Именно в спорте наиболее ярко проявляются такие важные для современного общества ценности, как равенство шансов на успех, достижение успеха. Стремление быть первым, победить не только соперника, но и самого себя.

Люди, прошедшие «школу спорта», убеждены, что спорт помог им воспитать веру в свои силы и возможности, а также умение ими воспользоваться. Спорт учит идти на жертвы ради достижения цели. Уроки, усвоенные юными спортсменами на спортивном поле, затем, как правило, помогают и в жизни. Многие из спортсменов утверждают, что именно спорт сделал из них человека, способного быть личностью. Посредством спорта реализуется принцип современной жизни - «рассчитывать на самого себя». Это означает, что достижение успеха зависит, прежде всего, от личных, индивидуальных качеств: честолюбия, инициативы, трудолюбия, терпения, волевых навыков.

В ряду наук о человеке и обществе ведущее место отводится социологии - науке о социальном мире, социальных взаимоотношениях и взаимодействиях личности.

Поэтому каждому работающему в области физической культуры и спорта крайне необходимо не только хорошо знать способы, методы и формы спортивной тренировки, другие особенности профессиональной деятельности, но и разбираться в жизненных интересах и социальных отношениях людей, на основе которых и созданы группы, общности, общество и мировое сообщество.

В социологии физической культуры как молодой науке в настоящее время пересматриваются сложившиеся подходы к оценке значимости спорта в современном социуме. Новые социально-экономические условия развития общества поставили перед физкультурно-спортивной деятельностью проблемы формирования новых ценностей ориентации, образов поведения, смыслов, стилей жизни.

Одной из основных проблем социальной физической культуры и спорта является формирование ценностного отношения общества и личности к физической культуре и спортивному стилю жизни.

В настоящее время физическая культура и спорт представляют собой многофункциональное общественное явление. Это связано с тем, что данная сфера деятельности касается воспитания человека - главного элемента производительных сил общества. Физическое движение осуществляется под непосредственным воздействием

общественных отношений, складывающихся между людьми, проникает не только в область культуры, но и другие важные стороны жизни: политику, экономику и др. Физической культуре и спорту как явлению общественной жизни свойственны как специфические, так и общекультурные, а также оздоровительные и воспитательные функции. Все названные функции тесно взаимосвязаны, переплетаются друг с другом, их разделение носит условный, поисковый характер. К первым стоит отнести: развитие физических особенностей, удовлетворение социальных и естественных потребностей в двигательной активности и оптимизации на основе физического состояния.

Особое значение имеет состояние здоровья. Здоровье человека обусловлено как биологическими, так и социальными факторами и имеет, можно сказать «двойную детерминацию». Физическая культура и массовый спорт способствуют профилактике и снижению целого ряда заболеваний.

Общекультурные связи возникают в результате его многосторонних связей с другими общественными явлениями. Основной целью и важным фактором вовлечения населения (особенно молодёжи) к регулярным занятиям физической культурой и спортом является всестороннее и гармоничное развитие личности. Физическая культура и спорт используется как средство охраны и укрепления здоровья человека от самого раннего детства до преклонного возраста. Использование средств физической культуры и спорта в процессе жизнедеятельности способствует профилактике самых различных заболеваний. Особое значение в оздоровлении населения имеет поддержание здорового образа жизни.

Спорт представляет возможности не только для физического и спортивного совершенствования, но и для нравственного, эстетического, интеллектуального и трудового воспитания. Оздоровительно-рекреативная функция спорта положительно влияет на функциональные возможности организма человека, особенно это ярко выражено в детском и юношеском спорте, где благотворное влияние занятий спортом на развивающийся и формирующийся организм неоценимо. Именно в этом возрасте закладываются основы здоровья, прививаются навыки систематических занятий физическими упражнениями, формируются привычки личной и общественной гигиены. Спорт одновременно является и источником положительных эмоций, он нивелирует психическое состояние детей, позволяет снимать умственную усталость, даёт познать «мышечную радость». Особенно велика его роль в деле ликвидации отрицательных явлений гиподинамии у детей.

Большую роль отводится современному спорту и в работе с взрослым населением. Он является средством оздоровления, защиты от неблагоприятных последствий научно-технического прогресса с характерным для него резким уменьшением двигательной активности в трудовой деятельности и в быту. Спорт является одной из популярных форм организации здорового досуга, отдыха и развлечений. Особенно это проявляется в массовом спорте, где не ставится цель достижения высоких спортивных результатов. Функция социальной интеграции и социализации личности в спорте является одним из мощных факторов вовлечения людей в общественную жизнь, приобщая к ней и формирования у занимающихся опыта социальных отношений. На этом основании его важная роль в процессе социализации личности.

Спортивное движение как массовое социальное течение приобрело немалое значение и в качестве одного из факторов социальной интеграции, то есть сближения людей и объединения их в группы, организации, союзы, клубы на основе общих интересов и деятельности по их удовлетворению. Спорт давно уже занял одно из ведущих мест в международном общении. Неудивительно, что международные спортивные связи выросли в нашу эпоху до глобальных размеров, а такие формы спортивного движения, как «спорт для всех» и Олимпийское движение, стали широчайшими интернациональными течениями современности.

Изучения отношения различных социальных категорий населения к физической культуре и спорту имеет большое значение для совершенствования организации и управления физкультурным движением. Это отношение можно определить как социальную связь с конкретными условиями физкультурного движения, с его реальной практикой.

Действенность отношения людей к физической культуре и спорту состоит в их устойчивом, практическом участии в физкультурно-спортивном движении, в приобретении и использовании в жизненной практике определённого уровня физического развития и соответствующих знаний в этой области.

Отношение к физической культуре и спорту населения определяется, в первую очередь, рядом социальных факторов, которые стимулируют их потребность к занятиям, формирует физкультурные и спортивные интересы, а также определяют конкретные цели и мотивы в данной сфере деятельности.

Следовательно, истинную природу и значение спорта в социуме, его опережающее глубинное понимание можно познать только с учётом постоянного расширения взгляда на мир, меняющегося под влиянием научно-технической революции и социально-экономических условий, в связи с возникновением экологической проблемы, а также участившимися опасными и чрезвычайными ситуациями. Поэтому важно раскрыть глобальную роль физической культуры в развитии общества, связанную не только с сохранением здоровья и физической подготовленностью человека, но и, прежде всего, с формированием целостной, многогранной личности.

Знание основ законодательства в области физической культуры и спорта.

Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте устанавливают общие принципы правового регулирования отношений в области физической культуры и спорта.

Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте включает в себя положения Конституции Российской Федерации и издаваемые в соответствии с ними правовые акты Российской Федерации в области физической культуры и спорта.

Ключевым правовым актом является Федеральный закон от 04 декабря 2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Закон вступил в силу 30 марта 2008 года. Его положения с тех пор постоянно развиваются и уточняются, поскольку регулируют развитие таких сложных сфер общественной жизни, как физическая культура и спорт. Последние изменения в закон вносились 27 декабря 2018 года.

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» устанавливает правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, определяет основные принципы законодательства о физической культуре и спорте.

Он определяет всю совокупность понятийного аппарата, используемого в сфере физкультуры и спорта, давая свыше 30 определений: от понятий физической культуры и спорта, которые рассматривались выше, до таких понятий как тренер, спортсмен, спортивное соревнование и многие другие. Определено в законе и понятие профессионального спорта, а также спортсмена высокого класса.

Знания, умения и навыки гигиены.

Гигиена как наука представляет собой очень широкое понятие, охватывающее практически все стороны жизни людей. Слово «гигиена» произошло от греческого *hygienos*, что означает «приносящий здоровье». Определений «гигиене» очень много, но, пожалуй, все они означают одно: гигиена – это наука об улучшении и сохранении здоровья человека.

Гигиена включает в себя множество разделов, таких как: гигиена питания, гигиена детей и подростков, гигиена труда, спортивная гигиена, личная гигиена, коммунальная гигиена, гигиена окружающей среды, военная гигиена и так далее. Для простоты понимания рассмотрим такой раздел, как личная гигиена.

Личная гигиена — свод правил поведения человека в быту и на производстве. В узком

понимании гигиена — это гигиеническое содержание тела, одежды и предметов домашнего обихода. Нарушения требований личной гигиены могут сказаться на здоровье как одного человека, так и очень больших групп людей (коллективы предприятий, семьи, члены различных сообществ и даже жители целых регионов).

Правила личной гигиены.

1. Гигиена тела. Кожа человека защищает весь организм от всевозможных воздействий окружающей среды. Соблюдение чистоты кожи чрезвычайно важно, ведь кроме защитной функции, она выполняет следующие функции: терморегулирующую, обменную, иммунную, секреторную, рецепторную, дыхательную и другие функции.

Мойтесь ежедневно теплой водой. Температура воды должна быть 37-38 градусов, то есть немного выше нормальной температуры тела. Через кожный покров человека за неделю выделяется до 300 г сала и до 7 литров пота. Чтобы защитные свойства кожи не нарушались необходимо эти выделения регулярно смывать. В противном случае на коже создаются благоприятные условия для размножения болезнетворных микробов, грибков и других вредных микроорганизмов.

Принимать водные процедуры (ванна, душ, баня) с применением мочалки необходимо не реже одного раза в неделю.

Следите за чистотой рук и ногтей. Открытые участки кожи особенно подвержены загрязнению. Грязь, содержащая болезнетворные микробы может попасть с рук в рот через пищу. Дизентерию, например, называют болезнью грязных рук. Руки нужно мыть до посещения туалета и обязательно после туалета, перед едой и после приема пищи, после контакта с животными (как уличными, так и домашними). Если Вы находитесь в дороге, то руки необходимо протереть влажной салфеткой, чтобы устранить хоть некоторое количество микробов.

Ноги нужно мыть каждый день прохладной водой и мылом. Холодная вода уменьшает потовыделение.

2. Гигиена волос. Правильный уход за кожей головы и волос нормализует деятельность сальных желез, а также улучшает кровообращение и обменные процессы. Поэтому к процедуре мытья головы необходимо относиться ответственно.

Голову необходимо мыть по мере загрязнения. Сказать точное количество раз невозможно. Частота мытья волос зависит от различных факторов: длины волос, типа волос и кожи головы, характера работы, времени года и т.д. Зимой, как правило, голову моют чаще, потому что головной убор не дает коже головы дышать, из-за чего кожного сала выделяется гораздо больше чем обычно.

Не стоит мыть волосы горячей водой. Волосы могут стать очень жирными, так как горячая вода активизирует работу сальных желез. Кроме этого, такая вода помогает моющим средствам (мылам и шампуням) оседать на волосах в виде серого налета, который сложно смывать.

Тщательно относитесь к выбору средств по уходу за волосами (шампуни, бальзамы, лосьоны и тому подобное). Волосы очень хорошо впитывают воду, а с ней и вещества, которые могут навредить волосам, коже головы и организму в целом.

После полоскания волосы полезно обдать прохладной водой.

Вытирать голову после мытья желательно теплым полотенцем, а затем дать волосам просохнуть на воздухе. Феном пользоваться нежелательно, поскольку он очень сушит волосы.

При расчесывании волос недопустимо использование чужих расчесок.

3. Гигиена полости рта. Правильный уход за ротовой полостью способствует сохранению зубов в хорошем состоянии на долгие годы, а также помогает предупредить очень многие заболевания внутренних органов.

Чистить зубы необходимо ежедневно утром и вечером.

Недопустимо пользоваться зубной щеткой другого человека.

После приема пищи обязательно полощите рот.

При появлении первых признаков заболевания зубов или десен незамедлительно обращайтесь к стоматологу.

Для профилактического осмотра посещайте стоматолога не реже двух раз в год.

4. Гигиена нательного белья и одежды и обуви.

Немаловажную роль в личной гигиене занимает чистота нашей одежды. Одежда защищает тело человека от загрязнений, механических и химических повреждений, охлаждения, попадания насекомых и так далее.

Нательное белье необходимо менять после каждого мытья, т.е. каждый день.

Носки, гольфы, чулки, колготки меняются ежедневно.

Одежду необходимо регулярно стирать.

Недопустимо ношение чужой одежды и обуви.

Одежда и обувь должны соответствовать климатическим условиям.

Желательно отдавать предпочтение одежде из натуральных тканей, и обуви из натуральных материалов.

Покрой одежды и обуви должен учитывать анатомические особенности и соответствовать размеру человека.

5. Гигиена спального места.

У каждого члена семьи должны быть свое полотенце и своя постель.

Постельное белье необходимо менять еженедельно.

Спальное место должно быть удобным.

Перед сном необходимо проветривать спальное помещение.

Перед сном нательное белье рекомендуется менять на ночную сорочку или пижаму.

Старайтесь не допускать на постель домашних животных.

Знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни.

1. Под режимом дня понимают распределение основных дел и мероприятий, осуществляемых человеком относительно постоянно в течение каждого дня. Основное назначение

режима - обеспечить оптимальную активность деятельности организма человека, основных его функций и систем. Основой регуляции режима дня является чередование видов деятельности.

Если не налажено правильное чередование различных видов деятельности, если продолжительность ночного сна недостаточна, если мало отводится времени для отдыха на открытом воздухе - все это приводит к тому, что нервная система быстро истощается. Хороший отдых, а затем неукоснительное выполнение распорядка дня избавят от головных болей, вялости, постоянного чувства усталости.

При правильном режиме вырабатывается слаженный ритм деятельности, в организме формируется динамический стереотип нервных процессов, определяемый как уравновешенная система условных рефлексов.

Режим дня способствует нормальному развитию ребенка, укреплению здоровья, воспитанию воли, приучает к дисциплине. Составляют режим дня с учетом состояния здоровья, возрастных анатомо-физиологических и индивидуальных особенностей ребенка. Режим дня предусматривает определенную продолжительность различных занятий, сна, отдыха, регулярное питание, выполнение правил личной гигиены.

Для восстановления сил и работоспособности организма очень важен нормальный сон. Детям 7-10 лет необходимо спать не менее 10-10,5 часов, подросткам - не менее 8-9 часов, в противном случае их работоспособность падает на 30%. Хроническое недосыпание, как и умственное переутомление, является причиной раздражительности, грубости, рассеянности. Следует избегать излишних нагрузок, которые могут нарушить нормальный сон и вредно сказаться на состоянии ребенка.

Большое внимание в режиме дня ребенка должно быть уделено питанию. Правильно

организованный режим питания (4-5 - кратный прием пищи) имеет большое значение для его нормального физического и нервно - психического развития. Ужинать ребенок должен за 1 - 1,5 часа до сна.

Каждое утро ребенок должен делать зарядку, это должно войти у него в привычку. Серьезного внимания требует от родителей организация выходного дня и каникул школьника. Основные элементы режима дня (сон, еда, и так далее) должны оставаться такими же, как и в обычные дни, но при этом максимум времени надо отвести пребыванию на воздухе, участию в походах и экскурсиях, посещению музеев, театров. В выходные дни необходимо дать ребенку выспаться.

Понятие «режим дня» в жизни человека должно появляться на устах, в мозгу, как можно скорее, так как цель соблюдения установленного режима дня - это экономия времени. А, как известно, человеку в день выделяется всего лишь 86400 секунд. Поэтому для более эффективной жизни человек нуждается в систематизации своих жизненных процессов. Каждый человек должен создать и соблюдать свой индивидуальный режим дня, исходя из общепринятых порядков и норм. Четкое выполнение хотя бы в течение нескольких недель заранее продуманного и разумно составленного распорядка дня поможет выработать у себя динамический стереотип. Его физиологическая основа - формирование в коре больших полушарий определенной последовательности процессов возбуждения и торможения, необходимых для эффективной деятельности.

Так же неблагоприятно влияет на многие функции организма, в частности сердечно-сосудистой и нервной систем недостаточная двигательная активность. Для сохранения здоровья и достижения высокого уровня физического развития необходим довольно большой объем двигательной активности с энергозатратами как минимум 2,5 тыс. ккал/сутки. При рациональном режиме продолжительность ночного сна должна быть не менее 6 - 8 часов.

Организация рационального режима дня должна проводиться с учетом особенностей работы конкретного заведения, оптимального использования имеющихся условий, понимания своих индивидуальных особенностей, в том числе и биоритмов.

В каждом из нас заложены своеобразные биологические часы - счетчики времени, согласно которым организм периодически и в определенных параметрах изменяет свою жизнедеятельность.

У многих людей в повседневной жизни складывается более или менее постоянный распорядок дня. В одни и те же часы они работают, отдыхают, принимают пищу. Следовательно, образуется определенный стереотип, благодаря которому привычные дела требуют меньших усилий.

При правильном режиме труда и отдыха труд становится менее утомительным. Всякое переутомление - это результат неправильного режима дня.

После напряженной дневной работы организму любого человека, его центральной нервной системе нужен полноценный отдых. Такой отдых может доставить только сон.

Сон достаточной продолжительности обеспечивает высокую работоспособность в течение значительного времени. Очень полезно перед сном спокойно погулять минут 20-30, а затем проветрить комнату и провести вечерний туалет; в него следует включить мытье ног водой комнатной температуры.

Спокойному, глубокому сну препятствует и слишком поздний прием пищи, поэтому ужин должен быть не позже чем за 1,5 часов перед сном. Постель - безусловно, отдельная, не тесная, не слишком мягкая, но и не жесткая.

Очень важно, чтобы во время сна дышали свежим воздухом. Комнату перед сном нужно хорошо проветрить; еще лучше спать при открытой форточке. Температура воздуха в спальне не должна превышать +16-17°.

2. Закаливание – это система профилактических мероприятий, направленных на сопротивляемость организма неблагоприятным факторам окружающей среды. Оздоровительное закаливание помогает организму повысить адаптацию к условиям внешней

среды. То есть закаленный организм даже при значительных колебаниях температуры окружающей среды поддерживает температуру внутренних органов в достаточно узких границах. Например: при резком снижении или повышении температуры внешней среды закаленный организм резко отреагирует сужением или расширением сосудов на угрозу возможного сильного охлаждения либо перегрева, и ограничит или повысит теплоотдачу. Закаливание человека повышает выносливость организма, укрепляет нервную систему, повышает иммунитет и сопротивляемость болезням. Закаливание считают одним из лучших способов сохранить здоровье.

Закаливание организма можно разделить на несколько видов в зависимости от проводимых процедур.

Аэротерапия – закаливание воздухом. Данный вид закаливания включает в себя воздушные ванны и долгие прогулки на свежем воздухе. Свежий воздух закаляет организм путем охлаждения кожных рецепторов и нервных окончаний слизистой и тем самым совершенствует терморегуляцию организма. Закаливание воздухом件 полезно для психоэмоционального состояния человека, повышения иммунитета, насыщения организма кислородом и тем самым способствует нормализации работы большинства органов и систем организма.

Гелиотерапия – закаливание солнцем, воздействие на организм солнечным светом и теплом. Закаливание солнцем повышает устойчивость нервной системы, ускоряет обменные процессы организма, повышает сопротивляемость организма, улучшает кровообращение, улучшает работу мышечной системы, имеет тонизирующее воздействие почти на все функции организма.

Закаливание солнцем может не только принести пользу, но и оказать очень большой вред, поэтому к этому виду закаливания нужно относиться очень ответственно и соблюдать все правила закаливания солнцем. Ни в коем случае нельзя допускать ожогов, перегрева и тепловых ударов. Неправильное закаливание солнцем может привести к тяжелым заболеваниям. Закаливание солнцем должно происходить постепенно и учитывать возраст, состояние здоровья человека, климатические условия и другие факторы.

Хожжение босиком. Этот вид закаливания полезен и детям и взрослым. На стопах человека находится большое количество биологически активных точек, которые при хождении босиком стимулируются и помогают нормализовать работу многих органов и систем организма. Хожжение босиком повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, повышает иммунитет. Этот вид закаливания является хорошей профилактикой очень многих заболеваний.

Закаливание водой. Закаливание водой – это очень полезная для организма человека процедура. При водном закаливании циркуляция крови в организме происходит интенсивней,

принося органам и системам организма дополнительный кислород и питательные вещества.

Правила закаливания.

Начинать закаливающие процедуры необходимо когда человек полностью здоров. Детям и людям, страдающим различными заболеваниями можно начинать закаливание с щадящих процедур и только после консультации с врачом.

Необходимо соблюдать принцип постепенности. Это касается как температурного режима, так и временных рамок закаливающих процедур. При закаливании водой нужно начинать процедуры с воды комнатной температуры, постепенно понижая ее на 1-2 градуса. При закаливании солнцем также необходимо соблюдать принцип постепенности и начинать пребывание на солнце с нескольких минут, постепенно увеличивая время нахождения на солнце.

Так же очень важно проводить закаливающие процедуры регулярно, без больших промежутков, в любую погоду и время года. Если все-таки так получилось, что Вы на длительное время прерывали закаливание, то возобновлять его необходимо с более щадящих

процедур.

Сочетайте закаливания с физическими упражнениями. Это гораздо повысит эффективность закаливающих процедур и благотворно повлияет на весь организм.

3. Здоровый образ жизни – это поведение и привычки человека, помогающие ему сохранить и улучшить здоровье. Заботясь о физическом и ментальном здоровье, человек способен предотвращать разные заболевания, лучше справляться с проблемами, стрессами и наслаждаться жизнью. Ведение здорового образа жизни имеет решающее значение для каждого человека, поскольку обеспечивает хорошее самочувствие и долголетие. Люди, ведущие здоровый образ жизни, гораздо менее подвержены риску развития заболеваний и менее склонны к преждевременной смерти от рака или сердечно-сосудистых заболеваний, чем люди с вредными привычками.

Здоровый образ жизни включает в себя физическое здоровье и эмоциональное (или психическое) здоровье человека, которые хорошо функционируют вместе. Как говорится: «В здоровом теле здоровый дух». К основным компонентам здорового образа жизни относятся:

1. Отсутствие вредных привычек. Избавиться от вредных привычек – это первое и самое важное, что человек может сделать для своего здоровья и увеличения продолжительности жизни. Например, курение наносит большой вред здоровью, увеличивая риск развития рака легких, почек, пищевода и других заболеваний. По данным Национального института рака в США, курение табака является наиболее частой причиной преждевременной смерти. Для достижения «нормального» уровня риска сердечных заболеваний у курильщиков требуется около 15 лет без курения. Поэтому лучше прямо сейчас бросить курить и избегать пассивного курения.

2. Правильное питание. Соблюдение здоровой диеты – еще одна важная часть здорового образа жизни. Правильное питание предполагает потребление здоровой пищи (необработанных продуктов, клетчатки, орехов, цельного зерна, ненасыщенных жиров и жирных кислот омега-3, обезжиренных молочных продуктов), а также ограничение количества потребляемого жира, соли, сахара. Основная часть рациона питания должна состоять из фруктов, овощей, так как плоды содержат много витаминов и минералов. Потребление здоровой пищи укрепляет иммунитет, снижает риск развития многих заболеваний, помогает в лечении желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы и диабета.

3. Физическая активность. Физические упражнения вносят основной вклад в здоровый образ жизни, так как движение – ключ к успешной жизни. Ежедневные физические упражнения по 30 минут не только улучшают формы тела, но и помогают предотвратить ишемическую болезнь сердца, инсульт, диабет, ожирение, высокое кровяное давление, а также болезни опорно-двигательной системы путем наращивания мышц и увеличения прочности костей. Занятия спортом также стимулируют выработку гормонов счастья «эндорфинов», что снимает стресс, уменьшает симптомы тревоги, депрессии, поднимает самооценку, улучшает настроение и общее психическое здоровье.

4. Контроль веса. Правильный вес для каждого человека зависит от таких факторов, как пол, рост, возраст и гены. Масса здорового тела, определяемая как нормальный индекс массы тела (ИМТ), должна составлять от 18,5 до 24,9. Избыточный вес увеличивает риск широкого спектра заболеваний,

включая диабет, сердечные заболевания, рак. Центры по контролю и профилактике заболеваний отмечают, что снижение на 5-10% общей массы тела может помочь нормализовать уровень холестерина, сахара в крови, уменьшить артериальное давление. Контролировать увеличение веса, а людям с ожирением – сбрасывать лишние килограммы, помогают регулярные физические упражнения.

5. Управление стрессом. То, как человек чувствует себя физически, оказывает большое влияние на его душевное состояние. Точно так же при стрессе ухудшается физическое здоровье и уровень энергии. Поэтому важно расслабляться после эмоциональных нагрузок эффективным способом (физические упражнения, сон, прогулка), чтобы предотвратить депрессию,

беспокойство. Исследования показали, что люди, уделяющие время отдыху, более устойчивы к стрессовым ситуациям.

6. Отдых, здоровый сон. Для поддержания работоспособности и производительности организм нуждается в полноценном отдыхе и здоровом сне. Недостаток сна и хроническая усталость могут привести к множеству проблем со здоровьем, включая ожирение, диабет, болезни сердца. Продолжительное недосыпание снижает иммунитет и способность организма противостоять простуде, гриппу. Человеку требуется 7-9 часов для полноценного сна. Здоровому сну также способствует физическая активность. Всего 10 минут аэробных упражнений (ходьба, езда на велосипеде, прогулка на свежем воздухе) значительно улучшают качество сна.

Знание основ здорового питания.

Человеческий организм получает почти все необходимые вещества именно через пищу и воду. Состав продуктов питания и их свойства непосредственно влияют на здоровье, физическое развитие, трудоспособность, эмоциональное состояние и в целом на качество и продолжительность жизни.

Но вот какой именно способ питания считать правильным? На этот счет существует множество теорий, и чуть ли не каждый день появляются новые. Кто-то выступает за полный отказ от мяса, кто-то провозглашает сыроедение панацеей от всех болезней и бед, а кто-то разрабатывает сочетания продуктов, якобы позволяющие организму достичь полной пищевой гармонии. На самом деле, любые ограничения в питании вряд ли можно считать полезными и приемлемыми для всех. Человеческий организм — очень сложная система, для нормального функционирования ему требуется и мясная, и растительная пища. Недостаток полезных веществ, содержащихся в том же мясе, например железа высокой биологической доступности, может вызвать серьезные проблемы со здоровьем. Правильное питание заключается не в контроле калорий и жестких диетах, а в обеспечении организма полноценным рационом, в который входят все необходимые для него продукты: мясо, злаки, овощи, фрукты.

Правило № 1. Навсегда забудьте про фастфуд и постарайтесь не злоупотреблять сладким.

Правило № 2. Ешьте как можно больше сезонных продуктов — в них содержится максимум полезных веществ. Зимние овощи и фрукты, выращенные в теплицах или привезенные издалека, из-за обработки химикатами и длительного хранения не только теряют всю пользу, но и становятся аккумуляторами нитратов и других вредных химических соединений.

Правило № 3. Максимально ограничьте употребление рафинированных продуктов: сахара, растительного масла, белой пшеничной муки, очищенного белого риса. В них нет клетчатки, которая очень важна для работы пищеварительного тракта, а также для питания полезных бактерий, живущих в кишечнике.

Правило № 4. Пейте воду. Чай, кофе и соки воду не заменяют. В сутки организму необходимо получать не меньше 30–35 мл жидкости на 1 кг веса. Сладкие газировки — полностью под запретом, в них содержится слишком много сахара.

Правило № 5. Не забывайте о белковой пище. Она способна надолго дать чувство сытости и к тому же богата аминокислотами. Белки необходимы организму для строительства мышечной ткани, замены устаревших клеток. К богатым белками продуктам относятся различные виды мяса, рыба, кальмары, креветки, орехи, грибы, некоторые бобовые, яйца, творог.

Обязательно соблюдайте режим питания. Редкие приемы пищи вредны так же, как постоянные перекусы и привычка все время что-нибудь жевать. Здоровому человеку оптимально есть 4–5 раз в день, промежуток между едой более 5 часов замедляет метаболизм и заставляет организм переходить на режим экономии. В результате начинают накапливаться жировые отложения. Постарайтесь не перекусывать на рабочем месте или у телевизора.

Ежедневно съедайте немного свежих овощей и фруктов. Рекомендованное количество —

по 300 г тех и других. Так вы получите все необходимые витамины и клетчатку. Очень удобно брать с собой на работу заранее порезанное яблоко или грушу, огурец или морковные палочки. Конечно, немедленно и полностью изменить свои привычки и отказаться от вкусного торта с чашечкой крепкого кофе очень сложно. Так что изредка можно позволить себе и бутерброд с колбасой, и пирожное. Главное, чтобы это не стало ежедневной пищей.

Формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В современном обществе увеличиваются требования к физической подготовленности, которая необходима для трудовой деятельности. Обществу необходимы «трудовые ресурсы» с высоким уровнем физической и умственной работоспособности. Одной из основных причин, влияющих на состояние здоровья, является уровень двигательной активности. Главным компонентом для успешного выполнения любой деятельности, в том числе и физкультурно-спортивной, является мотивация.

Низкий уровень мотивации к занятиям физической культурой соответственно снижает двигательную активность, что приводит и к снижению уровня физической и умственной работоспособности, физической подготовленности и физического развития.

Потребность в движении, потребность в физическом совершенствовании, потребность в сохранении и укреплении здоровья - вот психологические основы занятий физической культурой и спортом. Таким образом, для формирования мотивации к занятиям физкультурой необходимо создать интерес к занятиям, сформировать потребность в физическом самосовершенствовании и потребности в регулярных занятиях, с целью повышения уровня здоровья, повышения умственной и физической работоспособности.

Основой формирования потребности является знание. Знание формирующим образом влияет на мотивы и интересы. Знания о значимости того или иного вида деятельности на индивида, формируют потребность в двигательной активности.

Основой мотивации является познавательная деятельность. Физкультурные знания являются мощным средством педагогического воздействия на мотивационно-потребностную сферу ребенка. Теоретические знания и практический опыт, полученный во время занятий физической культурой и спортом, формируют кругозор личности в области физической культуры и потребности в ней. Спектр этих потребностей достаточно широк: это потребность в движениях и физических нагрузках, в общении, контактах и проведении свободного времени в кругу друзей; в играх, эмоциональной разрядке, самоутверждении, укреплении позиций своего «Я», в познании и в физическом совершенствовании. Владение системой знаний помогает сформировать потребность в занятиях физическими упражнениями. А также позволяет самостоятельно использовать средства физической культуры, обеспечивая адекватную самооценку и самоконтроль.

Физкультурная деятельность становится значимой, если связывать ее с возможностями самореализации в будущей профессиональной и семейной жизни. Осознание влияния физических упражнений на организм с точки зрения физиологии, возможностей технического роста, позволяет сформировать осознанные цели. Таким образом, теоретическая подготовка способствует формированию осознанной потребности к занятиям физической культурой.

Активность действия или деятельности зависит от внутренней позиции личности и эмоциональных переживаний. Физкультурная активность обусловлена в основном эмоциональными переживаниями привлекательности физкультурных занятий и доставления удовольствия от процесса физкультурной активности, то есть удовлетворение от самого процесса занятий. Удовлетворение от самого процесса занятий формирует внутреннюю мотивацию. Внутренняя мотивация возникает также тогда, когда занимающиеся испытывают удовлетворение от самого процесса, условий занятий, характера взаимоотношений с педагогом,

товарищами по тренировочной группе во время этих занятий.

Необходимо сформировать процесс, в результате которого занятия физической культурой приобретают личностный смысл, создают устойчивость интереса, превращая внешние заданные мотивы деятельности, во внутренние потребности личности.

Мотивы занятий физической культурой и спортом у юношей и девушек разнообразны. Само понятие «спорт» юноши и девушки рассматривают по-разному. Для большинства девушек занятия спортом – это одно из средств, направленных на обладание красивой фигурой, правильной осанкой. Для юношей более характерно стремление максимально совершенствоваться в избранном виде спорта, для достижения наилучшего спортивного результата.

В основу психолого-педагогических воздействий, способствующих обеспечению развития профессионально важных качеств, личностных особенностей, должно быть положено воспитание у спортсменов постоянной мотивации, активной установки на произвольное самосовершенствование, самовоспитание, саморазвитие.

Главным действующим лицом в спорте является спортсмен и тренеру не безразлично, что же движет спортсменом в его спортивном совершенствовании, как активизировать этот «двигатель» - запускать его действие? Тренер, вооруженный информацией об особенностях мотивации своего ученика, выступает как тонкий творец и истинный создатель спортивного результата. Мотивация человека является составной частью его характера, она формируется в течение всей жизни, начиная с раннего детства.

В детском возрасте источниками мотивации могут быть особенности психики данной личности, личная потребность в успехе, признании, общении с друзьями, особенности и склонность двигательной задачи. Мотивация в спорте зависит как от внутренних причин (темперамент, черты характера), так и внешних (влияние родителей, педагогов, тренеров). Внедрение новых организационно-методических приемов физического воспитания, наличие необходимых современных сооружений, использование и модернизация технических средств создают положительный фон формирования стойких интересов (мотиваций) к спортивным знаниям.

По признанию многих спортивных психологов, мотивационная сфера спортсмена - это стержень, ядро его личности, совокупность внутренних побудительных сил к действию. Уровень мотивации к работе имеет двойственный характер. С одной стороны, долговременный (сила мотива, достижения цели), с другой - ситуативный.

У спортсменов мотивация - побуждение к действию, играет большую роль. Однако при этом необходимо учитывать, что для достижения цели в конкретном соревновании спортсмен должен мотивироваться самым сильным мотивом иерархии, который может реализоваться в данных условиях. Такой мотив активизируется и становится действенным. В последнее время в нашей стране все больше возрастает роль рыночной экономики и рыночных отношений.

В связи с этим в обществе сложилась такая ситуация, когда материальные ценности стали занимать ведущее место в жизни многих людей. И это не могло не отразиться, как на деятельности спортсменов, так и на особенностях спортивной мотивации.

Рабочая программа по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня

Таблица №5

№ пп	Показатель учебной нагрузки	Базовый уровень					
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
1.	Количество занятий в неделю	1	1	1	1	1	1
2.	Объем времени на реализацию предметной области; цикл рабочего	42	42	42	42	42	42

	времени в неделях в учебном году: сентябрь-июнь						
3.	Общее количество часов в год	25	25	32	40	38	46
4.	Общее количество занятий в год	13	13	13	20	19	23
5.	Форма контроля	Тестирование, зачет					

Объем учебной нагрузки по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня

Таблица №6

№ пп	Разделы (темы)	Базовый уровень					
		1 год/ часов	2 год/ часов	3 год/ часов	4 год/ часов	5 год/ часов	6 год/ часов
1.	История развития спорта	4	4	3	3	4	4
2.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	4	3	3	4	5	6
3.	Основы законодательства в области физической культуры и спорта	3	3	4	5	5	5
4.	Знания, умения и навыки гигиены	4	4	5	6	6	8
5.	Режим дня, основы закаливания организма, здорового образа жизни	4	4	5	6	6	7
6.	Основы здорового питания	3	3	6	8	6	8
7.	Формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом	3	4	6	8	6	8
ИТОГО часов в год		25	25	32	40	38	46

3.2. Методика и содержание работы по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня.

Задачами работы по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня являются привитие юным спортсменам:

- знания истории развития волейбола;
- знания значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знания этических вопросов спорта;
- знания основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знания норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по волейболу, а также условий выполнения этих норм и требований;

- знания возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий волейболом;
- знания основ спортивного питания.

Методические материалы по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня

Знание истории развития волейбола.

Некоторые склонны считать родоначальником волейбола американца Халстеда из Спрингфилда, который в 1866 году начал пропагандировать игру в «летающий мяч», названную им волейболом. Попробуем проследить за развитием предка волейбола.

Сохранились, например, хроники римских летописцев 3 века до нашей эры. В них описывается игра, в которой по мячу били кулаками. До нашего времени дошли и правила, описанные историками в 1500 году. Игру тогда называли «фаустбол». На площадке размером 90x20 метров, разделённой невысокой каменной стеной, состязались две команды по 3-6 игроков. Игроки одной команды стремились перебить мяч через стену на сторону соперников.

Изобретателем волейбола считается Уильям Дж. Морган, преподаватель физического воспитания колледжа Ассоциации молодых христиан в городе Холиоке (штат Массачусетс, США). 9 февраля 1895 года в спортивном зале он подвесил теннисную сетку на высоте 197 см, и его ученики, число которых на площадке не ограничивалось, стали перебрасывать через неё баскетбольную камеру. Морган назвал новую игру «минтонет». Годом позже игра демонстрировалась на конференции колледжей ассоциации молодых христиан в Спрингфилде и по предложению профессора Альфреда Т. Хальстеда получила новое название «волейбол». В 1916 году были опубликованы первые правила волейбола.

Основные правила игры сформировались в 1915-25 годах. В странах Америки, Африки, Европы практиковался волейбол с шестью игроками на площадке, в Азии - с девятью или двенадцатью игроками на площадке 11x22 м без смены позиций игроками во время матча.

В 1922 году проведены первые общенациональные соревнования. В Бруклине состоялся чемпионат YMCA с участием 23 мужских команд. В том же году была образована федерация баскетбола и волейбола Чехословакии - первая в мире спортивная организация по волейболу. Была образована комиссия, в которую вошли 13 стран Европы, 5 стран Америки и 4 страны Азии. Членами этой комиссии в качестве основных были приняты американские правила с незначительными изменениями: замеры проводились в метрических пропорциях, мяча можно было касаться всем телом выше пояса, после касания мяча на блоке игроку было запрещено повторное касание подряд, высота сетки для женщин - 224 см, зона подачи была строго ограничена.

В 1949 году в Праге состоялся первый чемпионат мира среди мужских команд. В 1951 году на конгрессе в Марселе FIVB утвердила официальные международные правила, а в её составе были образованы арбитражная комиссия и комиссия по разработке и совершенствованию правил игры.

В 1984 году Поля Либо сменил на посту президента FIVB доктор Рубен Акоста, адвокат из Мексики. По инициативе Рубена Акосты произведены многочисленные изменения в правилах игры, направленные на повышение зрелищности соревнований. Накануне Олимпийских игр-1988 в Сеуле состоялся 21-й конгресс FIVB, на котором были приняты изменения в регламенте решающей пятой партии: теперь она должна играть по системе «ралли-пойнт» («розыгрыш-очко»). С 1998 года такая система подсчёта очков распространяется на весь матч, в том же году появилось амплуа либеро.

В начале 1980-х годов появилась подача в прыжке и почти перестала применяться боковая подача, увеличилась частота нападающих ударов с задней линии, произошли изменения в способах приёма мяча - прежде непопулярный приём снизу стал господствующим, а приём сверху с падением почти исчез. Сузились игровые функции волейболистов: например, если

раньше в приёме были задействованы все шесть игроков, то с 1980-х годов выполнение этого элемента стало обязанностью двух доигровщиков.

Игра стала более силовой и быстрой. Волейбол увеличил требования к росту и атлетической подготовке спортсменов. Если в 1970-е годы в команде могло не быть вообще ни одного игрока ростом выше 2-х метров, то с 1990-х годов всё изменилось. В командах высокого класса ниже 195-200 см обычно только связующий и либеро.

С 1990 года стала разыгрываться Мировая лига по волейболу, ежегодный цикл соревнований, призванный увеличить популярность этого вида спорта во всём мире. С 1993 проводится аналогичное соревнование у женщин - Гран-при.

С 2006 года FIVB объединяет 220 национальных федераций волейбола, волейбол является одним из самых популярных видов спорта на Земле. В августе 2008 года новым президентом FIVB был избран китаец Вэй Цзичжун.

Наиболее развит волейбол, как вид спорта, в таких странах как Россия, Бразилия, Китай, Италия, США, Япония, Польша. Действующим чемпионом мира среди мужчин является сборная Бразилии (2006), среди женщин - сборная России (2006).

08 ноября 2009 года действующий победитель европейской волейбольной Лиги чемпионов итальянский «Трентино» завоевал еще один трофей, став чемпионом мира среди клубов.

Развитие волейбола в России.

Весной 1932 года при Всесоюзном совете физической культуры СССР была создана секция волейбола. В 1933-м во время сессии ЦИК на сцене Большого театра перед руководителями правящей партии и правительства СССР был сыгран показательный матч между сборными Москвы и Днепропетровска. А уже через год регулярно проводятся первенства Советского Союза, официально называвшегося «Всесоюзным волейбольным праздником». Став лидерами отечественного волейбола, спортсмены Москвы удостоились чести представлять его на международной арене, когда гостями и соперниками в 1935 году были афганские спортсмены. Несмотря на то, что игры проводились по азиатским правилам, советские волейболисты одержали убедительную победу - 2:0 (22:1, 22:2).

Соревнования на первенство СССР проводились исключительно на открытых площадках чаще всего после футбольных матчей по соседству со стадионами, а крупнейшие соревнования, такие как чемпионат мира 1952 года - на тех же стадионах при переполненных трибунах.

Советские волейболисты - 6-кратные чемпионы мира, 12-кратные Европы, 4-кратные победители Кубка мира. Женская команда СССР 5 раз побеждала на чемпионатах мира, 13 - Европы, 1 - на Кубке мира.

Всероссийская федерация волейбола (ВФВ) образована в 1991 году. Президент федерации - Николай Патрушев. Мужская сборная России - победитель Кубка мира-1999 и Мировой лиги-2002. Женская команда побеждала на чемпионате мира-2006, чемпионатах Европы (1993, 1997, 1999, 2001), Гран-при (1997, 1999, 2002), Всемирном Кубке чемпионов-1997.

Наибольшее количество медалей в истории волейбола на Олимпийских играх завоевал Карч Кирай (США) - 2 золотых медали в классическом волейболе и одну в пляжном. Среди женщин это советская волейболистка Инна Рыскаль (СССР), которая на 4-х олимпиадах 1964-1976 завоевала 2 золотых и 2 серебряные медали.

На сегодняшний день существует такие разновидности волейбола как пляжный волейбол, мини-волейбол, пионербол, воллибол, фаустбол.

В волейбол на песке (бич-боле) в двадцатые - тридцатые годы 20-го столетия играли в Болгарии, Латвии, СССР, США, Франции, Чехословакии. Бич-волей с двумя игроками на площадке появился в США в 1930 году. В конце XX века бич-волей получил очень широкое распространение в мире и в 1993 г. на сессии МОК в Монте-Карло он был признан олимпийским видом спорта.

Мини-волейбол - игра для детей до 14 лет. Включена в школьную программу многих

стран, в том числе России. Появился мини-волейбол в 1961 году в ГДР. В 1972 году были официально утверждены его правила. Различают два уровня: мини-3 и мини-4. В каждой команде играют три (четыре) игрока плюс двое запасных. За команду могут выступать одновременно и мальчики и девочки, но их соотношение в проходится на площадке 6х4,5 (6х6) м, разделенной пополам сеткой на высоте 2,15 (2,05) м. Вес мяча: 210-230 граммов, окружность: 61-63 см. Игра в партии идет до 15 очков.

Основное его техническое отличие пионербола от классического волейбола заключается в том, что мяч в процессе игры берется в руки. Соответственно подача, пас партнеру и перевод мяча на сторону соперника осуществляется не ударом, а броском. Матч состоит из трех партий, игра в которых ведется до 15 очков. Выигрывает команда, победившая в двух партиях. Пионербол включен в программу средних школ по физической подготовке и является подготовительным этапом в освоении азов не только волейбола, но и баскетбола. В разных городах России проводятся соревнования по пионерболу.

Воллибол (англ. «wallyball», от «wall» - стена) изобрел в 1979 году американец Джо Гарсиа. Играют две команды по два, три или четыре человека. Допускается использование боковых стен спортзала. Игра ведется до 15, 18 или 21 очка (но разница в счете должна быть не менее 2 очков). Среди воллиболистов немало представителей классического волейбола. Сейчас во всем мире воллиболом занимаются несколько миллионов человек.

Фаустбол (от нем. «Faust» - кулак), в англоязычных странах принято название «фистбол» (англ. «fist» - кулак). Один из старейших видов спорта. Первые правила были приняты в 1555 в Италии. В конце 19 века игра попала в Германию, ставшую со временем центром мирового фаустбола. В настоящее время игра чрезвычайно распространена в ряде европейских странах, а также в Северной и Южной Америке, в Японии и некоторых африканских государствах. В фаустбол играют две команды по пять игроков в каждой (плюс трое запасных) на площадке 50х20 метров - как в помещении, так и на открытом воздухе. Игра состоит из 2 таймов по 15 минут. Если правилами турнира ничья в матче исключается, то в случае ничейного результата назначаются две дополнительные 5-минутки, при необходимости еще две и так далее - до победы одной из команд с перевесом как минимум в два очка. Мяч чуть тяжелее волейбольного (320-380 граммов). Вместо сетки используется веревка, натягиваемая на высоте двух метров.

Интересные факты о волейболе.

1. Скорость полёта мяча при подаче у лучших игроков может достигать 130 км/ч.
2. Рекорд посещаемости волейбольного матча был установлен 19 июля 1983 года. За товарищеской игрой сборных Бразилии и СССР на знаменитом футбольном стадионе «Маракана» наблюдали 96 500 зрителей.
3. Первыми подавать в прыжке начали бразильские волейболисты в начале 80-х, что позволило им завоевать серебро на Олимпиаде 1984 года.

Знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни.

Кому из молодых людей не хочется быть сильным, ловким, выносливым, иметь гармонично развитое тело и хорошую координацию движений? Хорошее физическое состояние - залог успешной учебы и плодотворной работы. Физически подготовленному человеку по плечу любая работа.

Далеко не всем людям дарует эти качества природа. Однако их можно приобрести, если дружить с физической культурой и приобщиться к ней с детского возраста.

Физическая культура - составная часть общей культуры. Она не только укрепляет здоровье, но и избавляет от некоторых врожденных и приобретенных недугов. Физическая культура нужна людям и физического и умственного труда. Но особенно она необходима детям и подросткам, так как в их возрасте закладывается фундамент физического развития и здоровья.

Однако, чтобы не причинить вреда организму, необходим регулярный врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Чрезмерное увлечение спортом и несоблюдение указаний тренера могут вызвать переутомление, и тогда вместо пользы спортивные занятия принесут вред.

Особенно большое значение физкультура и спорт приобретают сейчас, в век технической революции, когда бурными темпами в промышленность и сельское хозяйство внедряются механизация и автоматизация. Труд многих рабочих постепенно сводится к управлению машинами. Это снижает мышечную деятельность рабочих, а без нее многие органы человеческого тела работают на пониженном режиме и постепенно ослабевают. Такую мышечную недогрузку возмещают человеку занятия физической культурой и спортом. Ученые установили, что занятия физкультурой и спортом оказывают благотворное влияние на производительность труда. У работников физического и умственного труда, занимающихся спортом, утомление наступает значительно позже, чем у не занимающихся. Многолетние научные исследования показали, что люди, занимающиеся спортом, в определенных профессиях быстрее приобретают высокую квалификацию. Труд с большим нервным напряжением, например труд летчиков, машинистов скоростных поездов, водителей автомобилей, требует специальной психофизической подготовки. Физкультура здесь большой помощник.

Неоценимую услугу физическая культура и спорт оказывают и в формировании у молодёжи высоких моральных качеств. Они воспитывают волю, мужество, упорство в достижении цели, чувство ответственности и товарищества.

Физической культурой и спортом в нашей стране занимаются миллионы людей. Физическое воспитание, особенно молодежи - дело государственной важности, и государство должно уделять ему большое и неослабное внимание.

Знание этических вопросов спорта.

Спортивная этика в обыденном понимании предполагает честное отношение во всех аспектах спортивной деятельности. Честность – это одна из основных человеческих добродетелей, качество, которое отражает одно из важнейших требований нравственности. Это понятие включает в себя правдивость, принципиальность, верность принятым обязательствам, субъективную убежденность в правоте дела, искренность перед другими и перед самим собой. Противоположностью честности являются обман, ложь, воровство, вероломство, лицемерие.

Умение вести себя при самых сложных обстоятельствах, что является признаком внутренней организованности, собранности, дисциплинированности, культуры – это также прерогатива спортивной этики. К примеру, спортсмен никогда не должен вступать в спор с судьей. Неписанные законы спорта не позволяют отказаться от выступления, тянуть время, сойти с дистанции, прекратить игру раньше времени, даже если спортсмен уверен, что все равно проиграл.

Неэтично выражать досаду от неудовлетворенности партнером, соперником. Особенно важно уметь владеть собой после проигрыша. С достоинством, отдавая должное мастерству оппонента, поздравить его с победой. Отношение к сопернику – показатель подлинной воспитанности спортсмена.

Соблюдение норм спортивной этики усиливает нравственное влияние спорта, повышает ответственность всех участников спортивной деятельности за свое поведение и в силу огромной притягательности спорта для молодежи способствует улучшению морального климата в молодежной среде.

Подлинная этика в спорте связана с такими ценностными понятиями, как патриотизм, долг и ответственность, дружба и коллективизм, честь и достоинство, справедливость и бескорыстие.

Структура морали спортивной этики: моральное сознание, нравственные отношения и нравственная деятельность.

Моральное сознание как элемент спортивной этики – это восприятие личностью общепринятых норм нравственности; взаимоотношений в спортивном коллективе; идей, представлений, идеалов, функционирующих в спортивном сообществе. Это совокупность этических знаний, нравственных взглядов, убеждений, чувств, потребностей.

Нравственные отношения в спорте – это особый вид общественных отношений, рассматриваемый с точки зрения их нравственного качества, моральной ценности их мотивов и результатов. Речь идет не только об отношениях между личностями (спортсмены, тренеры, болельщики и так далее), но и между личностью и своей командой, обществом, государством, страной, а также между отдельными командами, спортивными обществами, федерациями, странами.

Нравственная деятельность в области спорта – это реализуемая на деле мораль, это совокупность, система нравственных поступков, направленных на повышение этической культуры. Специфика спорта предполагает преодоление трудностей, способность побеждать свои слабости в трудные моменты соревнований, проявлять уверенность в себе, хладнокровие.

Поведение человека во многом базируется на моральных принципах, отражающих нравственную сторону его личности. В основе отношений между субъектами спортивной деятельности лежат общечеловеческие моральные принципы: честность, порядочность, справедливость, чувство долга, патриотизм, коллективизм, человечность, почтительность, разумность, мужество и честь и другое. Вместе с тем в спорте можно наблюдать свои специфические принципы. Так, в сборных командах любой страны отмечается дух патриотизма, в командных видах большое значение имеет принцип коллективизма, в любом виде спорта существует негласное правило – на соревнованиях отдать все силы на алтарь победы.

Нормы поведения в обществе существуют в виде запретов и негласных предписаний. В сфере спорта они могут изменяться в зависимости от вида спорта, национальных особенностей. К примеру, невозможно сравнивать поведение зрителей на теннисных кортах и на футбольных стадионах. Ритуалы, принятые в восточных единоборствах, не имеют аналогов в других видах спорта. Вряд ли придет в голову волейболисту при входе поклониться залу, как это обязательно должен сделать тхэквондист.

Установка означает готовность к совершению определённой деятельности, направленность на удовлетворение актуальной потребности. В сфере спорта формируются специфические установки, являющиеся основанием морального выбора, они соответствуют ценностям, связанным с моральным поведением. Для примера можно взять готовность оказать помощь или страховку своему товарищу во время выполнения упражнения в тяжелой атлетике или гимнастике.

Успешность протекания различных спортивных процессов (тренировочные занятия, подготовка к соревнованиям, тренировочные сборы, организация и проведение соревнований и т.д.) во многом зависит не только от профессионализма каждого из участников этих процессов, но также и от их нравственного уровня.

Нравственные убеждения формируются в процессе обретения личностью нравственного опыта поведения. Поэтому определенное значение имеет влияние семьи, товарищей по спорту и учебе, средств массовой информации, особенно телевидения. Нельзя также игнорировать и самовоспитание, которое совместно с воспитанием представляет собой одну из взаимозависимых и взаимодополняемых сторон единого процесса формирования и развития личности, сложный процесс, затрагивающий весь духовный мир человека с особой ролью психической сферы.

Знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил.

В настоящее время для профессионального спорта остро стоит проблема применения спортсменами допинга.

Но что мы знаем о допинге кроме того, во что заставляют нас верить средства массовой

информации и те, кому это выгодно? Глядя на ситуацию современного спорта с иной стороны, можно утверждать, что гораздо более важной является другая задача: развеять все мифы вокруг проблемы использования допингов в спорте и обрисовать реальность.

Допинги (от английского – «давать наркотики») - это биологически активные лекарственные вещества, применяемые с целью искусственного повышения физических и эмоциональных возможностей.

Список препаратов, запрещенных к использованию в спорте, постоянно пополняется и в настоящее время насчитывает около 10 тысяч наименований.

Общероссийские антидопинговые правила учтены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09 августа 2016 года №947. Правила соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19 октября 2005 года, Всемирного антидопингового кодекса 2015 года, утвержденного Всемирным антидопинговым агентством 15 ноября 2013 года, и Международных стандартов ВАДА.

Общероссийские антидопинговые правила, включающие правила международных спортивных федераций, правила организаторов крупных соревнований, являются специфическими спортивными правилами и процедурами, нацеленными на всеобщее и скоординированное применение правил борьбы с допингом. Антидопинговые программы призваны сохранить то, что действительно важно и ценно для спорта, что часто называют «духом спорта». Дух спорта – это прославление человеческого духа, тела и разума и отображение следующих ценностей:

- этика, справедливость и честность;
- здоровье;
- высочайший уровень выступления;
- характер и образование;
- удовольствие и радость;
- коллективизм;
- преданность и верность обязательствам;
- уважение к правилам и законам;
- уважение к себе и к другим участникам соревнований;
- мужество;
- общность и солидарность.

Международные антидопинговые правила, закрепленные во Всемирном антидопинговом кодексе - правила, которые служат борьбе с допингом в Олимпийском движении в качестве определяющих условий проведения соревнований. Все участники (спортсмены и другие лица) принимают эти правила в качестве условий участия и обязаны им следовать. Международные спортивные федерации выступают в качестве Антидопинговой организации (АДО).

Знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по виду спорта волейбол, а также условий выполнения этих норм и требований.

1. Требования и условия для присвоения спортивного звания мастер спорта России международного класса (МСМК выполняется с 17 лет)

Таблица №7

Статус спортивных соревнований	Спортивная дисциплина	Пол, возраст	Требование: занять место	
			1	2
1	2	3	4	
Олимпийские игры	Волейбол	Мужчины, женщины	1-8	
	Пляжный волейбол	Мужчины, женщины	1-8	
Чемпионат мира	Волейбол	Мужчины, женщины	1-4	
	Пляжный волейбол	Мужчины, женщины	1-4	
Кубок мира (финал)	Волейбол	Мужчины, женщины	1-3	
	Пляжный волейбол	Мужчины, женщины	1-3	
Чемпионат Европы	Волейбол	Мужчины, женщины	1-2	
	Пляжный волейбол	Мужчины, женщины	1-3	
Первенство мира	Волейбол	Юниоры, юниорки (до 23 года)	1	
	Пляжный волейбол	Юниоры, юниорки (до 23 года)	1	
Иные условия	<p>1. В составе команды участвовать 50% игр, проведенных командной, соответствующего спортивного соревнований.</p> <p>Спорсмен считается сыгравшим игру, если он участвовал в розыгрыше не менее 15% разыгранных очков.</p> <p>2. Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.</p>			

1. Требования и условия для присвоения спортивного звания мастер спорта России и спортивного разряда кандидат в мастера спорта (МС выполняется с 16 лет, КМС – с 14 лет)

Таблица №8

Статус спортивных соревнований	Спортивная дисциплина	Пол, возраст	Требование: занять место	
			МС	КМС
1	2	3	4	5
Первенство мира	Волейбол	Юниоры, юниорки (до 21 года)	1-3	
		Юноши, девушки (до 19 лет)	1	2-3
		Юноши, девушки (до 17 лет)		1-3
	Пляжный волейбол	Юниоры, юниорки (до 21 года)	1-3	
		Юноши, девушки (до 19 лет)	1	2-3
		Юноши, девушки (до 17 лет)		1-3
Первенство Европы	Волейбол	Юниоры, юниорки (до 22 года)	1-2	3-4
		Юниоры, юниорки (до 20 лет)	1	2-3
		Юниоры, юниорки (до 18 лет)		1-2

		Юниоры, юниорки (до 22 года)	1-2	3-4
	Пляжный волейбол	Юниоры, юниорки (до 20 лет)	1	2-3
		Юниоры, юниорки (до 18 лет)		1-3
Другие международные спортивные соревнования, включенные в ЕКП	Пляжный волейбол	Мужчины, женщины	1-2	3-4
Чемпионат России	Волейбол	Мужчины, женщины	1-8	9-16
	Пляжный волейбол	Мужчины, женщины	1-4	5-8
Кубок России (финал)	Волейбол	Мужчины, женщины	1-4	5-8
	Пляжный волейбол	Мужчины, женщины	1	2-4
Первенство России	Волейбол	Юниоры, юниорки (до 21 года)	1	2-3
		Юноши, девушки (до 18 лет)		1-2
	Пляжный волейбол	Юноши, девушки (до 19 лет)		1
Другие всероссийские спортивные соревнований, включенные в ЕКП	Волейбол	Мужчины, женщины		1-3
Зональные соревнования: Кубок Сибири и Дальнего Востока	Волейбол	Мужчины, женщины	1	2-4
Чемпионаты г. Москвы, г. Санкт- Петербурга	Волейбол	Мужчины, женщины		1-2
Чемпионат федерального округа, зональные отборочные соревнования, чемпионаты г. Москвы, г. Санкт- Петербурга	Пляжный волейбол	Мужчины, женщины		1-2 *\
		*\ Условие: участие в соревнованиях не менее 16 команд		
Чемпионат субъекта Российской Федерации (кроме г. Москвы и г. Санкт- Петербурга)	Волейбол	Мужчины, женщины		1 *\
		1 *\ Условие: для субъекта Российской Федерации, чьи команды выступают в чемпионате России в суперлиге и (или) высшей лиге, соответственно, среди мужчин, женщин		
	Пляжный волейбол	Мужчины, женщины		1 *\
		*\ Условие: участие в соревнованиях не менее 24 команд		
Иные условия	1. В составе команды участвовать 50% игр, проведенных командной,			

соответствующего спортивного соревнования.
 Спортсмен считается сыгравшим игру, если он участвовал в розыгрыше не менее 15% разыгранных очков.
 2. Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.

3. Требования и условия их выполнения для присвоения I-III спортивных разрядов, юношеских спортивных разрядов

Таблица №9

Статус спортивных соревнований	Спортивная дисциплина	Пол, возраст	Требование: занять место						
			Спортивные разряды			Юношеские спортивные разряды			
			I	II	III	I	II	III	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Первенство России	Волейбол	Юноши, девушки (до 18 лет)	3-6	7-12					
		Юноши, девушки (до 16 лет)	1-2	3-6	7-12				
		Юноши, девушки (до 14 лет)			1-2	3-4	5-6		
	Пляжный волейбол	Юноши, девушки (до 16 лет)	1-2	3-6	7-12				
Другие всероссийские спортивные соревнования, включенные в ЕКП	Волейбол	Юниоры, юниорки (до 23 года)	1-6	7-12					
		Юниоры, юниорки (до 21 года)	1-4	5-7					
		Юноши, девушки (до 19 лет)	1-3	4-5	6-9				
		Юноши, девушки (до 17 лет)	1-2	3-4	5-8				
		Юноши, девушки (до 16 лет)	1	2-3	4-5				
	Пляжный волейбол	Юноши, девушки (до 16 лет)	1	2-3					
Первенство федерального округа, первенства г. Москвы, г. Санкт-Петербурга	Волейбол	Юноши, девушки (до 18 лет)	1-2	3-6					
		Юноши, девушки (до 16 лет)		1-2	3-8				
		Юноши, девушки (до 14 лет)				1-2	3-6	9-12	
	Волейбол пляжный	Юноши, девушки (до 19 лет)	1-2	3-6					
		Юноши, девушки (до 16 лет)		1-2	3-8				
Чемпионат субъекта	Волейбол	Мужчины,	1 * \	2-3 * \	4-5 * \				

Российской Федерации (кроме г. Москвы и г. Санкт-Петербурга)		женщины	*\Условие: для субъектов Российской Федерации, чьи команды не выступают в чемпионате России в суперлиге и (или) высшей лиге, соответственно, среди мужчин, женщин (для субъектов Российской Федерации, чьи команды выступают в чемпионате России в суперлиге и (или) высшей лиге, соответственно, среди мужчин, женщин спортивные разряды не присваиваются)					
	Пляжный волейбол	Мужчины, женщины	1 *\	2-3 *\	4-5 *\			
Кубок субъекта Российской Федерации (финал)	Волейбол	Мужчины, женщины	1	2-3	4-5			
	Пляжный волейбол	Мужчины, женщины	1 *\	2-3 *\	4-5 *\			
Первенство субъекта Российской Федерации (включая г. Москву и г. Санкт-Петербург)	Волейбол	Юноши, девушки (до 18 лет)		1-2	3-6			
		Юноши, девушки (до 16 лет)		1	2-4	5-6		
		Юноши, девушки (до 14 лет)					1-2	3-8
	Пляжный волейбол	Юноши, девушки (до 19 лет)		1-2 *\	3-6 *\			
		Юноши, девушки (до 16 лет)				1-4 *\	5-12 *\	13-16 *\
	*\Условие: участие в соревнованиях не менее 24 команд							
Другие официальные физкультурные мероприятия субъекта Российской Федерации	Волейбол	Мужчины, женщины		1-2	3-4			
Другие официальные спортивные соревнования муниципального образования	Волейбол	Мужчины, женщины		В течение года одержать 7 побед над командами II спортивного разряда или 14 командами III спортивного разряда	В течение года одержать 7 побед над командами любой квалификации			
Иные условия	1. В составе команды необходимо участвовать в 50% игр, проведенных командой соответствующего спортивного соревнования. Спортсмен считается сыгравшим игру, если он участвовал в розыгрыше не менее 15% разыгранных очков. 2. Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.							

3. Команда имеет соответствующий спортивный разряд, если 5 и более игроков этой команды имеют тот же спортивный разряд и выше.

Сокращения, используемые в настоящих требованиях и условиях их выполнения по виду спорта волейбол:

МСМК - спортивное звание мастер спорта России международного класса;

МС - спортивное звание мастер спорта России;

КМС - спортивный разряд кандидат в мастера спорта;

I - первый;

II - второй;

III - третий;

ЕКП - Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий волейболом.

Возрастными особенностями детей и подростков являются специфические свойства личности (ее психики) закономерно изменяющиеся в процессе возрастных стадий развития под воздействием процессов воспитания и обучения. Каждый возрастной период (этап) развития личности характеризуется определенным уровнем развития ее познавательных способностей, мотивационной, эмоционально-волевой и перцептивной сферы.

Основными детскими и подростковыми возрастными периодами являются:

младший школьный возраст — 6-11 лет;

средний школьный возраст — 12-15 лет;

старший школьный возраст — 16-18 лет.

Критерии такой периодизации включали в себя комплекс признаков, расцениваемых как показатели биологического возраста: размеры тела и органов, массу, окостенение скелета, прорезывание зубов, развитие желез внутренней секреции, степень полового созревания, мышечную силу.

Младший школьный возраст — 6-10 (7-11) лет. Развитие психики детей этого возраста осуществляется главным образом на основе ведущей деятельности — учения. Учение для младшего школьника выступает как важная общественная деятельность, которая носит коммуникативный характер. В процессе учебной деятельности младший школьник не только усваивает знания, умения и навыки, но и учится ставить перед собой учебные задачи (цели), находить способы усвоения и применения знаний, контролировать и оценивать свои действия. Новообразованием младшего школьного возраста являются произвольность психических явлений, внутренний план действий, рефлексия.

Подростковый возраст от 11-12 до 14-15 лет. Переход от детства к взрослости составляет главный смысл и специфическое различие этого этапа. Подростковый период считается «кризисным», такая оценка обусловлена многими качественными сдвигами в развитии подростка.

Именно в этом возрасте происходят интенсивные и кардинальные изменения в организации ребенка на пути к биологической зрелости и полового созревания. Анатомо-физиологические сдвиги в развитии подростка порождают психологические новообразования: чувство взрослости, развитие интереса к противоположному полу, пробуждение определенных романтических чувств.

Характерными новообразованиями подросткового возраста есть стремление к самообразованию и самовоспитанию, полная определенность склонностей и профессиональных интересов.

Старший школьный возраст — 15-17 лет (ранняя юность). Главное психологическое приобретение ранней юности — это открытие своего внутреннего мира, внутреннее «Я». Главным измерением времени в самосознании является будущее, к которому он (она) себя готовит. Ведущая деятельность в этом возрасте — учебно-профессиональная, в процессе которой формируются такие новообразования, как мировоззрение, профессиональные интересы, самосознание, мечта и идеалы. Старший школьный возраст — начальная стадия физической зрелости и одновременно стадия завершения полового развития.

Юношеский возраст от 14 до 18 лет. В юношеском возрасте происходит интенсивное физиологическое и психическое развитие. Особое значение в юношеском возрасте приобретает моральное воспитание, основные виды деятельности — учение и посильный труд, увеличивается диапазон социальных ролей и обязательств.

Психическое развитие личности в юношеском возрасте тесно связано с обучением, трудовой деятельностью и усложнением общения со взрослыми. В связи с началом трудовой деятельности отношения между личностью и обществом значительно углубляются, что приводит к наиболее четкому пониманию своего места в жизни.

Подростковый возраст от 12-13 до 17-18 лет. В это время происходит половое созревание, сопровождающееся ускоренным физическим развитием. Принято условно считать, что подростковый возраст заканчивается с прекращением бурного роста. Условно в таком возрасте выделяют собственно подростковый возраст (у девочек с 12 до 16 и у мальчиков с 13 до 17 лет) и юношеский (у девочек от 16, у мальчиков от 17 лет).

В физиологическом отношении подростковый возраст обусловлен увеличением выработки целого ряда гормонов, основные из которых половые гормоны, гормоны щитовидной железы, инсулин. Только их одновременное и сочетанное (взаимодополняющее) действие обеспечивает своевременное и правильное развитие ребенка. В подростковом возрасте происходят постепенная подготовка организма детей к взрослой жизни и соответствующим нагрузкам, не только количественные (увеличение длины и веса тела), но и качественные изменения (окончательное созревание и перестройка всех органов и систем).

В нормальных условиях физическое развитие и половое созревание всегда протекают параллельно и взаимосвязано. Как у мальчиков, так и у девочек одно временно с увеличением роста нарастает вес тела, в среднем до 3-5 см в год. Определенному росту должен соответствовать и определенный показатель массы. У мальчиков и девочек продолжительность полового созревания составляет в среднем около 5 лет. Сроки начала и продолжительность полового созревания, как указывалось, колеблются, особенно у мальчиков, в широких пределах. Если отмечается отставание или опережение этих процессов по отношению друг к другу или к возрасту ребенка, необходимо посоветоваться с врачом. Задержка роста и полового созревания, а иногда наследственно обусловлена, когда у одного из родителей или других кровных родственников тоже запаздывали сроки полового созревания. Задержка только роста часто бывает семейной и наблюдается при невысоком росте родителей, причем, чем меньше по росту отличаются друг от друга родители, тем меньше отличаются от них по этому показателю и дети. Ускоренное половое созревание чаще связано с акселерацией.

У подростков быстро растут и развиваются все части тела, ткани и органы. Но темпы роста неодинаковы. Больше всего заметно увеличение длины рук и ног. Неравномерность роста отдельных частей тела вызывает временное нарушение координации движений - появляются неуклюжесть, неповоротливость, угловатость. После 15-16 лет эти явления постепенно проходят.

В подростковом возрасте происходит усиленный рост легких, довольно быстро нарастает и общий их объем. К 12 годам объем увеличивается в 10 раз по сравнению с объемом легких новорожденного. Тип дыхания у мальчиков с 10 лет брюшной, а у девочек - грудной и брюшной. Часто наблюдается так называемое «юношеское сердце» или «сердце подростка», характеризующееся увеличением его размеров, сердечным шумом, выявляемым при выслушивании сердца. Чаще изменения сердечно-сосудистой системы отмечаются у подростков

с ограниченной двигательной активностью, не занимающихся регулярно спортом, или, наоборот, при чрезмерных, не соответствующих возрасту физических нагрузках.

Нередко наблюдаются также повышение артериального давления («юношеская гипертензия»), сердцебиение, учащение пульса (иногда давление может понижаться, пульс урежаться), иногда одышка, головная боль в области лба. Могут отмечаться изменения и со стороны желудочно-кишечного тракта.

В подростковом возрасте особенно легко возникают нарушения сокращения кишечника и продвижения по нему пищи (ускорение или замедление). Часты заболевания желчевыводящих путей. При переохлаждении поясничной области у девочек-подростков развиваются воспалительные заболевания мочевыводящих путей. Нередко именно в подростковом возрасте при интенсивном чтении и умственной нагрузке появляются различные нарушения зрения, поэтому необходимо следить за строгим соблюдением подростком режима дня, правил чтения. При длительном стоянии, продолжительном неподвижном сидении у подростков могут возникать головокружение, неприятное ощущение в области сердца, живота, в ногах, потребность переменить положение. При вынужденном длительном стоянии иногда развиваются даже обморочное состояние, рвота. У таких подростков наблюдаются повышенная потливость, красный дермографизм (при проведении ногтем по коже появляются красные полосы), быстрая смена настроения.

Причиной этих расстройств часто является неустойчивость вегетативной нервной и эндокринной систем, характерная для этого возраста, а также психическое и физическое перенапряжение. С возрастом все эти симптомы обычно проходят самостоятельно, если же они появились вновь, надо обратиться к врачу для выяснения их истинной причины.

Подростковый возраст — один из ответственных этапов психического развития человека, становления его личности. Перестройка, происходящая в центральной нервной системе подростка, усиленная воздействием половых гормонов, лежит в основе изменений его психики. Именно в этом возрасте интенсивно формируются самосознание, способность к анализу окружающих явлений, возрастает интерес к отвлеченным проблемам. Вместе с тем в психической сфере нередко выявляются признаки эмоциональной неустойчивости: немотивированные колебания настроения, сочетание повышенной чувствительности, ранимости в отношении собственных переживаний и известной черствости и холодности к другим, застенчивости и подчеркнутой развязности, самоуверенности. В мышлении подростков часто отмечается стремление к мудрствованию, разрешению сложных философских проблем, наблюдается склонность к фантазированию, вымыслам.

Во время занятий волейболом в организме спортсмена происходит ряд адаптивных процессов, которые помогают ему приспособиться к условиям регулярной нагрузки. Если же степень физической нагрузки намного превышает физический потенциал спортсмена, могут возникнуть различные нарушения здоровья: перетренированность, хроническая усталость, различные заболевания.

Развитие мышечной силы и выносливости тесно связано с возникновением в результате тренировок морфологических, биохимических и физиологических изменений в организме. Чем больше возбуждается моторных единиц, тем сильнее сокращается мышца.

Специальный эффект волейбольной тренировки связан с повышением функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы.

У обучающихся, занимающихся волейболом отлично развита гибкость позвоночника, высокие результаты в прыжках в длину. Также у юных волейболистов происходит быстрое восстановление после физической нагрузки. Такие двигательные действия волейболиста, как различные короткие пробежки, скачки, прыжки, прием мяча у самого пола, требуют специфических движений, например, падение перекатом на спину, падение в сторону и вперед, на бедро, с перекатом на грудь.

Игра в волейбол, воздействуя разнохарактерными нагрузками на мышцы ног, заставляют включать в игровую деятельность акробатические элементы, способствует укреплению

позвоночника, мышц туловища, а многообразные способы приема, подачи и пробивания мяча эффективно развивают верхний плечевой пояс. Все это делает волейбол универсальной игрой, комплексно воздействующей на все функции и системы организма.

Кроме того, постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного периферического зрения, точности и ориентировки в пространстве. В процессе игровой деятельности занимающиеся проявляют положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициативу, желание победить.

Знание основ спортивного питания.

Опыт многих спортсменов показал, что правильная организация питания оказывает огромное положительное влияние на их самочувствие и способствует росту их спортивных достижений. Сбалансированное питание, которое подразумевает идеальный баланс белков, жиров и углеводов, является важнейшим способом повышения работоспособности и выносливости атлета.

Питательные вещества, получаемые нашим телом, можно разделить на две категории. К первой относятся белки, жиры и углеводы, именуемые макроэлементами. Во второй выделяют витамины и минералы, и другие микроэлементы. Эффективное использование питательных веществ с целью расширения границ адаптации к мышечной работе возможно лишь на основе знаний о закономерностях протекания биохимических и физиологических процессов в организме во время выполнения разных по интенсивности и характеру упражнений. В связи с этим соотношение питательных веществ в рационе спортсменов несколько отличается от рациона людей, не ведущих активный образ жизни, причем потребности в питательных веществах при наборе мышечной массы и при похудении отличаются.

Питание при наборе мышечной массы.

Мышечная ткань, образующая мышечную массу, состоит из белка, который и формирует мышечные клетки. Синтез мышечного белка происходит из аминокислот, которые транспортируются к мышечным волокнам после его усвоения организмом. Среди продуктов богатых белком следует выделить молочные продукты, мясо животных и птицы, а также яйца, рыбу, бобовые культуры, орехи, которые помимо белка поставляют ряд полезных веществ для полноценного и сбалансированного питания. Каждый источник белка уникален по своему аминокислотному профилю и биологической доступности. Для обеспечения роста мышечной массы необходимо получать протеин из разных источников из расчета минимум 2 грамма белка на каждый килограмм массы тела в сутки. То есть для человека массой 80 кг необходимо в течение дня потреблять 160 грамм белка, который нужно разделить на несколько приемов, потому что организм не в состоянии усвоить более 30 грамм белка от одного источника.

Помимо белков, не менее важны в жизнедеятельности спортсмена полезные жиры. Полезные жиры содержатся в таких источниках как рыба, орехи, льняное масло, оливковое масло и другое, так как жиры также способствуют достижению спортивных результатов, одновременно обеспечивая здоровое функционирование всего организма и его целостность.

Рацион волейболиста может и должен состоять из обычных продуктов питания при соблюдении принципов правильного, здорового и сбалансированного питания. Существует, как минимум, несколько факторов, определяющих курс питания спортсмена, а именно повышенная потребность в энергии, необходимость в увеличении объемов мышечной массы за счет белков и другие.

Многие убеждены, что наращивание мышечной массы и силы целиком зависит от усилий в подъеме тяжестей во время тренировки. В этом есть доля правды, если уточнить, что основным преимуществом интенсивных упражнений являются сильные повреждения поверхности мышц, что и служит основой для набора мышечной массы за счет формирования потребности в увеличении ее размеров.

Начинается восстановительный процесс сразу после интенсивной тренировки. Аминокислоты, как известно, являются основными строительными элементами мышечной ткани, поэтому проведение напряженных тренировок без поступления в организм необходимого количества протеина будет бесполезной тратой времени.

Так как тренировки представляют собой процесс, протекающий с большими затратами энергии, поэтому потребность в макроэлементах, таких как белки, жиры и углеводы возрастает, по сравнению с человеком, ведущим пассивный образ жизни.

Как это не парадоксально будет звучать на первый взгляд, но мышечная масса растет в момент, когда организм отдыхает или правильней сказать восстанавливается. Тренировка на массу создает чувство роста мышечных волокон, однако оно обманчиво в том плане, что данное чувство вызвано накачкой мышечных волокон кровью и питательными веществами. И данное чувство никаким образом не связано с непосредственным ростом мышц. Рост мышц происходит в период восстановления, который подразумевает восполнение запасов питательных веществ, которые будут служить строительным материалом в синтезе мышечного белка. Пик роста мышц приходится на период сна.

В данный период необходимо особо уделить внимание рациону питания, не давая организму пищу для роста, нужный результат достигнут не будет. Белок должен поступать постоянно и чем дольше мы будем обеспечивать питательную поддержку организма, тем процесс построения мышечной массы будет протекать эффективней.

Питание в период работы на выносливость.

Бег, плавание, велоспорт и другие виды спорта, требующие аэробной выносливости, являются высоко энергозатратными, поэтому требуют особого подхода к вопросу выбора правильного рациона питания. При тренировках на выносливость затрачивается большое количество гликогена из внутримышечных запасов. Поскольку нельзя накопить столько гликогена, что бы его могло хватить на весь период тренировки, организм изыскивает другие источники энергии и здесь вход могут идти как жиры, так и мышечный белок, посредством разрушения мышечной ткани. Поэтому рацион питания спортсменов должен включать углеводы - 65-70 процентов (8 г на 1 кг массы тела ежедневно) от суточного рациона, являющиеся основными источниками пополнения гликогена. То есть калорийность суточного рациона должна быть высокой, превышающей 3000 калорий. Также немаловажно потреблять белок для поддержания и сохранения мышечной массы.

Важность витаминов и минералов.

В процессе любой тренировки организм теряет некоторое количество воды, а с ней и микроэлементов. Каждый микроэлемент важен для нормального функционирования организма. Как витамины, так и минералы участвуют в многочисленных процессах, включающих энергетический обмен, усвоение и синтез белка и гликогена, обмена жиров, выработке гормонов и многого другого, т.е. процессов, от которых зависят спортивные достижения. Недостаток микроэлементов может не только тормозить процесс достижения результатов, но и развить патологические недомогания. Поэтому рацион любого спортсмена, независимо, работает он на массу или на выносливость, должен включать продукты, богатые микроэлементами, для их пополнения в организме: овощи, фрукты, злаковые культуры и другие.

Водный баланс.

Важно заострить внимание на вопросе восполнения затрат жидкости в организме, поскольку во время интенсивных физических нагрузок с потом растрачивается большое количество электролитов и теряется много жидкости. Наш организм, как известно, состоит на 80 процентов из воды, без которой существование человека на планете Земля можно было бы поставить под сомнение. Для спортсмена данная цифра составляет 4-6 литров в день, при этом компенсировать потери жидкости необходимо как во время, так и после тренировочной нагрузки с интенсивностью пол-литра или один литр в час, потребляя 250 мл каждые 15-20 минут.

Рабочая программа по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня

Таблица №10

№ пп	Показатель учебной нагрузки	Углубленный уровень	
		1 год	2 год
1.	Количество занятий в неделю	1	1
2.	Объем времени на реализацию предметной области; цикл рабочего времени в неделях в учебном году: сентябрь-июнь	42	42
3.	Общее количество часов в год	50	59
4.	Общее количество занятий в год	24	30
5.	Форма контроля	Тестирование, зачет	

Объем учебной нагрузки по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня

Таблица №11

№ пп	Разделы (темы)	Углубленный уровень	
		1 год/ часов	2 год/ часов
1.	История волейбола	7	8
2.	Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни	7	8
3.	Этические вопросы спорта	7	9
4.	Основы общероссийских и международных антидопинговых правил	8	9
5.	Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения спортивных званий и спортивных разрядов по волейболу, а также условий выполнения этих норм и правил	8	9
6.	Возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсменов занятий по волейболу	7	8
7.	Основы спортивного питания	6	8
ИТОГО часов в год		50	59

3.3. Методика и содержание работы по предметной области «общая физическая подготовка» для базового уровня.

Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс формирования двигательных умений и навыков, совершенствования физических способностей, направленных на всестороннее и

гармоническое физическое развитие человека.

Задачи ОФП по предметной области «общая физическая подготовка» для базового уровня:

- укрепление здоровья;
- обеспечение разностороннего физического развития, способствующего улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание с учетом специфики занятий волейболом;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде;
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

Средствами ОФП являются:

- общеразвивающие упражнения без предметов, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, гимнастическая стенка, скамейка, канат);
- упражнения для развития координации, равновесия;
- упражнения для формирования правильной осанки;
- подвижные игры;
- эстафеты.

Методические материалы по предметной области «общая физическая подготовка» для базового уровня

Примерные упражнения для развития силы мышц кистей:

1. Сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах с сопротивлением партнёра или с гантелями.
2. Вращательные движения кистей в лучезапястных суставах с гантелями в руках.
3. Передача сверху двумя руками небольших набивных мячей (0,5-1 кг).
4. Вращение кистями палки «наматывая на неё шнур, к концу которого подвешен груз 5-15 кг».

Примерные упражнения для развития силы мышц плечевого пояса:

1. Сгибание и разгибание рук с сопротивлением партнёра.
2. В упоре лёжа отталкивание от пола с хлопком перед грудью.
3. Броски набивных мячей различного веса и из различных исходных положений на различные расстояния.

Примерные упражнения для развития мышц туловища:

1. Вращение туловища в разных направлениях.
2. Вращение туловища с отягощением (штанга, мешок с песком, партнёр).
3. Наклоны вперёд и стороны с отягощением.

Примерные упражнения для развития силы мышц ног:

1. Полуприседания и быстрые вставания с подъёмом на носки.
2. Выпрыгивания из полуприседа и приседа.

3. Прыжки через скакалку на различную высоту в разном темпе.
4. Прыжки с касанием предметов, подвешенных на оптимальной высоте.
5. Прыжки на матах, песке, в снегу, в воде.
6. Прыжки в глубину с различной высоты с последующим напрыгиванием на предмет.
7. Серия прыжков с преодолением препятствий.
8. Прыжки через скакалку с максимальной частотой вращения.
9. Рывки с резкой сменой направления и мгновенными остановками.

Рабочая программа по предметной области «общая физическая подготовка» для базового уровня

Таблица №12

№ пп	Показатель учебной нагрузки	Базовый уровень					
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
1.	Количество занятий в неделю	1	1	1	2	2	2
2.	Объем времени на реализацию предметной области; цикл рабочего времени в неделях в учебном году: сентябрь-июнь	42	42	42	42	42	42
3.	Общее количество часов в год	50	52	62	70	72	80
4.	Общее количество занятий в год	25	26	31	35	36	41
5.	Минимальные зачетные требования на начало учебного года	выполнение нормативов ОФП			3 юн. разряд	2 юн. разряд	1 юн. разряд
6.	Минимальные зачетные требования на конец учебного года	Промежуточная аттестация					

Объем учебной нагрузки по предметной области «общая физическая подготовка» для базового уровня

Таблица №13

№ пп	Разделы спортивной подготовки	Базовый уровень					
		1 год/ часов	2 год/ часов	3 год/ часов	4 год/ часов	5 год/ часов	6 год/ часов
1.	Упражнения для развития мышц кистей	12	13	15	17	18	20
2.	Упражнения для развития мышц плечевого пояса	13	13	15	18	18	20
3.	Упражнения для развития мышц туловища	12	13	16	17	18	20
4.	Упражнения для развития силы мышц	13	13	16	18	18	20

	ног						
	ИТОГО часов в год	50	52	62	70	72	80
5.	Форма контроля	выполнение нормативов ОФП	выполнение нормативов ОФП	выполнение нормативов ОФП	выполнение нормативов ОФП	выполнение нормативов ОФП	выполнение нормативов ОФП

3.4. Методика и содержание работы по предметной области «общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня.

Под общей и специальной физической подготовкой (ОФП и СФП) для углубленного уровня понимают процесс целенаправленного развития физических качеств и функциональных возможностей спортсменов, осуществляемый в соответствии со спецификой волейбола и обеспечивающий достижение высоких спортивных результатов.

Задачи ОФП и СФП:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по волейболу;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий волейболом.

Методические материалы по предметной области «общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня

Для решения этих задач используют специально подготовленные упражнения с характерным для основного упражнения напряжением, координацией, темпом и ритмом движения. Для этого более всего соответствуют упражнения технико-тактического характера, спортивные подвижные игры. Граница между ОФП и СФП достаточно условна, поскольку эффект воздействия зависит в большей степени от метода, нежели от используемого упражнения.

СФП базируется на ОФП обучающихся. К решению ее задач следует переходить лишь после достижения определенного уровня общего развития. Это относится как к годовому циклу тренировки, так и к отдельным этапам многолетней подготовки.

Средствами специальной физической подготовки являются:

1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов игры, быстроты, прыгучести, специальной ловкости, специальной выносливости (прыжковой, скоростной, силовой), умения переключаться от одних движений на другие.

2. Акробатические упражнения.

3. Подвижные и спортивные игры.

4. Специальные эстафеты.

Развитие специальной силы.

Примерные упражнения для развития силы мышц кистей:

1. Сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах с сопротивлением партнёра или с гантелями.

2. Вращательные движения кистей в лучезапястных суставах с гантелями в руках.

3. Передача сверху двумя руками небольших набивных мячей (0,5-1 кг).

Примерные упражнения для развития силы мышц плечевого пояса:

1. Сгибание и разгибание рук с сопротивлением партнёра.

2. В упоре лёжа отталкивание от пола с хлопком перед грудью.

3. Броски набивных мячей различного веса и из различных исходных положений на различные расстояния.

Примерные упражнения для развития мышц туловища:

1. Вращение туловища в разных направлениях.

2. Вращение туловища с отягощением (штанга, мешок с песком, партнёр).

3. Наклоны вперёд и стороны с отягощением.

4. Подъём штанги на грудь и тяга.

Примерные упражнения для развития силы мышц ног:

1. Приседания и вставания со штангой большого веса на плечах. Разновидностью этого упражнения является вставание со штангой, держа её сзади (4-8 раз за подход).

2. Прыжки через скакалку на различную высоту в разном темпе.

3. Прыжки с касанием предметов, подвешенных на оптимальной высоте.

4. Прыжки на матах, песке, в снегу, в воде.

5. Прыжки в глубину с различной высоты с последующим напрыгиванием на предмет.

6. Серия прыжков с преодолением препятствий.

Развитие специальной быстроты.

Для развития быстроты движения следует подбирать упражнения, выполняемые максимально быстро, приближённые по своей структуре к наиболее характерным для волейбола. Развитию быстроты перемещений способствуют рывки на короткие отрезки с резкой сменой направлений движения и резкими остановками, быстроты переключений с одних действий на другие – различные сочетания имитационных упражнений выполняемых в разной последовательности.

Примерные упражнения для развития быстроты.

1. Рывки ускорения из различных исходных положений (сидя, лёжа, стоя на коленях и так далее) по зрительному сигналу.

2. Прыжки через скакалку с максимальной частотой вращения.

3. Рывки с резкой сменой направления и мгновенными остановками.

4. Быстрое перемещение, характерное для волейболиста, с последующей имитацией технического приема.

При выполнении имитационных упражнений в сочетании с упражнениями, направленными на развитие быстроты перемещения, следует учитывать специфику волейбола. Наиболее целесообразно упражнение для развития быстроты выполнять соревновательным методом, проводить различные эстафеты.

Развитие специальной выносливости.

Волейбол предъявляет очень высокие требования специальной выносливости игрока. Необходимо развивать способность переносить значительный объем повторно-переменных скоростных нагрузок и действий, требующих большой точности выполнения.

Прыжковая выносливость, скоростная, игровая - вот разновидности проявления специальной выносливости, специфичной для волейболиста.

Особое внимание следует уделять у волейболистов прыжковой выносливости-способности на протяжении всей встречи выполнять прыжки и серии высоких прыжков. Для её

развития служат упражнения с большим количеством прыжков, выполняемых на оптимальную высоту.

Примерные упражнения для развития специальной ловкости:

1. Одиночные и многократные кувырки вперед и назад в различной последовательности.
2. То же, но в сочетании с имитацией или выполнение отдельных технических приемов.
3. Прыжки через различные предметы и снаряды (гимнастические скамейка, конь) с поворотами и без поворота.
4. Прыжки с подкидного мостика, выполняя какие-то движения и поворот в воздухе.

Упражнения, направленные на преимущественное развитие ловкости рекомендуется выполнять в начале основной части тренировочного занятия.

Развитие специальной гибкости.

Для развития специальной гибкости используют упражнения на растягивание, сходные по структуре с движениями или отдельными частями, встречающимися в технических приемах игры. Амплитуда движений в таких упражнениях должна быть больше, чем при выполнении того или иного приема.

Примерные упражнения для развития специальной гибкости:

1. Имитационные упражнения с большой амплитудой движения (с малыми отягощениями и без них).
2. Наклоны вперед, назад. Упражнения можно выполнять с помощью партнера.
3. Пружинистые выпады вперед и в стороны.
4. Размахивание руками и ногами с предельной амплитудой и небольшими отягощениями.

Общеразвивающие упражнения необходимо включать в каждое занятие, их содержание, направленность, объем, и дозировка зависят от уровня физической подготовленности занимающихся, периода тренировочной работы, предстоящих соревнований и так далее.

Общеразвивающие упражнения, как правило, включают и подготовительную часть занятий. Сначала выполняют упражнения для малых групп мышц с небольшой нагрузкой, а затем для более крупных мышц и групп.

Упражнения, направленные на развитие специальных качеств волейболиста, можно использовать как в подготовительной, так и в основной части занятий.

Упражнения, направленные на развитие быстроты и ловкости, рекомендуется включать в первую часть занятия. Упражнения для развития силы следует выполнять с отягощением среднего и малого веса. К подбору веса следует подходить индивидуально.

Нельзя забывать о скорости выполнения упражнений для развития силы. Необходимо чередовать упражнения, направленные на развитие силы, быстроты и выносливости, с упражнениями на развитие гибкости и на расслабление. Не рекомендуется в одном занятии сочетать упражнения, направленные на совершенствование точности технических приемов и развития силы. Работу над техникой целесообразно сочетать с упражнениями для выработки выносливости.

На специальных занятиях по физической подготовке основные физические качества следует развивать комплексно, но в определенной последовательности: быстрота, сила, выносливость. Если же физической подготовке отводится только часть занятия, то следует сосредоточить внимание на развитие какого-то одного качества.

Рабочая программа по предметной области «общая и специальная физическая подготовка»
для углубленного уровня

Таблица №14

№ пп	Показатель учебной нагрузки	Углубленный уровень	
		1 год	2 год
1.	Количество занятий в неделю	1	1
2.	Объем времени на реализацию предметной области; цикл рабочего времени в неделях в учебном году: сентябрь-июнь	42	42
3.	Общее количество часов в год	50	65
4.	Общее количество занятий в год	25	33
5.	Минимальные зачетные требования на начало учебного года	3 спортивный разряд	2 спортивный разряд
6.	Минимальные зачетные требования на конец учебного года	промежуточная аттестация	итоговая аттестация

Объем учебной нагрузки по предметной области «общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня

Таблица №15

№ пп	Разделы спортивной подготовки	Углубленный уровень	
		1 год/ часов	2 год/ часов
1.	Общеразвивающие упражнения	8	10
2.	Упражнения для развития специальной силы	7	9
3.	Спортивные и подвижные игры	7	10
4.	Упражнения для развития специальной быстроты	7	9
5.	Упражнения для развития специальной выносливости	7	9
6.	Упражнения для развития специальной ловкости	7	9
7.	Упражнения для развития специальной гибкости	7	9
ИТОГО часов в год		50	65
9.	Форма контроля	нормативы ОФП и СФП	итоговая аттестация

3.5. Методика и содержание работы по предметной области «основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня.

Спорт является одним из видов деятельности, способствующих формированию навыков конкурентной борьбы, что обуславливает высокий уровень личностного самоопределения. Для юных спортсменов эта проблема особенно актуальна, так как в процессе занятий ребенок актуализируется, проигрывая свой жизненный сценарий, определяя направленность, цель, средства, методы и формы собственной деятельности. Не секрет, что занятия спортом

способствуют формированию у ребенка активной жизненной позиции, что позволяет ему решать ряд проблем, связанных с потребностями ценностями, отношением его к делу.

Задачами профессионального самоопределения юных спортсменов на углубленном уровне обучения являются:

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных качеств, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

Спортивная школа является учреждением, в котором формируется личность ребенка, а спортивная деятельность со временем становится для некоторых детей профессиональным видом деятельности, и от того, насколько правильно выбран вид спорта для ребенка, зависит его дальнейшее самоопределение в жизни (профессиональное самоопределение).

Средствами профессионального самоопределения юного спортсмена являются:

1. Составление комплексов упражнений для подготовительной части занятия, разминки перед соревнованиями.
2. Проведение разминки в группе, тренировочных занятий в группах базового уровня.
3. Ведение спортивного дневника: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов.
4. Анализ выступления на соревнованиях.
5. Судейская практика для групп углубленного уровня.
6. Изучение правил соревнований.
7. Судейство на учебных играх в своей группе.
8. Выполнение обязанностей судей, секретаря на соревнованиях в общеобразовательных школах.
9. Помощь в организации и проведении городских соревнований и другое.

Формами профессионального самоопределения юного спортсмена в выборе вида спортивной деятельности являются тренировочные и внеурочные (домашние задания) занятия.

Методические материалы по предметной области «основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня

Логика тренировочного процесса требует последовательного включения занимающихся в познавательную деятельность, постепенного достижения необходимого уровня физической работоспособности, последовательного решения намеченных на данное занятие образовательных, оздоровительных и воспитательных задач, обеспечения хорошего послерабочего состояния организма, способствующего успешной последующей деятельности обучающегося.

Домашние задания, которые использует в своей работе тренер-преподаватель, направлены на усвоение полученных на тренировочном занятии двигательных умений. Это могут быть имитационные, подводящие упражнения. Также для домашнего задания детям предлагаются задания для развития физических качеств (упражнения для мышц брюшного пресса, рук, ног, проприоцептивные упражнения, направленные на развитие «мышечного чувства», и так далее). Домашние задания, связанные с самостоятельным усвоением теоретических сведений, помогают не только расширить знания об избранном виде спорта, но также получить необходимые сведения по таким вопросам, как режим дня юного спортсмена, питание, самоконтроль и так далее. Также используются творческие формы (выставки, конкурсы, олимпиады).

Участие юных спортсменов в творческих конкурсах позволяет ребенку раскрыть свои таланты не только в спорте, но и в творчестве. Использование досуговых форм (экскурсий, туристических походов, посещения значимых спортивных мероприятий) способствует развитию у юного спортсмена познавательных процессов, при этом в спортивной школе приветствуется посещение таких мероприятий всеми членами его семьи. Также юные спортсмены участвуют в обслуживании соревнований старших групп базового и углубленного уровней. Соревновательные формы включают в себя соревнования внутри спортивной группы, в которых выявляется лучший по итогам года, проявивший себя в творческой работе, показавший хороший уровень физической и технической подготовленности и так далее. Участвуя в соревнованиях в спортивной школе, юные спортсмены начинают значительно выделяться из среды сверстников в школе, они с удовольствием участвуют во внутришкольных и городских соревнованиях, приобретая соревновательный опыт, уверенность в себе, тем самым повышая свою самооценку.

Методы, которыми руководствуется тренер-преподаватель при планировании тренировочного процесса в спортивной школе, основаны на выявлении индивидуальных особенностей юного спортсмена, так как это является необходимым условием для реализации модели профессионального самоопределения юного спортсмена.

Рабочая программа по предметной области «основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня

Таблица №16

№ пп	Показатель учебной нагрузки	Углубленный уровень	
		1 год	2 год
1.	Количество занятий в неделю	2	2
2.	Объем времени на реализацию предметной области; цикл рабочего времени в неделях в учебном году: сентябрь-июнь	42	42
3.	Общее количество часов в год	76	88
4.	Общее количество занятий в год	38	44
5.	Минимальные зачетные требования на конец учебного года	промежуточная аттестация	итоговая аттестация

Объем учебной нагрузки по предметной области «основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня

Таблица №17

№ пп	Разделы (темы) подготовки	Углубленный уровень	
		1 год/ часов	2 год/ часов
1.	Влияние занятий спортом на развитие личности	13	15
2.	Профессия тренера	12	14
3.	От спортсмена к тренеру	13	15
4.	Профессиональные учебные заведения в спортивной сфере	10	13

5.	Слагаемые успеха в профессиональном самоопределении спортсмена	14	16
6.	Участие в проектной и творческой деятельности	14	15
ИТОГО часов в год		76	88
7.	Форма контроля	зачет	зачет

3.6. Методика и содержание работы по предметной области «вид спорта» для базового уровня.

Задачами работы по предметной области «вид спорта» для базового уровня являются:

- развитие у обучающихся физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой волейбола;
- овладение обучающимися основами техники и тактики волейбола;
- освоение обучающимися комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение обучающимися соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности тренировочных нагрузок;
- привитие обучающимся знаний о требованиях техники безопасности, инвентарю и спортивной экипировке в волейболе;
- приобретение обучающимися опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- привитие обучающимся знаний основ судейства по волейболу.

Методические материалы по предметной области «вид спорта» для базового уровня

3.6.1. Техническая подготовка

Первый и второй годы обучения.

Техника нападения.

1. Перемещения и стойки: стойка основная; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой – на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера – на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

3. Отбивание мяча кулаком: через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

4. Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену – расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку – расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

5. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах – стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу подброшенному партнером; удар с передачи.

Техника защиты.

1. Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные

перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в

сторону на бедро.

2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 6 м); прием нижней прямой подачи.

3. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения; в парах, направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.

4. Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4, «ластами» на кистях – стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

Третий год обучения.

Техника нападения.

1. Перемещения и стойки: стойка основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений и технических приемов.

2. Передачи: передачи в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях: встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку; передачи из глубины площадки для нападающего удара; передача, стоя спиной по направлению, стоя на месте в стойках на одной линии, в зонах 4-3-2, 2-3-4, 6-3-2 6-3-4; передача в прыжке, встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3.

3. Отбивание мяча кулаком: у сетки в прыжке «на сторону соперника».

4. Подачи: нижняя прямая подача подряд 15-20 попыток; в правую, левую половины площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину; соревнование на большее количество подач без промаха, на точность из числа заданных; верхняя прямая подача: по мячу в держателе, с подбрасывания – на расстояние 6-9 м в стену через сетку; в пределы площадки из-за лицевой линии.

5. Нападающие удары: прямой нападающий удар по ходу по мячу на амортизаторах; в держателе через сетку; по мячу, подброшенному партнером; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны 2.

Техника защиты.

1. Перемещения и стойки: стойки в сочетании с перемещениями; перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в нападении и защите.

2. Прием мяча сверху двумя руками: наброшенного партнером через сетку; в парах направленного удара (расстояние 3-6 м; прием подачи нижней прямой).

3. Прием снизу двумя руками: наброшенного партнером (в парах и через сетку); направленного ударом (в парах и через сетку с подставки); во встречных колоннах; в стену и над собой поочередно многократно; прием подачи нижней, прямой, верхней прямой.

4. Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и перекатом на бедро и спину; с набрасыванием партнера в парах; нижней прямой подачи.

5. Блокирование: одиночного прямого нападающего удара по ходу в зонах 2, 3, 4 – удар из зоны 4 по мячу в держателе, блокирующий по подставке, то же, блокирование в прыжке; блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), то же удар с передачи.

Четвертый и пятый годы обучения.

Техника нападения.

1. Перемещения: прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.

2. Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; на точность с применением приспособлений;

чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке; в зонах 2-4, 4-2, 6-2 (расстояние 4 м), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м); стоя спиной в направлении передачи; с последующим падением и перекатом на бедро; вперед вверх в прыжке на месте и после перемещения; отбивание кулаком у сетки, стоя и в прыжке.

3. Подачи: нижние – соревнования на точность попадания в зоны; верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половину площадки, соревнования – на количество, на точность; верхняя боковая подача.

4. Нападающие удары: прямой сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки; прямой слабейшей рукой; с переводом из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правой).

Техника защиты.

1. Перемещения и стойки: стойка, скачок вправо, влево, назад, нападения и перекаты после нападений – на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приемами защиты.

2. Прием мяча: сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 6-8 м); прием мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку на точность; сверху двумя руками с последующим падением, снизу одной рукой с выпадом в сторону последующим падением и перекатом на бедро (право вправо, левой влево); прием отклонившегося от сетки мяча.

3. Блокирование: одиночное в зонах 3, 2, 4 стоя на подставке, нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передачи; блокирование в прыжке с площадки; блокирование нападающего удара с различных передач по высоте; блокирование удара с переводом вправо; блокирование поочередно ударов прямых и с переводом.

Шестой год обучения.

Техника нападения.

1. Перемещения: чередование способов перемещения на максимальной скорости; сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами нападения.

2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками на точность («маяки» и т.п.) с собственного подбрасывания (варьируя высоту) посланного передачей; а) первая передача постоянная (2-3 м), вторая – постепенно увеличивается расстояние (3-10 м); б) первая – постепенно увеличивая расстояние, вторая – постоянная; в) первая и вторая – увеличивая расстояние мяча, посылаемого ударом одной руки; из глубины площадки для нападающего удара в зонах 2-4, 4-2, 6-4 на расстояние 6 м; в зонах 5-2, 1-4 на расстояние 7-8 м; стоя спиной в направлении передачи: встречная передача (после передачи над собой и поворота на 180 градусов (в зонах 2,4, 6-4, расстояние 3-4 м), в тройках в зонах 6-3-2, 6-3-4, 5-3-2, 1-3-4, из глубины площадки – с собственного подбрасывания в зонах 6-2, 6-4 (расстояние 2-3 м); с набрасывания партнера и затем с передачи; с последующим падением и перекатом на спину.

3. Передача сверху двумя руками в прыжке (вверх назад): с собственного подбрасывания – с места и после перемещения; с набрасывания партнера – с места и после перемещения; на точность в пределах границы площадки.

4. Подачи: верхняя прямая подача (подряд 20 попыток), с различной силой; через сетку в три продольные зоны: 6-3, 1-2, 5-4, ближе к боковым и лицевым линиям; соревнование на точность опадания в зоны; верхняя боковая подача с соблюдением правил; подачи (подряд 5 попыток); подачи в правую и левую половины площадки; соревнование на большее количество выполненных подач правильно; чередование нижней и верхней прямой подач на точность.

5. Нападающие удары: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2; с различных передач – коротких по расстоянию, средних и высоких по высоте; средних по расстоянию – средних и высоких по высоте; длинных по расстоянию, средних по высоте; из зон 4 и 2 с передачи из зоны 6; при противодействии блокирующих, стоящих на подставке; из зон 4 и 2 с передачи назад за голову; удар с переводом вправо с поворотом туловища вправо; удар из

зоны 2 с передачи из зоны 3, стоя в направлении передачи; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3; удар из зон 2, 4 «мимо блока» (имитирует блок игрок, стоя на подставке); имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация нападающего удара в разбеге и передача подвешенного мяча; то же в зонах 4 и 2 с передачи из зоны 3; удар с переводом влево с поворотом туловища по мячу на амортизаторах, по мячу в держателе, брошенному партнером; удар из зон 3 и 4 с высоких и средних передач, прямой нападающий удар слабой рукой из зон 2, 3, 4 по мячу, брошенному партнером из зон 2, 3 с передачи из соседней зоны (3-2, 4-3); нападающие удары с удаленных от сетки передач.

Техника защиты.

1. Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений, падений и стоек с техническими приемами игры в защите; перемещения на максимальной скорости и чередование их способов, сочетание с падениями, остановками и выполнением приема мяча.

2. Прием мяча: сверху двумя руками, нижней и верхней прямой подач, от удара одной рукой в парах и через сетку (стоя на подставке); прием снизу двумя руками нижней подачи, первая передача на точность; верхней прямой подачи и первая передача в зону нападения; нападающего удара; верхней боковой подачи; от передачи через сетку в прыжке; снизу одной рукой правой, левой в парах, у сетки от сетки, сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину, от передачи мяча через сетку, передача в прыжке через сетку; прием подачи; нападающего удара; прием снизу двумя руками с падением и перекатом в сторону на бедро в парах; прием снизу подачи, нападающего удара; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (право, левой) в парах (по заданию), у сетки, от сетки; прием подачи нападающего удара; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.

3. Блокирование: одиночное прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4, 2, 3), из двух зон в известном направлении, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов из одной зоны в двух направлениях стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов с переводом вправо (в зонах 3, 4, 2), стоя на подставке, в прыжке с площадки удары с передачи; групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4, 2, 3), стоя на подставке, и в прыжке с площадки.

3.6.2. Техничко-тактическая (интегральная) подготовка

Чередование упражнений по отдельным техническим приемам. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. Чередование изученных тактических действий индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите. Многократное выполнение технических приемов. Многократное выполнение каждого из изученных тактических действий – индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите, а также в сочетаниях

Учебные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий. В систему заданий в игру последовательно включается программный материал для данного года обучения.

Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.

Календарные игры. Применение в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Установки на игру, разбор игр.

3.6.3. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в волейболе

Оборудование

Таблица №18

№ пп	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Сетка волейбольная со стойками	комплект	1
2.	Мяч волейбольный	шт.	10
3.	Протектор для волейбольных стоек	шт.	4
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
4.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
5.	Мяч набивной весом от 1 до 5 кг	шт.	10
6.	Мяч футбольный	шт.	2
7.	Мяч теннисный	шт.	10
8.	Скакалка гимнастическая	шт.	15
9.	Утяжелитель для ног	шт.	15
10.	Утяжелитель для рук	шт.	15
11.	Эспандер резиновый ленточный	шт.	15

Спортивная экипировка, подлежащая передаче в индивидуальное пользование

Таблица №19

№ пп	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Расчетная единица	Базовый уровень	
				Количество	Срок эксплуатации (месяцев)
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	--	1
2.	Костюм спортивный парадный	штук		--	--
3.	Кроссовки для волейбола	пар		--	--
4.	Кроссовки легкоатлетические	пар		--	--
5.	Майка	штук		--	--
6.	Носки	пар		--	--
7.	Полотенце	штук		--	--
8.	Сумка спортивная	штук		--	--
9.	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект		--	--
10.	Фиксатор коленного сустава	комплект		--	--
11.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект		--	--
12.	Футболка	штук		--	--
13.	Шапка спортивная	штук		--	--
14.	Шорты спортивные	штук		--	--
15.	Шорты эластичные (тайсы)	штук		--	--

Спортивный инвентарь, подлежащий передаче в индивидуальное пользование

Таблица №20

№ пп	Наименование	Единица измерения	Базовый уровень	
			Количество	Срок эксплуатации

1.	Мяч волейбольный	штук	--	--
----	------------------	------	----	----

3.6.4. Требования техники безопасности при занятиях волейболом

1. Общие требования безопасности.

1.1. К занятиям по волейболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по волейболу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.

1.4. Занятия по волейболу должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5. При проведении занятий по волейболу должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

1.8. В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Снять все предметы, которые могут стать причиной травмы (кольца, серьги, значки и т.д.)

2.3. Запрещается входить в спортивный зал с жевательной резинкой.

2.4. Проверить надежность установки и крепления волейбольной сетки и другого спортивного оборудования.

2.5. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

2.6. Запрещается входить в зал, брать мячи и использовать инвентарь и оборудование спортивного зала без разрешения тренера-преподавателя.

2.7. Тщательно проветрить спортивный зал, провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий.

3.1. Все действия необходимо выполнять только по команде тренера-преподавателя. По свистку тренера-преподавателя необходимо остановиться и слушать его указание.

3.2. На тренировочных занятиях необходимо четко выполнять все упражнения; во время отработки отдельных элементов следить за тем, чтобы мяч не попал под ноги товарищу, что может послужить причиной падения и травмы.

3.3. Строго выполнять правила проведения игры.

3.4. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

3.5. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.6. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.

3.7. Запрещается выходить из зала во время занятия без разрешения тренера-преподавателя.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря,

прекратить тренировочное занятие и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении обучающимися травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

5.1. Окончание занятия происходит организованно по команде тренера-преподавателя.

5.2. Спортивный инвентарь необходимо с разрешения тренера- преподавателя убрать на место его постоянного хранения.

5.3. Тщательно проветрить спортивный зал.

5.4. Снять спортивную одежду и спортивную обувь, принять душ.

3.6.5. Приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях

ЕДИНЫЙ КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН УЧАСТИЯ В ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ

Таблица №21

№ пп	Наименование	Сроки проведения	Место проведения	Участники (уровень)
Школьные				
1.	Новогоднее первенство МАУ ДО «ДЮСШ «Олимп» по волейболу	декабрь	МАУ ДО «ДЮСШ «Олимп»	базовый
2.	Открытое первенство города Шумерля по волейболу, посвященное 70-летней годовщине победы в ВОВ	февраль	МАУ ДО «ДЮСШ «Олимп»	базовый

3.6.6. Основы судейства в волейболе

Перед началом матча. Судейская бригада готовится к началу матча как предусмотрено официальным протоколом. Судьи должны быть готовы к представлению в официальной судейской униформе как минимум за 45 минут до указанного в расписании времени начала матча. Вся судейская бригада - первый судья, второй судья, судья-секретарь, резервные судьи, линейные судьи - должны пройти тест на содержание алкоголя, который проводит медицинский персонал организаторов матча. Если первый судья не прибыл вовремя в назначенное время, то второй судья должен начать процедуру подготовки к матчу, уведомив об этом Контрольный комитет организаторов матча. Если первый судья не смог прибыть или не прошел тест на содержание алкоголя, или он не может проводить матч из-за каких-либо проблем со здоровьем, то второй судья проводит матч в качестве первого судьи, а резервный судья занимает место второго судьи. В случае, если резервного судьи нет, то организаторы матча при участии первого судьи должны решить, кто будет действовать в качестве второго судьи.

Во время матча. В момент исполнения подачи первый судья следит за расстановкой подающей команды, второй судья наблюдает за расстановкой принимающей команды. В момент подачи второй судья должен располагаться на стороне площадки принимающей

команды. После подачи он перемещается вдоль боковой линии к средней линии, максимально близко к линии атаки. Во время атаки его позиция - на стороне площадки защищающейся команды. Таким образом, во время матча второй судья должен постоянно менять свою позицию. В обязанность первого судьи входит следить за всеми контактами с мячом - игроками, оборудованием или другими объектами. Соответственно, он первый проверяет на соответствие правилам каждое касание мяча. В момент атаки он смотрит непосредственно на атакующего игрока и на мяч боковым зрением отслеживает вероятное направление полета мяча. Если мяч после удара попадает в сетку, то первый судья должен смотреть в направлении вертикальной плоскости сетки. Если игроки на скамейке запасных или в зоне разминки действуют против правил, второй судья должен немедленно проинформировать первого судью, но только после окончания розыгрыша мяча. Только первый судья вправе применить к нарушителям какие-либо санкции. Когда второй судья замечает ошибку в расстановке принимающей команды, он дает свисток и с помощью официальных жестов обозначает ошибку и указывает на игроков, нарушивших расстановку. Согласно правилам игры в волейбол каждая допущенная игроками ошибка наказывается очком. Поэтому важно, чтобы каждый судья незамедлительно сигнализировал о замеченной ошибке, допущенной игроками в зоне его ответственности. По свистку одного из судей розыгрыш заканчивается. После свистка одного судьи у другого судьи нет право использовать свой свисток, так как розыгрыш уже закончен по первому свистку. Если судьи будут давать повторные свистки, то это вызовет замешательство среди игроков и зрителей. В обязанности второго судьи входит отвечать на запросы по перерывам в ходе матча (тренерские перерывы, замены, оказание медицинской помощи и т.п.), но только в том случае, если мяч "вне игры". Если второй судья по какой-либо причине не заметил обращенного к нему запроса о приостановке игры, то первый судья может помочь второму судье, отвечая на запрос. Если во время матча вторым судьей будет замечено неспортивное поведение кого-либо из игроков, то при первой же возможности (после завершения розыгрыша), он должен информировать об этом первого судью, который в свою очередь предупреждает или наказывает провинившихся в зависимости от тяжести проступка.

Повторы. Во время международных официальных соревнований под эгидой ФИВБ телекомпания хозяев турнира может попросить об организации «отложенного повтора» (replay delay) в том случае, если необходимое оборудование для этого согласовано с Оргкомитетом турнира и Контрольным комитетом ФИВБ. Для этого на столбе перед первым судьей устанавливается электрическая лампа, при помощи которой телеведущий может сигнализировать о требуемой задержке времени для повтора предыдущего эпизода игры. Однако этот запрос может быть подан не более чем 8 раз за сет, и задержка времени между розыгрышами каждый раз не может быть более 7 секунд.

Перерывы между партиями. В официальных правилах волейбола записано, что компетентным лицом по согласованию с организаторами перерыв между вторым и третьим сетом может быть увеличен до 10 минут. В этом случае после второй партии команды и судьи должны покинуть игровой зал (уйти в раздевалку) и вернуться обратно за 3 минуты до начала третьей партии. Действия игроков и судей при обычных (3-х минутных) перерывах между партиями (с 1 по 4).

Команды. В конце каждого сета шесть игроков каждой команды должны построиться на лицевой линии своей стороны площадки. Игроки меняются сторонами площадки в том направлении, где расположена вышка первого судьи.

После матча. По протоколу ФИВБ после игры первый и второй судья стоят перед судейской вышкой. Игроки обеих команд строятся на лицевой линии соответствующей стороны площадки. Первый судья дает свисток, и игроки подходят с обеих сторон к судьям и обмениваются с ними рукопожатием, затем проходят вдоль сетки и приветствуют соперников, после чего подходят к своим скамейкам. Первый и второй судьи вдоль сетки подходят к столу судьи-секретаря, проверяют игровой протокол, подписывают его и благодарят за игру судью-секретаря и линейных арбитров. Но и после этого работа судей еще не закончена. Даже после

финального свистка судьи должны фиксировать случаи неспортивного поведения среди игроков, участвовавших в матче. До тех пор пока команды находятся в спортивном комплексе, случаи неспортивного поведения регистрируются и заносятся в игровой протокол в разделе «Примечания» или описываются в отдельном отчете.

Рабочая программа по предметной области «вид спорта» для базового уровня

Таблица №22

№ пп	Показатель учебной нагрузки	Базовый уровень					
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
1.	Количество занятий в неделю	1	1	1	1	1	1
2.	Объем времени на реализацию предметной области; цикл рабочего времени в неделях в учебном году: сентябрь-июнь	42	42	42	42	42	42
3.	Общее количество часов в год	38	40	44	54	60	67
4.	Общее количество занятий в год	19	20	22	27	30	34
5.	Минимальные зачетные требования на начало учебного года	выполнение нормативов ОФП			3 юн. разряд	2 юн. разряд	1 юн. разряд
6.	Минимальные зачетные требования на конец учебного года	Промежуточная аттестация					

Объем учебной нагрузки по предметной области «вид спорта» для базового уровня

Таблица №23

№ пп	Разделы спортивной подготовки	Базовый уровень					
		1 год/ часов	2 год/ часов	3 год/ часов	4 год/ часов	5 год/ часов	6 год/ часов
1.	Техническая подготовка	8	9	10	12	12	14
2.	Тактика нападения	8	8	8	11	12	14
3.	Тактика защиты	8	8	9	11	12	14
4.	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	8	9	9	11	12	14
5.	Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях	6	6	8	9	12	11
ИТОГО часов в год		38	40	44	54	60	67
6.	Форма контроля	промежуточная аттестация					

3.7. Методика и содержание работы по предметной области «вид спорта» для углубленного уровня.

Задачами работы по предметной области «вид спорта» для углубленного уровня являются:

- обучение и совершенствование у обучающихся техники и тактики волейбола;
- освоение обучающимися комплекса специальных физических упражнений;
- повышение у обучающихся уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- привитие обучающимся знания требований федерального стандарта спортивной подготовки по волейболу;
- формирование у обучающихся мотивации к занятиям волейболом;
- привитие обучающимся знания официальных правил соревнований по волейболу, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях

Методические материалы по предметной области «вид спорта» углубленного уровня

3.7.1. Тактика нападения

В содержание тактики нападения входят командные тактические действия (системы игры), групповые тактические действия (тактические комбинации), а также индивидуальные тактические действия при использовании всех технических средств ведения игры. Развертывание тактических действий во времени начинается с определения системы игры в нападении, которая реализуется через тактические комбинации и в конечной фазе переходит в индивидуальные. В такой логической последовательности и рассматривается содержание тактических действий в нападении.

Организация командных взаимодействий в нападении осуществляется по трем направлениям: со второй передачи игрока передней линии (одной из зон атаки, преимущественно 3 и 2); со второй передачи игрока, выходящего из тыловых зон в одну из зон атаки; с первой передачи или откидки (передачи в прыжке). К вынужденным способам организации взаимодействий в нападении относятся случаи, когда вторую передачу для завершающих действий выполняют игроки тыловых зон в результате некачественного приема мяча.

Нападение со второй передачи игрока передней линии — самый простой и доступный способ организации атаки. В зависимости от начальной расстановки игроков и плана ведения игры передача может выполняться с любой из зон нападения: 2, 3, 4. (Условные обозначения к схемам см. рис. 18). Существенным недостатком данной системы игры является то обстоятельство, что в завершении атакующих действий участвуют два нападающих (рис. 19).

Нападение со второй передачи игрока, выходящего из тыловых зон к сетке, позволяет значительно расширить фронт атакующих действий, что повышает их эффективность. В зависимости от расстановки игроков и плана ведения игры выход связующего игрока может осуществляться с любой из тыловых зон площадки: 1, 5, 6 (рис. 20).



Рис. 18

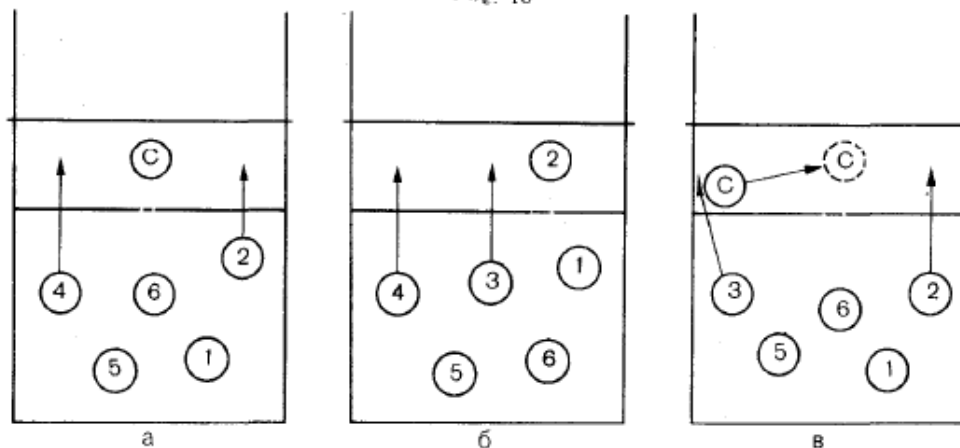


Рис. 19

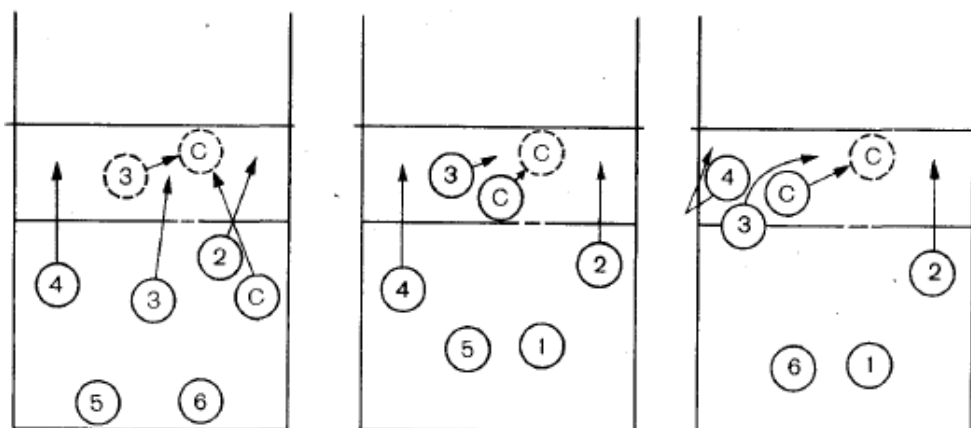


Рис. 20

Нападение с первой передачи или откидки — самый эффективный способ организации завершающих действий (рис. 21). Однако его применение сопряжено с большой трудностью выполнения приема-передач после сложных подач и атакующих ударов. Поэтому он применяется, как правило, в тех случаях, когда соперник завершает взаимодействия с малой вероятностью выигрыша. Откидка — это условное название передачи в прыжке после имитации атакующего удара.

Групповые тактические действия осуществляются:

1. Между игроками задней и передней линии (принимающими подачу и нападающий удар со связующим) при игре связующего в передней линии.
2. То же, но при выходе связующего со второй линии (при второй передаче на удар).
3. Принимающих подачу и нападающий удар с нападающими.
4. Нападающих с нападающими при имитации атакующего удара и откидке.

Все групповые взаимодействия игроков проявляются в определенных тактических комбинациях - заранее согласованных и разученных взаимодействиях. По структуре

передвижения нападающих взаимодействия можно разделить на три группы: взаимодействия без изменения направления передвижений (каждый в своей зоне); с изменением направления передвижения; со окрестным передвижением. Рассмотрим наиболее типичные тактические комбинации каждой из названных групп.

1. Принимающий подачу (нападающий удар) направляет мяч связующему в зону 3, который передает его в зону 4 или 2 (за голову). Если связующий будет находиться в зоне 2, то он может передавать мяч для завершения атаки в зоны 4 или 3 (см. рис. 19). Аналогичные варианты этих комбинаций возможны и при выходе связующего к сетке из тыловых зон. Ведущую роль здесь будет играть игрок зоны 3, который первым должен начинать разбег для атаки с низкой, короткой или передачи на взлете и создать впечатление у соперника, что именно он будет выполнять атакующий удар.

2 Принимающий игрок также направляет мяч к сетке связующему в зону 3. Связующий может передать мяч: а) на укороченное расстояние между зонами 4—3; б) по низкой траектории в своей зоне; в) по низкой траектории за голову; г) на укороченное расстояние между зонами 3—2. Во всех этих вариантах нападающие игроки будут передвигаться к сетке под определенными углами, вплоть до завершения взаимодействий в «чужой зоне». Некоторые групповые взаимодействия с изменением направления разбега нападающих получили строго определенные названия. К ним относятся «Эшелон» и «Волна».

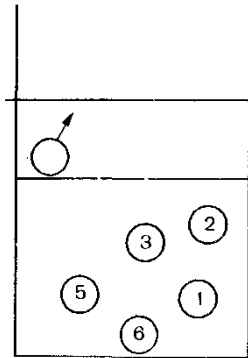


Рис. 21

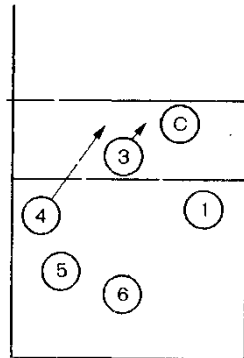


Рис. 22

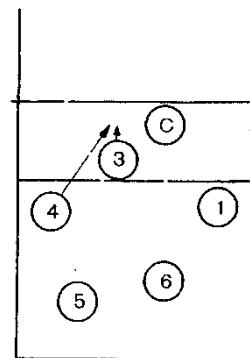
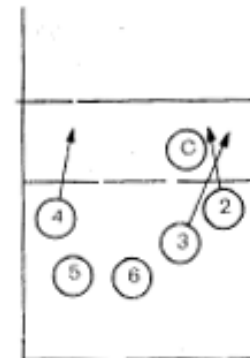
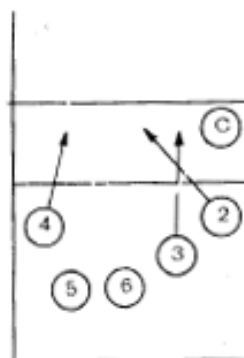
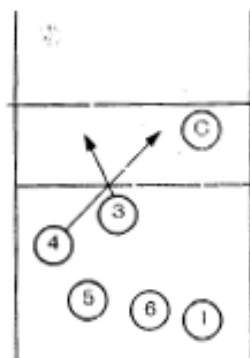


Рис. 23

В комбинации «Волна» участвуют три игрока — связующий и нападающие зон 3 и 4 (рис. 22). Игрок зоны 3 начинает комбинацию стремительным разбегом для атаки с низкой передачи (короткой, на взлете), что зависит от нападающего. Передача следует игроку зоны 4, но не в зону, а между зонами 4 и 3. Имитация удара игроком зоны 3 отвлекает блокирующих игроков соперника, что позволяет игроку зоны 4 завершать атаку без противодействия блокирующих. По договоренности между игроками длина передач может варьироваться, что в значительной степени затрудняет действия защиты.



Если прием мяча осуществляется ближе к зоне 4, возникает благоприятная ситуация для комбинации «Эшелон» (рис. 23). В этом случае действия игрока зоны 3 те же, а игрок зоны 4 изменяет направление разбега таким образом, чтобы выпрыгнуть для удара за спиной игрока зоны 3, но на темп позже. Передача для удара при этом несколько удаляется от сетки. Это же можно выполнить в зонах 3 и 2, если подача направлена ближе к зоне 2.

3. Более высокий уровень мастерства предъявляют тактические комбинации со окрестным передвижением нападающих. Наиболее типичными из них являются: «Крест» (основной крест), «Передний крест», «Задний крест» (обратный крест). В комбинации «Крест» участвуют два игрока нападения — зон 3 и 4. Игрок зоны 4 начинает комбинацию энергичным разбегом к связующему для атаки или ее имитации с низкой (короткой, на взлете) передачи (рис. 24). Нападающий зоны 3, передвигаясь скрестно темпом позже за спиной партнера, завершает взаимодействие атакующим ударом. Траектория передач согласовывается предварительно, но, как правило, она должна быть не выше средней, в противном случае комбинация потеряет смысл.

В комбинации «Передний крест» атакующие действия начинает игрок зоны 3 (рис. 25, а), а его партнер, игрок зоны 2, передвигается скрестно за спиной и выпрыгивает для удара темпом позже.

Суть комбинации «Задний крест» заключается в том, что первым начинает разбег игрок зоны 2 (рис. 25, б), а игрок зоны 3 передвигается у него за спиной для атаки в зоне 2. Данный вариант комбинации наиболее сложный, что требует соответствующей подготовки.

К наиболее эффективным групповым действиям нападения, как уже отмечалось, относятся взаимодействия, в результате которых мяч приемом подач или нападающих ударов сразу адресуется для атаки в одну из зон передней линии. Как уже отмечалось, это возможно практически лишь в тех случаях, если соперник не смог завершить свои взаимодействия атакой и вынужден без явной угрозы отбить мяч через сетку. При этом, в зависимости от действия соперника, возможны два варианта атаки: непосредственно с приема-передачи (рис. 26, а) или с откидки (рис. 26, б).

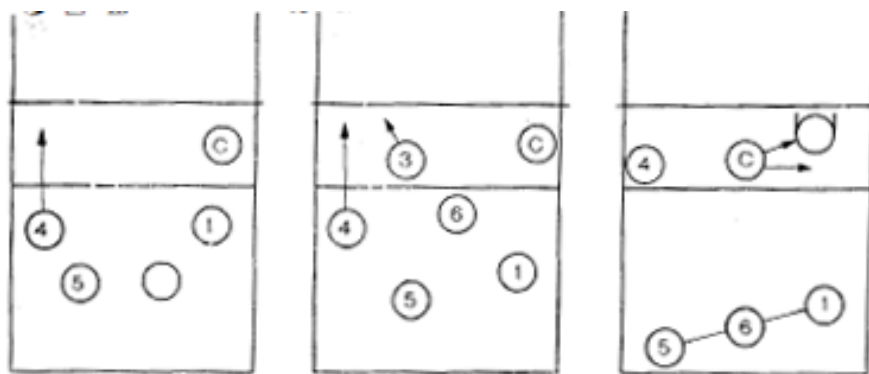


Рис. 25

К сожалению, в практике работы с юными волейболистами еще бытует мнение, что применение тактических комбинации является признаком «высокого» уровня подготовки команды и гарантией ее успехов. В результате зачастую комбинация применяется ради комбинации (заучивается механически). Во избежание механического заучивания для реализации тактических комбинаций следует придерживаться двух положений:

1. Основанием тактической комбинации должна служить конкретная игровая ситуация.
2. Комбинация должна соответствовать уровню технико-тактической подготовленности команды.

Индивидуальные действия игроков представляют собой частное выражение командных и групповых взаимодействий. Они разделяются на действия без мяча и с мячом.

Для действий без мяча наиболее характерными являются выбор места и корректировка

действий партнеров по команде при подготовке к выполнению передач, подач и атакующих ударов.

Действия с мячом характеризуются выбором способа выполнения приема и эффективным его применением.

При выполнении передач мяча для атакующих ударов наиболее типичными действиями игроков являются:

- 1) передача нападающему, находящемуся впереди связующего;
- 2) передача нападающему, находящемуся сзади связующего;
- 3) равномерное распределение передач мяча нападающим;
- 4) передача нападающему против слабого блокирующего игрока соперника;
- 5) изменение траектории передач в зависимости от качества приема мяча и тактического плана игры;
- 6) изменение направления передач: на сторону соперника после имитации передачи вперед; за голову после имитации передачи вперед; вперед после имитации передачи за голову.

При выполнении подач основными тактическими действиями являются:

- 1) чередование подач на силу;
- 2) подача на игрока команды-соперника, слабо владеющего навыками приема;
- 3) подача на основного нападающего;
- 4) подача на игрока, вступившего в игру после замены;
- 5) подача на связующего, выходящего с задней линии;
- 6) подача между игроками;
- 7) подача в трудные для приема места площадки. При выполнении нападающих и атакующих ударов основными тактическими действиями будут:

- 1) выбор способа отбивания мяча через сетку;
- 2) имитация атакующего удара и передача («обман») на сторону соперника двумя руками (или одной рукой);
- 3) чередование способов атакующих ударов в зависимости от складывающейся ситуации;
- 4) атакующие удары поверх блока, от рук блокирующих в аут, между рук блокирующих;
- 5) имитация атакующего удара и передача в прыжке (откидка);
- 6) имитация передачи в прыжке (откидки) и обманный атакующий удар (скидка);
- 7) имитация атакующего удара и задержка мяча над сеткой (прижимание к блоку соперника).

3.7.2. Тактика защиты

Цель защитных действий — противодействие активным (атакующим) действиям соперника над сеткой или падению мяча на площадку. Игра в защите включает командные, групповые и индивидуальные тактические действия.

Действия команды в защите определяются тремя основными моментами состояния игры: приема подачи, приема атакующего (нападающего) удара или отскочившего мяча от блока соперника (страховка атакующего игрока). Содержание командных действий обусловлено следующими основными факторами: особенностью нападающих действий команды соперника, возможностью исполнительского мастерства игроков, характером последующих действий, особенностью игровой ситуации. Все возможные (типичные) случаи отмеченных факторов команда должна уметь предвидеть и подготовить методы и способы (варианты) противодействий. Рассмотрим наиболее типичные из них.

При приеме подач команда использует в основном два варианта расположения игроков: в линию и уступами. Вариант в линию (см. рис. 19, а) используется тогда, когда все игроки одинаково владеют мастерством приема подачи, а в нападении не применяется каких-либо сложных построений. Игровое пространство площадки при данном варианте расстановки игроков распределяется равномерно. Однако следует учитывать следующие основные

особенности тактики подач соперника:

- выбор места (расстояние от сетки) на площадке;
- возможность чередования соперником подач по силе;
- возможность подач между игроками;

- возможность подач навстречу выходу связующего. В современном волейболе преимущественное применение получил вариант расстановки уступами. Он позволяет лучше использовать положительные качества игроков, как при приеме подач, так и при организации атакующих действий. Так, если игрок зоны 3 не владеет хорошо передачей мяча, а игрок зоны 4 - атакующим ударом, то одним из вариантов расстановки может быть показанный на рисунке 19, в. При этом, если игрок зоны 3 хорошо владеет приемом подачи, то он может оттянуться и в глубину площадки, но не далее игрока зоны 6. При выходе связующего игрока из зоны 1 наиболее оптимальной признается расстановка, показанная на рисунке 20, а, а из зоны 6 - на рисунке 20, б. Несколько сложный, но часто встречающийся вариант расстановки команды при выходе связующего из зоны 5 (рис. 20, в). Он особенно оправдывает себя, если команда использует в игре одного связующего (5+1).

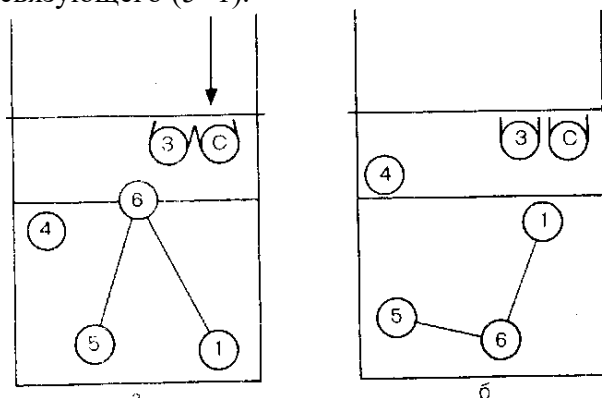


Рис. 28

При приеме атакующих ударов используются в основном три системы расстановки игроков защиты: в линию — при страховке блокирующих (блокирующего) свободным игроком передней линии (рис. 27); уступом вперед — при страховке игроком зоны 6 (рис. 28, а) и уступом назад — при страховке блокирующих игроками 5 или 1 зон (рис. 28, б).

При страховке игроками передней линии игрок зоны 6 находится в середине площадки, куда зачастую направляется обманный удар в игре команд новичков. При страховке игроком зоны 6 крайние защитники оттягиваются дальше к лицевой линии, и, наоборот, к лицевой линии оттягивается игрок зоны 6 в том случае, если страховку осуществляют крайние защитники.

В командах высокой квалификации каждая из систем может не только корректироваться в зависимости от особенностей постановки блока и атакующих действиях соперника, но и модифицироваться с учетом специализации игроков на блоке и в защитных действиях. В организации защитных действий команды во внимание принимаются главные характеристики систем: первая — применяется на начальном освоении взаимодействия, вторая — при использовании соперником частых обманных ударов за блок, третья — при мощных атакующих действиях соперника. Отсюда понятно, что эффективность защитных действий обуславливается не достоинствами той или иной системы, а умением команды применять их в зависимости от характера атакующих действий соперника. В этом смысле наиболее оправдывают себя смешанные варианты защиты.

Организация страховки атакующего игрока — один из наиболее сложных аспектов командных защитных действий. Это объясняется высокой скоростью отскока мяча от рук блокирующих и большой вариативностью направления его полета. Основным принципом страховки атакующего является эшелонированное (в два порядка) расположение игроков команды. Конкретные действия каждого игрока обусловлены применяемой системой защиты.

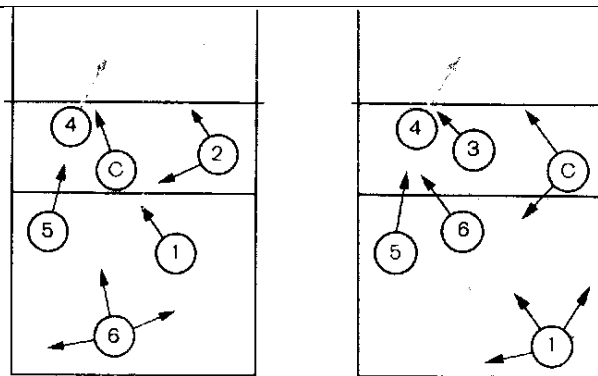


Рис. 29

Первый (ближний) эшелон страховки составляют связующий (если атакует ближний от него игрок), защитник (зоны 6 или 5, 1) и ближайший нападающий, если он не занят в организации атакующих действий (рис. 29, а). Второй эшелон (дальний) составляют: оставшийся игрок передней линии (для страховки площадки атаки) и задней (для страховки площадки защиты).

Как бы ни варьировались атакующие действия соперника, этот принцип организации страховки должен быть неизменным (рис. 29, б). При этом главным фактором высокой эффективности страховки является высокая готовность всех игроков команды. Чем ближе к атакующему располагается страхующий игрок, тем ниже должна быть его стойка и тем выше степень готовности.

Основу групповых тактических действий у сетки составляет групповой (преимущественно двойной) блок. Тройной блок применяется редко. Блокирующие разделяются на среднего и - крайних. При этом ведущую (основную) роль в организации двойного блока играет волейболист, противодействующий основному направлению атаки. Отсюда, например, если удастся установить, что преимущественное направление атак соперника по диагонали, то в середине сетки должен находиться сильнейший блокирующий игрок. При тройном блокировании, а оно чаще всего применяется в середине сетки, крайние игроки пристраиваются к среднему.

Успех группового блока всецело зависит от согласованности действий игроков. Вот наиболее важные положения организации двойного блока:

- при блокировании ударов по ходу с высоких передач руки блокирующих соприкасаются друг с другом;
- при блокировании ударов с переводом влево в зоне 4 средний игрок располагается левее мяча, выставляя руки под углом к сетке, крайний блокирующий располагается напротив мяча и приближает руки к среднему;
- при блокировании ударов с переводом влево крайний игрок должен развернуть правую ладонь навстречу мячу, а левую — напротив мяча, средний блокирующий приближает руки вплотную к крайнему.

Групповые действия при приеме подач сводятся в основном к решению четырех задач:

- страховка игрока, принимающего подачу;
- страховка игрока, слабо принимающего подачу;
- взаимодействие при полном выключении из приема определенного игрока (игроков);
- взаимодействие с выходящим (связующим) игроком.

Каждый игрок должен быть готов подстраховать партнеров, принимающих подачу, особенно располагающихся у боковых линий площадки. Игроку, слабо принимающему подачу, отводится ограниченный простор действий до возможного предела. Игрок, не владеющий приемом, в критические моменты игры выключается вообще.

Для обеспечения нормального построения взаимодействий атакующих игроков большую роль играет надежный выход к сетке связующего игрока из тыловых зон. В этом случае имеет

место строгая согласованность действий связующего игрока и закрывающего при приеме подачи зону выхода: время выхода, направление передвижения, скорость передвижения и так далее.

Групповые действия при приеме атакующего удара включают следующие взаимодействия игроков: защитников между собой, защитников со страхующими (первый и второй эшелоны страховки); страхующих с блокирующими; защитников с блокирующими; страхующих между собой.

При каждом взаимодействии функции игроков детализируются и распределяются за конкретными игроками. Задача состоит в том, чтобы, по возможности, исключить все неясности или сомнения. Так, например, для более успешного взаимодействия защитников между собой необходимо четко определить зоны действий игроков с учетом направления атакующих ударов и уровня их мастерства. При этом, если игрок владеет высокой быстротой передвижений и техникой приема в падении, ему отводится больший и ответственный район действий.

Особую роль при согласовании взаимодействий имеет игровая дисциплина. Казалось бы, что стоит игроку выполнить простую на первый взгляд установку учителя: при косом ударе из скоростных передач не покидать преждевременно боковую линию (между зон 2-1; 4-5). Между тем в каждом 7 случаях из 10 учащиеся забывают об указании и пытаются разрешить задачу, полагаясь на свое понимание игровых ситуаций (как правило, это преждевременный выход вперед), которое приводит к рассогласованию взаимодействий с другими игроками.

Четкость групповых взаимодействий особенно важна в моменты молниеносного протекания игровых ситуаций, например при страховке нападающего. Здесь первостепенной задачей является определение игрока, который будет ведущим в первом эшелоне страхующих, т. е. ближним к атакующему. Он должен быть определен при всех возможных вариантах атаки соперника. Кроме того, необходимо также четко определить зоны действий и роль других игроков как первого, так и второго эшелона.

Таким образом, строгое определение функций игроков с учетом принятых систем игры и особенностей их подготовленности и действий соперника, а также коррекция сомнительных моментов путем предварительной договоренности между игроками и установок учителя обеспечивают успех групповых взаимодействий.

Индивидуальные действия игрока в защите включают: выбор места и действия при приеме подач, атакующих ударов, отскочившего мяча от блока соперника, блокирования и самостраховке при блокировании.

При приеме подач игрок выбирает место с учетом зоны (радиуса) своих действий и особенностей подачи соперника. При подачах на силу он располагается за средней частью площадки с таким расчетом, чтобы принять мяч снизу на уровне пояса. В том случае, когда соперник чередует подачи на силу с подачами на переднюю линию, принимающий должен внимательно следить за действиями подающего. Наиболее надежной информацией предполагаемых действий соперника служит амплитуда замаха при подаче. В любом случае необходимо располагаться не ближе средней части площадки, так как передвижение вперед более благополучно для приема мяча, нежели назад.

При приеме атакующих ударов большое значение имеет анализ игровых ситуаций, что в общем обуславливается игровым опытом.

При выборе места для приема атакующего удара важно определить направление удара, траекторию и направление передачи, удаление мяча от сетки, индивидуальные особенности нападающего, а также учитывать требования принятой системы командных взаимодействий в защите. Вот некоторая предварительная информация, помогающая более эффективно действовать в защите:

- передача для удара удалена от сетки, следовательно, атакующий удар будет направлен в дальние зоны площадки;
- передача занижена и нападающий ускоряет разбег к мячу, косой удар или обман;
- передача для удара выполнена на сетку: атака на опережение в косом направлении или

отбивание мяча кулаком;

- атака против низкорослого блокирующего: удар по задней линии или с отскоком от блока.

При страховке атакующего важно учитывать расстояние до него, характер блока соперника и передачи на удар. Так, если атака выполняется с передач, близких к сетке против организованного блока, следует ожидать почти вертикального отскока мяча. Для этого ближайшему страхующему необходимо располагаться в 1 м от атакующего в низкой стойке с вытянутыми вперед руками для приема мяча снизу.

При атакующих ударах из передач с заниженной траекторией и удаленных от сетки вероятность отскока в глубину площадки увеличивается. Важнейшими факторами успешных действий игрока в защите являются наблюдательность (внимание) и готовность к действию.

При блокировании выбор места и своевременность прыжка имеют определяющее значение. При зонном (неподвижном) блоке игрок закрывает только одно направление удара — зону площадки. При подвижном блоке он закрывает направление удара.

Время (момент) для прыжка на блок во многом зависит от характера передач на удар. При ударах с высоких и средних передач блокирующий прыгает после атакующего. При ударах с низких и скоростных передач — одновременно с атакующим, при атаке на взлете — раньше атакующего.

Вынос рук над сеткой осуществляется в последний момент, что затрудняет оценку характера блока. Однако это не распространяется на те случаи, когда передача выполнена на сетку и атакующий стремится выиграть дуэль на опережении. В этих случаях, как и при ударах с близких к сетке передач, вынос рук и перенос их через сетку должен осуществляться активно.

Постановка рук и особенно кистей зависит от направления удара. При ударах по ходу разбега ладони располагают точно напротив мяча почти в одной плоскости. При блокировании косых ударов из зон 4 и 2 руки выносят левее (правее) мяча и одну ладонь поворачивают навстречу мячу. Аналогично поступают и при ударах с переводами, с той лишь разницей, что при переводе влево руки выносят справа от мяча.

При самостраховке после выполнения блока (а иногда и атакующего удара) игрок должен помнить, что радиус его действий — вытянутая рука. На этом расстоянии от сетки он обязан, быстро повернувшись после блока, принять отскочивший мяч. Опытные игроки начинают поворот, еще, будучи в безопорном положении, что позволяет безошибочно контролировать мяч.

3.7.3. Техничко-тактическая (интегральная) подготовка

Чередование упражнений по отдельным техническим приемам. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.

Чередование изученных тактических действий индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите.

Многократное выполнение технических приемов.

Многократное выполнение каждого из изученных тактических действий — индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите, а также в сочетаниях.

Учебные игры.

Применение изученных технических приемов и тактических действий. В систему заданий в игру последовательно включается программный материал для данного года обучения.

Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.

Календарные игры. Применение в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Установки на игру, разбор игр.

3.7.4. Требования федерального стандарта спортивной подготовки по волейболу

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол утвержден приказом Минспорта России от 30 августа 2013 года №680. Он разработан на основании Федерального закона от 04 декабря 2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19 июня 2012 года №607 и определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку.

I. Требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки, в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки.

1. Программа спортивной подготовки по виду спорта волейбол должна иметь следующую структуру и содержание:

- титульный лист;
- пояснительную записку;
- нормативную часть;
- методическую часть;
- систему контроля и зачетные требования;
- перечень информационного обеспечения;
- план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

1.1. На титульном листе программы спортивной подготовки указывается:

- наименование вида спорта;
- наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку;
- название программы спортивной подготовки;
- название федерального стандарта спортивной подготовки, на основе которого разработана программа спортивной подготовки;
- срок реализации программы спортивной подготовки;
- год составления программы спортивной подготовки.

1.2. В пояснительной программы спортивной подготовки дается характеристика вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса, излагается структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины).

1.3. Нормативная часть программы спортивной подготовки должна содержать:

- продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта волейбол;
- соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта волейбол;
- планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта волейбол;
- режимы тренировочной работы;
- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку;
- предельные тренировочные нагрузки;
- минимальный и предельный объем соревновательной деятельности;
- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;
- требования к количественному и качественному составу групп подготовки;
- объем индивидуальной спортивной подготовки;
- структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

1.4. Методическая часть программы спортивной подготовки должна содержать:

- рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике

безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;

- рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;
- рекомендации по планированию спортивных результатов;
- требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля;
- программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки;
- рекомендации по организации психологической подготовки;
- планы применения восстановительных средств;
- планы антидопинговых мероприятий;
- планы инструкторской и судейской практики.

1.5. Система контроля и зачетные требования программы спортивной подготовки должны включать:

- конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта волейбол;
- требования к результатам реализации программы спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки;
- виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;
- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

1.6. Перечень информационного обеспечения программы спортивной подготовки должен включать: список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень Интернет-ресурсов, необходимые для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.

1.7. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта волейбол (спортивных дисциплин).

2. Нормативы по видам спортивной подготовки и их соотношение на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта волейбол, включают в себя:

2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки.

2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

2.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства.

2.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства.

2.5. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.

III. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее

осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки.

3. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта волейбол;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта волейбол;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

4. Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

IV. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки.

5. Результатом реализации программы спортивной подготовки является:

5.1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта волейбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта волейбол.

5.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта волейбол;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

5.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

5.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

6. Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой

целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта волейбол;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

7. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по программе спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

8. Образовательные организации, реализующие образовательные программы в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества обучающихся).

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта волейбол.

9. Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта волейбол определяются в программе спортивной подготовки. Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта волейбол учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства;

- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

10. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

11. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

12. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

13. Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта волейбол допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

14. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

15. Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта волейбол определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

16. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой спортивной подготовки требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

17. С учетом специфики вида спорта волейбол определяются следующие особенности

спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта волейбол осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

VI. Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям

18. Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным настоящим ФССП.

19. Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

19.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15 августа 2011 года №916н, в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года; - на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

19.2. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

19.3. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация программы спортивной подготовки.

20. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие игрового зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского кабинета;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

- обеспечение спортивной экипировкой;

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в

том числе организацию систематического медицинского контроля.

3.7.5. Формирование мотивации к занятиям волейболом

Особое место в психологическом обеспечении спортивной деятельности занимает мотивация, побуждающая ребенка заниматься спортом. Волейбол - это игра. Мотивы к игре заключены в ней самой. Ребенка влечет непосредственно чувство удовлетворения, связанное с участием в игре. В спорте ребенок испытывает потребности, определяющиеся удовлетворением, вызываемым самой спортивной деятельностью и успехами, достигаемыми в ней.

Очень многое в спорте зависит от мотивации - это предполагаемое поведение игрока, которое нацеливает его мотивы на победу и избегание неудачи. То есть, каждый игрок обладает способностью тревожиться за плохие результаты и наоборот радоваться своим достижениям. А вот соединить эти качества способен далеко не каждый. Преобладание одной из этих мотивационных тенденций основывается на изначальном выборе своей цели.

Игрок, получивший заряд мотивации на успех, выбирает сложные или средние цели, которые на незначительную долю превосходят достигнутого ранее результата.

Игрок, мотивированный на неудачу, действует значительно рискованнее. Он может существенно занизить или наоборот - завысить свою цель. То есть первые проявляют стремление к достижению, а вторые, выбирают либо сложную, либо легкую цели. Мотивированные на успех - переоценивают неудачу, а мотивированные на неудачу - переоценивают успех.

Во время тренировки с ребенком, обладающим высоким уровнем потребности в достижении, необходимо вести себя иначе, чем с ребенком, у которого низкая потребность в достижении успеха. В последнем случае ребенка необходимо перевоспитывать, поощрять за успех, поддерживать эмоционально и показать ему, что высокого результата можно добиться собственными усилиями без помощи посторонних. С ребенком, у которого благодаря ранним достижениям и самостоятельности сформировался целеустремленный характер, следует работать по-другому. Ему иногда надо оказать поддержку после проигрыша или помочь снять опасения и тревогу в ситуациях, когда он может потерпеть неудачу. Более того, у детей с высоким уровнем мотивации на достижение успеха наблюдается тенденция к снижению потребности в установлении социальных связей с другими.

Игроки, мотивированные на успех обычно ставят перед собой в деятельности некоторую положительную цель, достижение которой может быть однозначно расценено как успех. Они отчетливо проявляют стремление, во что бы то ни стало, добиться только успехов в своей деятельности, ищут такой деятельности, активно в нее включаются, выбирают средства и предпочитают действия, направленные на достижение поставленной цели. В их когнитивной сфере обычно имеется стойкое ожидание успеха. Такие игроки рассчитывают получить одобрение за действие, направленные на достижение поставленной цели, а связанная с ней работа вызывает у них положительные эмоции. При доминировании мотивации достижения игрок предпочитает задачи средней и слегка повышенной степени трудности, так как их решение, старание и способности могут проявиться наилучшим образом. При преобладании мотивации избежать неудач - задачи выбираются легкие или трудные, которые практически невыполнимы. У стремящегося к успеху привлекательность задачи, интерес к ней после неудачи в ее решении возрастает, а для ориентированного на неудачу, - падает.

Структура мотивации достижения игроков носит индивидуальный характер. Для мотивации часто используют материальное поощрение, награды. Система поощрения, часто может быть действенной просто потому, что игроки ценят время и усилия, затраченные тренером на разработку и поддержание такой системы, а не из-за материальной ценности какой-либо награды. При разработке системы поощрений важно правильно объяснить ее игрокам и применять те награды, которые имеют действительную для них ценность, исключив те, которые не соответствуют уровню и возрасту. Использовать эту систему нужно очень осторожно, чтобы

поощрения распределялись справедливо, а награды и призы соответствовали уровню достижений.

Рекомендации, которые содержат не рецепты на все случаи жизни, а ряд обоснованных принципов, которые следует применять в практической работе.

Чтобы понять мотивы занятий волейболом и успешной активной работы какого-то спортсмена, необходимо с помощью различных методов собрать информацию, касающуюся социального положения, эмоциональной структуры спортсмена и его отношения к настоящей ситуации. Для получения такой информации применяется такой способ как беседы педагога с ребенком. В ходе беседы с помощью прямых и косвенных вопросов тренер выясняет, как спортсмен чувствует себя в команде, поддерживают ли родители его увлечение спортом и т. д. Одновременно с этим следует спросить спортсмена об отношении к соревнованиям, к жизни, а также о личных и профессиональных планах; чувства и мотивы спортсмена можно также выявить, внимательно наблюдая за его поведением и позой после поражения и выигрыша, присматриваясь к его жестам и мимике. Информацию о спортсмене можно получить из бесед с другими членами команды; для оценки эмоционально-волевой сферы спортсмена можно использовать специальные объективные и проективные тесты; перед началом сезона следует предложить спортсменам написать подробную автобиографию с акцентом на том, как пришли в спорт, и как складывалась их спортивная карьера.

Не следует удивляться возможным изменениям в мотивации юного спортсмена. Новые события, люди и новый жизненный опыт могут повлиять на отношение спортсмена к команде, тренеру и занятиям спортом. К изменениям в отношениях необходимо относиться терпеливо и внимательно, стараясь быть объективным. Такое отношение поможет спортсмену перестроиться и найти мотивы для продолжения занятий спортом, которые соответствовали бы новым жизненным установкам. Следует обращаться к спортсмену не как к индивиду, а как к личности, если стремится привлечь его к занятиям спортом. Высказывания должны быть аргументированы и обращены к интеллекту, а не к его эмоциям спортсмена.

3.7.6. Официальные правила соревнований по волейболу, правила судейства

Игроки делятся на две команды: каждая по 6 человек. Для победы требуется 25 очков. Одно очко начисляется:

Когда мяч коснулся земли на половине площадки противника.

При неудачной подаче противника (в сетку, в аут).

При касании сетки игроком противника.

При заступе игроком противника на вашу половину площадки.

При заступе за лицевую линию в подаче.

При четвертом и далее касании мяча командой противника или же при двойном касании мяча одним и тем же игроком.

В официальных правилах игра идет 3 партии. Каждая партия до 25 очков. Если обе команды набрали по 24 очка, игра идет до тех пор, пока одна из команд не будет иметь преимущество в 2 очка. Например, такой счет может составлять 30:28 или 26:24.

Право на первую подачу разыгрывается между командами броском мяча судьей или «свечкой» от пола.

В игре присутствует система переходов. Она работает по следующему принципу:

Команда 1 подает команде 2 мяч, и в результате розыгрыша выигрывает очко.

Происходит следующая подача. И так до тех пор, пока команда 2 не забьет очко команде

1.

Право на подачу переходит к команде 2.

Команда 2 подает до тех пор, пока ей не забьет мяч команда 1.

В таком случае команда 1 делает переход: все игроки смещаются по часовой стрелке и занимают места соседей. То есть игрок из зоны 1 переходит в зону 6. Игрок из зоны 6 — в зону

5 и так далее.

Важный нюанс: при первой подаче любой команды перехода не происходит!

Если на подаче используется силовой удар или планер, то после удара подающий может приземлиться уже на площадке. Главное, чтобы подающий подбросил мяч, находясь за лицевой линией.

Технические аспекты.

Высота сетки для мужчин: 2,43 м. Для женщин: 2,24 м. Периметр площадки: 18 x 9 метров. Длина окружности волейбольного мяча 65-67 см, а вес мяча – 250-280 г. Площадка состоит из 6 зон, делящихся по номерам.

Элементы. Волейбол состоит из следующих элементов: подача, прием, пас, нападающий удар, блок.

Подача.

Производится из-за лицевой линии. Ни в коем случае нельзя заступать за лицевую линию до момента подброса мяча! подача бывает нижняя, верхняя, крученая, планирующая и силовая в прыжке. Самая легкая: нижняя. Подходит новичкам. Мяч в таком случае бьется снизу тыльной стороной ладони. Выходит своего рода «свечка». Самая сложная: силовая в прыжке. Является элементом нападающего удара, практикуется профессионалами или очень хорошими игроками. Хорошую силовую подачу можно принять только снизу.

Отдельно стоит планирующая подача. Такой мяч летит не по прямой, а по синусоиде, выскальзывая из рук при приеме. Подается с места или с небольшого прыжка. Ровной удар растопыренной ладонью в центр мяча.

Подача должна быть в поле противника и максимально трудно берущаяся.

Прием. 50% мячей приходятся в центр площадки на либеро. Также в приеме участвуют диагональные. В приеме не участвует игрок первого темпа и крайне редко участвуют игроки второго темпа.

В профессиональном волейболе принять мяч можно только нижним приемом. Но в любительском часто бывают легкие подачи, которые можно принять и сверху. В идеале принимающий должен высоко навесить мяч игроку первого темпа (пасующему) на расстояние 1 метр от сетки в 3-ю зону.

Пас. Приняв мяч, игрок второго темпа верхней передачей навешивает пас на удар во 2-ю или 4-ю зону. Пас может быть «обманным» — за спину, назад. Реже пасующий подбрасывает мяч над собой для удара диагональных из 1-й и 5-й зон. Если бьет диагональный, то он должен совершить прыжок до линии нападения. Иначе очко засчитывается в пользу противника.

Нападающий удар.

В нападении участвуют доигровщики и диагональные. Оттягиваясь за линию нападения, они совершают разбег и хлесткий удар, стараясь ударить по мячу как можно сильнее и точнее. 60% очков команде приносит именно нападающий удар. Либеро в профессиональном волейболе в нападении не участвует.

Блок.

Грамотно поставленный блок приносит команде до 40% очков в профессиональном волейболе. На блок обычно выходят доигровщики и игрок второго темпа. Блок ставится одним, двумя или — что бывает в основном у профессионалов — тремя игроками. Главный нюанс блока: вовремя прыгнуть и вытянуться вдоль сетки, жестко выпрямив обе руки. Таким образом блокирующий перекрывает нападающему зону своей площадки, затрудняя маневр атаки.

Решающим фактором на блоке является рост игрока. Чем он выше, тем блок качественнее.

Амплуа и расстановка игроков на площадке.

Игрок первого темпа (центральный блокирующий, связующий, «распасовщик») — стоит под сеткой, дает пас нападающим во 2-ю или 4-ю зону, а также ставит блок нападающим ударам противника. В приеме не участвует. Если ему дали пас на удар, то такой пас обычно короткий и невысокий: буквально полметра над сеткой. Номер центрального блокирующего 3-й. Обычно

это самый высокий игрок в команде.

Игроки второго темпа (доигровщики) — нападают с краев сетки, участвуют во всех элементах игры: прием, блок, подача (после перехода), пас и нападающий удар. На площадке их номера: 2-й и 5-й. В их задачу входит как забить мяч, сыграв против блока противника, так и поставить эффективный блок вместе с центральным блокирующим против атаки. Обычно атакуют в любую зону, кроме 6-й, так как там стоит на приеме либеро — главный защитник команды. Обычно в приеме не участвуют.

Диагональные — самые высокие и сильные игроки. Их основной задачей является атака и подача. Участвуют также и в блоке. Это основная сила команды, приносящая ей очки. Диагональные не участвуют в приеме, на площадке расположены по диагонали друг к другу. Стоят под номерами 1 и 4. Атакуют со второй линии, страхуя неудачный пас связующего. Диагональный под номером «1» не имеет право бить из 2-й или 4-й зоны! Его разбег и удар должен происходить до линии нападения.

Либеро — игрок второй линии под номером 6. Находится в самом центре своей площадки. Это главный защитник команды, ответственный за прием подач и силовых ударов. Обычно это самый невысокий член команды, так как ему приходится часто падать и вытаскивать низкие силовые мячи. Либеро не участвует в атаке, не может ставить блок и передавать мяч сверху при нахождении в трехметровой зоне возле сетки.

3.7.7. Опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях

ЕДИНЫЙ КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН УЧАСТИЯ В ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ

Таблица №24

№ пп	Наименование	Сроки проведения	Место проведения	Участники (уровень)	Ответственный
Школьные					
1.	Новогоднее первенство МАУ ДО «ДЮСШ «Олимп» по волейболу «Рождественские встречи»	декабрь	МАУ ДО «ДЮСШ «Олимп»	углубленный	МАУ ДО «ДЮСШ «Олимп»
Городские					
1.	Соревнования по волейболу, посвященные Дню Победы в ВОВ	май	МАУ ДО «ДЮСШ «Олимп»	углубленный	ОФКиС администрации города Шумерля, МАУ ДО «ДЮСШ «Олимп»
2.	Соревнования по волейболу, посвященные Дню физкультурника	август	МАУ ДО «ДЮСШ «Олимп»	углубленный	ОФКиС администрации города Шумерля, МАУ ДО «ДЮСШ «Олимп»

Республиканские					
2.	Первенство Чувашской Республики по волейболу среди юношей и девушек	по календарному плану Минспорта Чувашии	по назначению	углубленный	Минспорта Чувашии, Федерация волейбола Чувашской Республики

Рабочая программа по предметной области «вид спорта» для углубленного уровня

Таблица №25

№ пп	Показатель учебной нагрузки	Углубленный уровень	
		1 год	2 год
1.	Количество занятий в неделю	1	1
2.	Объем времени на реализацию предметной области; цикл рабочего времени в неделях в учебном году: сентябрь-июнь	42	42
3.	Общее количество часов в год	76	88
4.	Общее количество занятий в год	38	44

Объем учебной нагрузки по предметной области «вид спорта» для углубленного уровня

Таблица №26

№ пп	Разделы спортивной подготовки	Углубленный уровень	
		1 год/ часов	2 год/ часов
1.	Техническая подготовка	14	17
2.	Тактика нападения	15	16
3.	Тактика защиты	15	17
4.	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	15	18
5.	Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях	17	20
ИТОГО часов в год		76	88
Форма контроля		промежуточная аттестация	итоговая аттестация

3.8. Методика и содержание работы по предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» для базового и углубленного уровней.

Задачами содержания работы по предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» для базового и углубленного уровней являются:

- развитие у юных спортсменов умения точно и своевременно выполнять задания,

связанные с правилами волейбола и подвижных игр;

- развитие у юных спортсменов умения развивать физические качества в волейболе средствами других видов спорта и подвижных игр;
- развитие у юных спортсменов умения соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

Методические материалы по предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» для базового и углубленного уровней

Подвижные игры на развитие прыгучести.

1. «Удочка». Играющие встают по кругу. В центре – водящий, который вращает над полом веревку, на конце которой привязан груз (мешочек с песком, теннисный мяч и так далее).

а) Все стараются подпрыгнуть так, чтобы не задеть веревку. Кто заденет веревку, тот становится водящим.

б) Играют до победителя, тот становится водящим.

в) Встают парами, тройками, взявшись за руки.

г) Встают в колонну по два, по три.

д) Можно прыгать с грузом (с набивным мячом).

2. «Зайцы в огороде». На площадке чертят два круга, один – в другом. Внутренний круг – «огород». В нем стоит «сторож». «Зайцы» находятся в промежутке между кругами. Они прыгают (на обеих ногах) то в «огород», то из «огорода». «Сторож» по сигналу водящего ловит «зайцев», оставшихся в «огороде», догоняя их только в пределах внешнего круга. «Зайцы» же могут выпрыгивать за пределы круга. Когда будет поймано два-три «зайца», выбирается новый «сторож».

3. «Бой петухов». Играющие делятся на две команды. Каждая команда строится в одну шеренгу. Обе команды располагаются лицом друг к другу на расстояние 6-8 м. В коридоре между шеренгами чертят круг диаметром 2,5-3 м. В середину круга по очереди встают по одному игроку от каждой команды. Они становятся на противоположных концах круга на одной ноге, руки закладывают за спину. По команде игроки, прыгая на одной ноге, стараются вытолкнуть друг друга из круга без помощи рук. Игрок, коснувшийся пола другой ногой или применивший толчок руками, считается побеждённым. Победа каждого игрока даёт командное очко. Команда, набравшая большее количество очков, побеждает.

4. «Волки» и «зайцы». Между двумя гимнастическими скамейками, расположенными на расстоянии 3-4 м. одна от другой, размещаются 8-10 занимающихся - «зайцы», за скамейками по двое занимающихся-«волки». По сигналу «зайцы» начинают подпрыгивать, передвигаясь между скамейками и запрыгивая на них. «Волки» стремятся коснуться «зайцев» в тот момент, когда те находятся на скамейке. Если «волк» коснулся «зайца», то они меняются ролями. Побеждает тот, кто большее количество раз запрыгнул на скамейку и меньше других был в роли «волка».

Подвижные игры на развитие силы.

1. «Тяни в круг». Играющие встают с внешней стороны круга, крепко держась за руки. По сигналу они двигаются вправо или влево, затем по сигналу останавливаются и стараются втянуть за черту круга своих соседей, не разъединяя рук. Кто попадет в круг хотя бы одной ногой, тот выходит из игры. Затем игра продолжается. Игроки, не втянутые в круг, считаются победителями.

2. «Кто дальше». Играющие разбиваются на несколько команд и выстраиваются в колонны. Перед стоящими впереди игроками каждой команды чертится линия, за которую нельзя переступать ногой. Первые номера имеют по набивному мячу. Они толкают мяч, не переступая черты. На месте падения мяча судьи, выделенные от каждой команды, проводят черту. Следующие игроки выполняют толчки, не переступая этой черты и так далее. Побеждает

команда, у которой последняя черта на месте падения мяча оказывается на большем расстоянии от линии первоначального толчка.

3. «Гонка «тачек». Игроки распределяются на две команды с четным количеством игроков. В каждой команде один игрок принимает положение лежа в упоре, ноги разведены на ширину плеч (положение «тачка»). Партнер берет игрока за ноги. По сигналу игроки продвигаются вперед от одной боковой линии к другой. Как только первая пара команды пересечет боковую линию, за ней начинается бег вторая пара и т.д. Гонка «тачек» продолжается в обратном направлении, но игроки предварительно меняются ролями. Побеждает команда, раньше закончившая гонку.

4. «Не задень мяч». Трое или четверо играющих становятся вокруг набивного мяча, лежащего на полу. Игроки кладут руки на плечи рядом стоящих партнеров. По сигналу они начинают толкать друг друга так, чтобы кто-нибудь коснулся мяча ногой. Тот, кто коснется мяча, выбывает из игры. Игра заканчивается, когда определяется сильнейший.

5. «Перетягивание каната». Канат кладут параллельно командам на одинаковом расстоянии от них. Команды поворачиваются к канату спиной и выполняют различные движения руками до сигнала. Когда прозвучит свисток, все поворачиваются и устремляются к канату. Задача игроков – захватить канат (любым способом) и унести за линию своего «дома» (от исходного положения). В ходе игры разворачивается борьба. Правила разрешают игрокам брать игрокам канат за середину, за концы и другие части. Команда победит, если весь канат окажется за линией её «дома».

Подвижные игры на развитие быстроты.

1. «Совушка». В углу волейбольной площадки отмечается кружком «гнездо», в котором располагается один из играющих – «совушка». Все игроки разбегаются по площадке. По сигналу «день» они бегают по площадке, а по сигналу «ночь» мгновенно замирают в той позе, в которой находились. «Совушка» вылетает из гнезда и следит за игроками. Если кто-нибудь пошевелится, «совушка» берет этого игрока к себе в гнездо. По сигналу «день» она улетает в своё «гнездо», а игроки начинают бегать по площадке. Игроки, которые попались «совушке», пропускают одну очередь и затем снова включаются в игру.

2. «Падающая палка». Игроки рассчитываются по порядку номеров и, запомнив свои номера, становятся в круг. Водящий ставит в центр круга палку, придерживая её рукой. Выкрикнув чей-либо номер, он опускает руку и бежит из круга. Игрок, чей номер был вызван, должен выбежать и успеть схватить палку до её падения. Если ему удалось это сделать, он возвращается на своё место, а прежний водящий продолжает водить. Если же игрок не успеет удержать падающую палку, он меняется местами с водящим.

3. «Стрелки». Играют две команды: «стрелки» и «бегуны». «Стрелки», разделившись пополам, располагаются на боковых линиях волейбольной площадки, а «бегуны» – на одной из концов площадки. Вдоль площадки посередине проводится черта – путь «бегунов». По сигналу один из «бегунов» бежит по этой черте на другой конец площадки, а «стрелки» бросают с двух сторон по волейбольному мячу. Если им удастся попасть в бегущего, то команда «стрелков» выигрывает одно очко. Дальше бежит следующий – так до конца, после чего игроки меняются ролями. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

4. «Передача мячей». Игроки становятся в круг. Двум игрокам, стоящим один напротив другого, даётся по волейбольному мячу. Игроки по сигналу стараются быстрее передать мяч рядом стоящим партнёрам, чтобы один мяч перегнал другой.

Подвижные игры на развитие ловкости.

1. «Охотники». «Звери» свободно ходят по площадке. Три или четыре «охотника» стоят в разных местах, имея в руках по маленькому мягкому мячику. По сигналу все звери останавливаются и каждый «охотник» бросает в них свой мяч. Те, в кого попали мячом, заменяют «охотников». Разрешается стоя на месте, увертываться от мячей. Пропускать какое либо из препятствий не разрешается.

2. «Западня». Играющие образуют 2 круга – внутренний и внешний. Под музыку или песню они движутся в разные стороны. По сигналу руководителя игроки останавливаются. Стоящие во внутреннем круге берутся за руки и поднимают их вверх, образуя «ворота». Все остальные бегают под «воротами» в разных направлениях. По второму сигналу «ворота» закрываются (руки опускаются вниз). Все те, кто в этот момент оказался внутри круга, считаются пойманными. Пойманные переходят во внутренний круг, и игра продолжается. Когда во внешнем круге остается мало ребят, они, взявшись за руки, образуют внутренний круг, меняясь ролями с теми, кто находился в нем раньше.

3. «Лабиринт». Участники игры делятся на 4 группы по 6 игроков или на 5 групп по 5 игроков, становятся в шеренги и держатся за руки. В образовавшихся коридорах водящий старается поймать убегающего игрока. По сигналу руководителя играющие опускают руки, делают четверть оборота и опять берутся за руки, образуя новые коридоры. Таким образом, руководитель может помогать то убегающему, то догоняющему. Благодаря частым свисткам создаются все новые ситуации.

Подвижные игры на выносливость.

1. «Вызывай смену». Играющие размещаются по кругу, каждый знает свой номер. Выбирается двое водящих, из которых один убегает, другой догоняет его. И убегающий, и догоняющий могут вбежать в круг и вызвать себе смену – назвав любой номер. Вызванный игрок продолжает бег (убегает или догоняет), а вызвавший становится на его место.

2. «Ловля цепочкой». Площадка волейбольная, ограниченная линиями, служит местом, где располагаются играющие. Выбирается водящий, который перед игрой встает за пределами площадки. Он начинает игру, преследуя игроков, свободно бегающих в поле. Догнав и осалив игрока, водящий берет его за руку, и вдвоём они начинают преследовать других игроков. Третий играющий присоединяется к ним (встаёт в середину) и ловля продолжается. Каждый раз пойманным считается игрок, которого окружили ловцы, причём крайние игроки должны сомкнуть руки. Победителями считается два последних не пойманных участника.

3. «Бег командами». Играющие делятся на две команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно на расстоянии 2-4 шага одна от другой. Перед колоннами проводится стартовая линия. Против каждой колонны на расстоянии 15-20 м ставят стойку или другой предмет. Каждый играющий обхватывает руками стоящего впереди. По сигналу игроки в колоннах, держась за пояс впереди стоящих, бегут вперед к стойке, огибают её и возвращаются назад, за стартовую линию. Выигрывает команда, игроки которой пробежали всю дистанцию не разъединившись и первыми вернулись на место.

Рабочая программа по предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» для базового и углубленного уровней

Таблица №27

№ пп	Показатель учебной нагрузки	Базовый уровень						Углубленный уровень	
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1 год	2 год
1.	Количество занятий в неделю	0.2	0.2	0.2	0.2	0.3	0.3	0.3	0.4
2.	Объем времени на реализацию предметной области; цикл рабочего времени в неделях в учебном году: сентябрь-июнь	42	42	42	42	42	42	42	42
3.	Общее количество часов	18	18	18	20	23	25	25	29

	В ГОД								
4.	Общее количество занятий в год	9	9	9	10	12	13	13	15
5.	Минимальные зачетные требования на начало учебного года	выполнение контрольных нормативов							
6.	Минимальные зачетные требования на конец учебного года	промежуточная аттестация							ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ

Объем учебной нагрузки по предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» для базового и углубленного уровней

Таблица №28

№ пп	Разделы спортивной подготовки	Базовый уровень						Углубленный уровень	
		1 год/ часов	2 год/ часов	3 год/ часов	4 год/ часов	5 год/ часов	6 год/ часов	1 год/ часов	2 год/ часов
1.	Подвижные игры на развитие прыгучести	4	4	4	4	5	5	5	6
2.	Подвижные игры на развитие силы	3	3	3	4	4	5	5	5
3.	Подвижные игры на развитие быстроты	4	4	4	4	5	5	5	6
4.	Подвижные игры на развитие ловкости	3	3	3	4	4	5	5	6
5.	Подвижные игры на выносливость	4	4	4	4	5	5	5	6
Итого часов в год		18	18	18	20	23	25	25	29
6.	Форма контроля	контрольные игры							

3.9. Методика и содержание работы по предметной области «судейская подготовка» для углубленного уровня.

Задачами содержания работы по предметной области «судейская подготовка» для углубленного уровня являются:

- освоение юными спортсменами методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по волейболу.

Методические материалы по предметной области «судейская подготовка» для углубленного уровня

Каждая команда состоит из шести игроков (3 игрока у сетки и 3 основных игрока). Кроме того, имеются 6 запасных игроков.

Игрок, осуществивший подачу первым, до тех пор подает мяч, пока он сам или кто-либо из его партнеров по команде не допустит ошибки. Затем происходит смена подачи.

Смена подачи связана с переходом игроков команды противника на другие позиции. При этом каждый игрок перемещается на одну позицию по часовой стрелке.

Обозначение позиций (или зон) соответствует порядку перехода игроков и, кроме того, служит вспомогательным средством во время тренировки. Во время подачи игроки у сетки в каждой команде должны стоять перед своими основными игроками (игрок на позиции IV перед игроком на позиции V и т. д.). В этот момент игрок на позиции I находится справа, а игрок на позиции V – слева от игрока на позиции IV. Соответственно распределяются игроки и на передней линии.

Очки может выиграть только команда, осуществившая подачу, которая завершилась ошибкой противника. Изменение счета по очкам или смена подачи происходит в результате следующих основных ошибок:

- любое касание мяча о пол площадки;
- захват, остановка, задержка или бросание мяча вместо применения нужного технического приема передачи и техники удара;
- касание мяча одним игроком два раза подряд (за исключением блокирующего);
- касание мяча частью тела ниже уровня бедер;
- посыл мяча на половину противника или блокирование игроком задней линии;
- касание сетки;
- переход рук нападающего игрока за сетку;
- неправильное расположение команды в момент подачи.

Время игры. Время игры точно не определено. Соревнования состоят из трех или пяти партий, каждая из которых продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберет 15 очков с минимальной разницей к результату противника в 2 очка. Если этого нет, партия продолжается до тех пор, пока не будет достигнута разница в 2 очка. Матч между сильными и равными командами может продолжаться несколько часов.

Тайм-аут. Каждая команда имеет право в ходе одной партии взять два тайм-аута по 30 сек. Удовлетворяя просьбу тренера или капитана команды, судья разрешает взять тайм-аут при «мертвых» мячах, то есть после свистка по поводу допущенной ошибки. Тайм-ауты используются для обсуждения тактики поведения игроков.

Замена. Каждая команда имеет право в ходе одной партии произвести 6 замен. Так же как на тайм-аут, на замену спрашивается разрешение судьи, но производится она, не прерывая хода игры, 6 игроков, начавшие игру, могут быть один раз заменены и снова включены в игру, причем они занимают свои прежние позиции. Остальные (запасные) игроки могут быть заменены в ходе одной партии только один раз. В начале каждой партии может быть выставлен полностью измененный состав.

Судейская подготовка юных волейболистов представляет собой специальные знания по методике начального обучения навыкам игры в волейбол, методике тренировки, правилам соревнований и их организации. Определяется уровень практических умений и навыков по составлению комплексов упражнений по видам подготовки, проведению отдельных частей и всего тренировочного занятия, судейства учебных и календарных игр, проведения соревнований. Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях (других команд).

Этика поведения спортивных судей в волейболе.

Судейская бригада готовится к началу матча как предусмотрено официальным протоколом. Судьи должны быть готовы к представлению в официальной судейской униформе как минимум за 45 минут до указанного в расписании времени начала матча. Вся судейская бригада - первый судья, второй судья, судья-секретарь, резервные судьи, линейные судьи - должны пройти тест на содержание алкоголя, который проводит медицинский персонал организаторов матча. Если первый судья не прибыл вовремя в назначенное время, то второй судья должен начать процедуру подготовки к матчу, уведомив об этом организаторов матча.

Если первый судья не смог прибыть или не прошел тест на содержание алкоголя, или он не может проводить матч из-за каких-либо проблем со здоровьем, то второй судья проводит матч в качестве первого судьи, а резервный судья занимает место второго судьи. В случае, если резервного судьи нет, то организаторы матча при участии первого судьи должны решить, кто будет действовать в качестве второго судьи.

В момент исполнения подачи первый судья следит за расстановкой подающей команды, второй судья наблюдает за расстановкой принимающей команды. В момент подачи второй судья должен располагаться на стороне площадки принимающей команды. После подачи он перемещается вдоль боковой линии к средней линии, максимально близко к линии атаки. Во время атаки его позиция - на стороне площадки защищающейся команды. Таким образом, во время матча второй судья должен постоянно менять свою позицию. В обязанность первого судьи входит следить за всеми контактами с мячом - игроками, оборудованием или другими объектами. Соответственно, он первый проверяет на соответствие правилам каждое касание мяча. В момент атаки он смотрит непосредственно на атакующего игрока и на мяч и боковым зрением отслеживает вероятное направление полета мяча. Если мяч после удара попадает в сетку, то первый судья должен смотреть в направлении вертикальной плоскости сетки. Если игроки на скамейке запасных или в зоне разминки действуют против правил, второй судья должен немедленно проинформировать первого судью, но только после окончания розыгрыша мяча. Только первый судья вправе применить к нарушителям какие-либо санкции. Когда второй судья замечает ошибку в расстановке принимающей команды, он дает свисток и с помощью официальных жестов обозначает ошибку и указывает на игроков, нарушивших расстановку. Согласно правилам игры в волейбол каждая допущенная игроками ошибка наказывается очком. Поэтому важно, чтобы каждый судья незамедлительно сигнализировал о замеченной ошибке, допущенной игроками в зоне его ответственности. По свистку одного из судей розыгрыш заканчивается. После свистка одного судьи у другого судьи нет право использовать свой свисток, так как розыгрыш уже закончен по первому свистку. Если судьи будут давать повторные свистки, то это вызовет замешательство среди игроков и зрителей. В обязанности второго судьи входит отвечать на запросы по перерывам в ходе матча (тренерские перерывы, замены, оказание медицинской помощи и т.п.), но только в том случае, если мяч "вне игры". Если второй судья по какой-либо причине не заметил обращенного к нему запроса о приостановке игры, то первый судья может помочь второму судье, отвечая на запрос. Если во время матча вторым судьей будет замечено неспортивное поведение кого-либо из игроков, то при первой же возможности (после завершения розыгрыша), он должен информировать об этом первого судью, который в свою очередь предупреждает или наказывает провинившихся в зависимости от тяжести проступка.

Порядок присвоения квалификационной категории спортивных судей «Юный спортивный судья».

Квалификационная категория спортивного судьи «юный спортивный судья» присваивается кандидатам в возрасте от 14 до 16 лет. Срок действия такой категории истекает по достижении возраста 16 лет.

Квалификационная категория «юный спортивный судья» присваивается физкультурно-спортивными организациями, организациями, осуществляющими спортивную подготовку, образовательными организациями, осуществляющими деятельность в области физической культуры и спорта, по месту жительства кандидата или по месту территориальной сферы деятельности региональной спортивной федерации по ходатайству, заверенному печатью (при наличии) и подписью руководителя региональной спортивной федерации, содержащему сведения о фамилии, имени, отчестве (при наличии), дате рождения кандидата, выполнении квалификационных требований.

Квалификационные требования включают в себя:

а) условия присвоения квалификационных категорий по виду спорта:

- количество и оценку спортивного судейства соревнований для присвоения

квалификационной категории (с учетом спортивных судейских должностей);

- условия прохождения теоретической подготовки и сдачи квалификационных зачетов;
- спортивный судейский стаж; - порядок и условия повышения квалификации, переподготовки и аттестации для присвоения квалификационной категории;
- нормативы по физической подготовке, необходимые для присвоения квалификационной категории (для видов спорта, где такие нормативы предусмотрены правилами видов спорта);

б) функциональные обязанности и полномочия для спортивных судейских должностей, установленных виде спорта;

в) порядок и условия вынесения поощрений и применения мер дисциплинарного воздействия к спортивным судьям;

г) иные необходимые требования к спортивным судьям, не противоречащие действующему законодательству.

Рабочая программа по предметной области «судейская подготовка» для углубленного уровня

Таблица №29

№ пп	Показатель учебной нагрузки	Углубленный уровень	
		1 год	2 год
1.	Количество занятий в неделю	1	1
2.	Объем времени на реализацию предметной области; цикл рабочего времени в неделях в учебном году: сентябрь-июнь	42	42
3.	Общее количество часов в год	25	29
4.	Общее количество занятий в год	13	15
5.	Минимальные зачетные требования на начало учебного года	выполнение контрольного тестирования	
6.	Минимальные зачетные требования на конец учебного года	промежуточная аттестация	итоговая аттестация

Объем учебной нагрузки по предметной области «судейская подготовка» для углубленного уровня

Таблица №30

№ пп	Разделы подготовки	Углубленный уровень	
		1 год/ часов	2 год/ часов
1.	Планирование тренировочного занятия и составление конспекта тренировочного занятия	8	9
2.	Организация и проведение судейства соревнований школьного уровня	8	9
3.	Проведение тренировочного занятия в младших группах под наблюдением тренера	9	11
Итого часов в год		25	29
4.	Форма контроля	тестирование	

3.10. Методика и содержание работы по предметной области «специальные навыки» для базового и углубленного уровней.

Задачами содержания работы по предметной области «специальные навыки» для базового и углубленного уровней являются:

- развитие у юных спортсменов умения развивать профессионально необходимые физические качества волейболу;
- развитие у юных спортсменов умения определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- развитие у юных спортсменов умения соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

Методические материалы по предметной области «специальные навыки» для базового и углубленного уровней

Современный волейбол характеризуется высокой двигательной активностью волейболистов. Эффективное выполнение прыжковых игровых действий, технических приемов и большинства тактических комбинаций на протяжении одной игры или нескольких игровых дней основано на высоком уровне развития физических качеств, в числе которых и координационные способности.

Для волейбола наиболее значимы скоростно-силовые способности. Для развития силы большое значение имеет увеличение мышечной массы с помощью упражнений с отягощениями. Характерная черта развития силы - возможность избирательного воздействия на отдельные мышечные группы.

1. «Взрывная» сила - способность нервно-мышечной системы преодолевать сопротивление с высокой скоростью мышечного сокращения. Большинство технических приемов в волейболе требуют проявления «взрывной» силы. Для выполнения передачи двумя руками сверху необходим определенный уровень развития силы мышц кистей; подачи - силы мышц кисти, плечевого пояса и мышц туловища; нападающего удара - комплексное развитие «взрывной» силы мышц кисти, плечевого пояса, туловища и ног. Характер применяемых средств должен соответствовать специфике проявления мышечных усилий (метания, ударные движения, прыжки, броски и другое).

2. Прыгучесть - способность волейболиста прыгать оптимально высоко для выполнения нападающих ударов, блокирования и вторых передач. Для появления прыгучести необходима «взрывная» сила, проявление которой зависит от развития силы определенных мышечных групп и скорости сокращения мышечных волокон. Основными средствами развития прыгучести волейболистов являются прыжковые упражнения с отягощениями и без них, основные и имитационные упражнения.

3. Общая быстрота - способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Быстрота обуславливается подвижностью нервных процессов (возбуждение - торможение), биохимическими процессами в работающих мышцах (скорость расщепления и восстановления энергии), степенью владения техническими приемами, силовой подготовленностью, подвижностью в суставах и эластичностью сухожилий и мышц.

4. Специальная быстрота. В волейболе быстрота проявляется в трех основных формах:

- быстрота двигательной реакции (на сигнал партнера, на изменение игровой ситуации и другое);
- предельная быстрота отдельных движений (выполнение технических приемов);
- быстрота перемещений - максимально быстрое перемещение по площадке к мячу с последующим выполнением технико-тактических действий.

5. Простые реакции - ответ заранее известным движением на заранее известный (но внезапно появляющийся) сигнал.

6. Быстрота перемещений - способность волейболиста максимально быстро переместиться по площадке для выхода к мячу с последующим выполнением технического приема.

7. Общая выносливость - способность длительное время выполнять любую мышечную работу без снижения ее эффективности. Иначе говоря, выносливость можно определить как способность противостоять утомлению.

Рабочая программа по предметной области «специальные навыки» для базового и углубленного уровней

Таблица №31

№ пп	Показатель учебной нагрузки	Базовый уровень						Углубленный уровень		
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1 год	2 год	
1.	Количество занятий в неделю	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	0.3	0.4	
2.	Объем времени на реализацию предметной области; цикл рабочего времени в неделях в учебном году: сентябрь-июнь	0.2	0.2	0.3	0.3	0.4	0.4	42	42	
3.	Общее количество часов в год	42	42	42	42	42	42	25	29	
4.	Общее количество занятий в год	17	15	21	24	30	34	13	15	
5.	Минимальные зачетные требования на начало учебного года	выполнение контрольных нормативов								
6.	Минимальные зачетные требования на конец учебного года	промежуточная аттестация							итоговая аттестация	

Объем учебной нагрузки по предметной области «специальные навыки» для базового и углубленного уровней

Таблица №32

№ пп	Разделы спортивной подготовки	Базовый уровень						Углубленный уровень	
		1 год/ часов	2 год/ часов	3 год/ часов	4 год/ часов	5 год/ часов	6 год/ часов	1 год/ часов	2 год/ часов
1.	Подвижные игры для развития силы	4	3	5	6	7	9	6	7
2.	Подвижные игры для развития быстроты	4	5	5	6	8	8	6	7

3.	Подвижные игры для развития выносливости	4	3	5	6	7	9	6	7
4.	Подвижные игры для развития ловкости	5	4	6	6	8	8	7	8
Итого часов в год		17	15	21	24	30	34	25	29
5.	Форма контроля	тренировочные игры							

3.11. Методика и содержание работы по предметной области «спортивное и специальное оборудование» для базового и углубленного уровней.

Задачами содержания работы по предметной области «спортивное и специальное оборудование» для базового и углубленного уровней являются:

- знание устройства спортивного и специального оборудования в волейболе;
- развитие у юных спортсменов умения использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение юными спортсменами навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Методические материалы по предметной области «спортивное и специальное оборудование» для базового и углубленного уровней

1. Игровое поле включает игровую площадку и свободную зону. Оно должно быть прямоугольным и симметричным.

Размеры свободной зоны: расстояние от боковых линий 3-5 м и от лицевых - 5-8 м. Высота свободного пространства над игровым полем - 12,5 м. Минимальные размеры свободной зоны и высоты свободного пространства над игровым полем могут быть указаны в положении о соревнованиях.

Игровая поверхность должна быть плоской, горизонтальной и однообразной. Она не должна представлять никакой опасности травмирования игроков. Запрещено играть на неровных или скользких поверхностях.

Для официальных соревнований ФИВБ разрешается только деревянное или синтетическое покрытие. Любое покрытие должно быть предварительно утверждено ФИВБ. В залах поверхность игровых площадок должна быть светлого цвета.

Для официальных соревнований ФИВБ белый цвет линий является обязательным. Цвета игровой площадки и свободной зоны должны отличаться друг от друга. На открытых площадках разрешен уклон 5 мм на 1 м для дренажа. Линии площадки, изготовленные из твердых материалов, запрещены.

Ширина всех линий 5 см. Линии должны быть светлыми и отличаться по цвету от пола и любых других линий.

Две боковые и две лицевые линии ограничивают игровую площадку. Боковые и лицевые линии входят в размеры игровой площадки.

Ось средней линии разделяет игровую площадку на две равные площадки размером 9×9 м каждая. Эта линия проведена под сеткой от одной боковой линии до середины другой.

На каждой площадке линия атаки наносится в 3-х метрах сзади от средней линии и продолжена 5-ю линиями (15 см) с интервалами 5 см за боковыми линиями.

Для официальных соревнований ФИВБ линия атаки продолжена дополнительными прерывистыми линиями от боковых сторон, пятью короткими, 15-сантиметровыми линиями шириной 5 см, нанесенными через 20 см, общей длиной 1,75 м.

Зоны и места. На каждой площадке передняя зона ограничена осью средней линии и краем линии атаки, проведенной на расстоянии трех метров от этой оси (ширина линии входит в зону).

Передняя зона простирается за боковыми линиями до конца свободной зоны.

Зона подачи — это участок шириной 9 м позади каждой лицевой линии.

Она ограничена по бокам двумя короткими линиями длиной 15 см каждая, нанесенными на расстоянии 20 см от лицевой линии, позади ее, как продолжение боковых линий. Обе короткие линии включены в ширину зоны подачи.

В глубину зона подачи простирается до конца свободной зоны.

Зона замены — это часть свободной зоны, ограниченная продолжением обеих линий атаки до столика секретаря.

Место разминки. Для официальных соревнований ФИВБ места разминки размером приблизительно 3×3 м расположены за пределами свободной зоны в обоих углах со стороны скамеек команд.

Места для удаленных, оборудованные двумя стульями, располагаются в свободной зоне за продолжением лицевой линии. Они могут быть ограничены красной линией шириной 5 см.

Освещение. Для официальных соревнований ФИВБ освещение игрового поля должно быть не менее 1000-1500 люкс (измеряемое на высоте одного метра от поверхности игрового поля).

Освещенность игрового поля измеряется на расстоянии 1 м от поверхности площадки и должна быть не менее 500 люкс.

2. Сетка и стойки.

Сетка устанавливается вертикально над осью средней линии. Верхний край сетки устанавливается на высоте 2,43 м для мужчин и 2,24 м для женщин.

Высота сетки измеряется в середине игровой площадки. Высота сетки (над двумя боковыми линиями) должна быть совершенно одинаковой и не должна превышать установленную высоту более чем на 2 см.

Антенны. Антенна представляет собой гибкий стержень длиной 1,8 м и диаметром 10 мм, сделанный из стекловолокна или подобного ему материала. Две антенны прикрепляются с внешнего края ограничительных лент и расположены на противоположных сторонах сетки. Антенны считаются частью сетки и ограничивают по бокам плоскость перехода.

Стойки. Стойки, поддерживающие сетку, устанавливаются на расстоянии 0,5-1,0 м за боковыми линиями. Высота стоек 2,55 м, и желательно, чтобы они были регулируемы.

Для официальных соревнований ФИВБ стойки, поддерживающие сетку, устанавливаются на расстоянии 1,0 м за боковыми линиями, если иное не согласовано ФИВБ. Стойки должны быть круглыми и гладкими, без опасных для игроков или мешающих игре приспособлений. Они устанавливаются на поверхности без растяжек.

3. Мячи. Мяч должен быть сферическим, с покрытием, сделанным из эластичной или синтетической кожи, и внутренней камерой, сделанной из резины или подобного ей материала. Его цвет должен быть однотонным и светлым или комбинированным. Материал из синтетической кожи и цветовые комбинации мячей, используемых в официальных международных соревнованиях, должны соответствовать стандартам ФИВБ.

Его окружность 65-67 см и вес 260-280 г. Все мячи, используемые в матче, должны иметь одинаковые стандарты окружности, веса, давления, типа, цвета и так далее.

Для Мировых и официальных соревнований ФИВБ должны использоваться три мяча. В этом случае 6 подавальщиков мячей находятся по одному в каждом углу свободной зоны и по одному позади каждого из судей.

Техническое оборудование.

4. Игровые часы и секундомер. Секундометрист должен быть обеспечен игровыми часами и секундомером. Игровые часы должны использоваться для отчета времени периодов игры и перерывов между ними и должны быть расположены так, чтобы их могли отчетливо

видеть все, кто связан с игрой. Для отсчета времени затребованных перерывов должен использоваться секундомер, но не игровые часы. Если основные игровые часы располагаются над центром игровой площадки, то они должны дублироваться табло, располагающимися по обеим лицевым сторонам игровой площадки на высоте достаточной, чтобы быть отчетливо видимыми всеми, кто связан с игрой. Каждое из этих табло должно показывать счет и оставшееся время игры.

5. Сигналы. Необходимо иметь оборудование, по крайней мере, для двух сигналов с различным и очень громким звучанием: один – для секундометриста и секретаря. Для секундометриста он должен звучать автоматически и указывать на окончание половины, периода и игры. Для секретаря и секундометриста сигнал должен работать в ручном режиме.

6. Табло счета. Должно иметься табло счета, отчетливо видимое каждому, кто связан с игрой, включая зрителей.

7. Протокол. Для всех основных официальных соревнований, проводимых ФИБА, должен использоваться протокол, утвержденный Международной Федерацией волейбола.

Рабочая программа по предметной области «спортивное и специальное оборудование» для базового и углубленного уровней

Таблица №33

№ пп	Показатель учебной нагрузки	Базовый уровень						Углубленный уровень	
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1 год	2 год
1.	Количество занятий в неделю	0.2	0.2	0.2	0.2	0.3	0.3	0.3	0.3
2.	Объем времени на реализацию предметной области; цикл рабочего времени в неделях в учебном году: сентябрь-июнь	42	42	42	42	42	42	42	42
3.	Общее количество часов в год	16	13	15	17	23	25	25	29
4.	Общее количество занятий в год	8	7	8	9	12	13	13	15

Объем учебной нагрузки по предметной области «спортивное и специальное оборудование» для базового и углубленного уровней

Таблица №34

№ пп	Разделы подготовки	Базовый уровень						Углубленный уровень	
		1 год/ часов	2 год/ часов	3 год/ часов	4 год/ часов	5 год/ часов	6 год/ часов	1 год/ часов	2 год/ часов
1.	Спортивное и специальное оборудование в волейболе	3	3	3	3	3	4	4	5
2.	Требования безопасности к спортивному и	3	2	3	3	4	4	4	5

	специальному оборудованию в волейболе								
3.	Спортивное оборудование и инвентарь универсального назначения (для общефизической подготовки и различных видов спорта)	2	2	3	2	4	4	4	5
4.	Контрольно-измерительное и информационное спортивное оборудование и инвентарь	2	2	2	3	4	4	4	5
5.	Судейское оборудование и инвентарь в волейболе	3	2	2	3	4	5	5	5
6.	Средства защиты и разделения спортивных залов и сооружений	3	2	2	3	4	4	4	4
Итого часов в год		16	13	15	17	23	25	25	29
7.	Форма контроля	контрольное тестирование							

3.12. Методы выявления и отбора одаренных детей

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов. Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях индивида для успешной специализации в волейболе.

Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в тренировочные группы спортивных школ.

К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена.

В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать обучающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, то есть выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями.

Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень

мало о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности.

На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько ребенок соответствует тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей спортсменов-волейболистов. Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности обучающихся. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой. Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и так далее. Роль психологических обследований за спортсменами возрастает на третьем и четвертом этапах отбора.

Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Особое внимание обращается на проявление у волейболистов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества и другое. Учитывается также спортивное трудолюбие.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям волейболом и высоким спортивным достижениям.

Отбор и ориентация тесно связаны со структурой многолетнего процесса спортивной подготовки спортсмена в современной организационной форме спортивного учреждения. В соответствии с этим и устанавливается основная задача отбора на каждом из его этапов.

3.12. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы на занятиях по волейболу

1. Общие требования безопасности.

1.1. К занятиям по волейболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

1.2. Занятия по волейболу должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.3. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.4. В наличии должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми

медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой доврачебной помощи.

1.5. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение данной инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности и немедленно отстраняются от занятий до повторного прохождения инструктажа, а со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда и технике безопасности.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой. Одежда для занятий волейболом и участия в соревнованиях должна состоять из майки (футболки), трусов и легкой обуви (мягкой и без каблуков).

2.2. Играть в волейбол в обуви с кожаной подошвой противопоказано, так как она имеет плохое сцепление с поверхностью площадки и возможны падения. Запрещается носить украшения (булавки, браслеты и т. п.), которые в ходе игры могут стать причиной травмы.

2.3. Приступать к занятиям после проверки надежности установки и крепления стоек и волейбольной сетки, отсутствия посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

Тренер должен проверить состояние спортивной площадки необходимым требованиям. Полы спортивных залов должны быть упругими, без щелей и застрогов, иметь ровную, горизонтальную и нескользкую поверхность, окрашенную эмульсионной или силикатной краской (чтобы не деформировались от мытья); начинать занятия можно только в помещении с сухими и чистыми полами. Приборы отопления ограждают сетками или щитами, которые не должны выступать из плоскости стены. Оконные проемы располагаются по продольным стенам, окна должны иметь защитные ограждения от ударов мяча, а также фрамуги, открывающиеся с пола, и солнцезащитные приспособления.

В случае проведения занятий на улице необходимо выполнение следующих требований. Игровые площадки должны быть установленных размеров, ровными, очищенными от камней и других инородных предметов. Нельзя ограждать их канавками, устраивать деревянные или кирпичные бровки. Не менее чем на 2 м вокруг волейбольной площадки не должно быть деревьев, столбов, заборов и других предметов, из-за которых игрок может получить травму. Нельзя производить разметку волейбольных площадок путем закапывания в землю деревянных брусков или рытья канавок, даже если они неглубокие. Наступив на край канавки, можно травмировать голеностопный сустав.

Волейбольный мяч должен быть круглым, без выступающих швов. От того, как накачан мяч, зависит качество приема. Чрезмерно накачанный мяч будет жестко ударять по пальцам.

3. Требования безопасности во время занятий.

3.1. Проведение тренировочных занятий не допускается в отсутствие тренера, так как он несет персональную ответственность за вверенных ему воспитанников.

3.2. Тренировочное занятие обязательно начинается с разминки.

3.3. Соблюдать дисциплину, начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) педагога (тренера).

3.4. Выполнять правила игры в волейбол.

3.5. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

3.6. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.7. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) педагога (тренера).

3.8. Используя в работе тренажеры или другие технические средства, следует позаботиться о том, чтобы они не стали причиной возникновения травм; нужно ознакомить обучающихся с принципом их работы.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом педагогу (тренеру). Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить об этом в известность тренера.

4.3. При получении обучающимися травмы немедленно сообщить о произошедшем педагогу (тренеру), при необходимости помочь оказать первую помощь пострадавшему.

4.4. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

5.1. Под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения.

5.2. Организованно покинуть место проведения занятий.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФИОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

Цель:

1. Подготовка обучающегося, как субъекта учебной, профессиональной, социальной и личной жизнедеятельности; воспитание гуманной, творческой, культурной, саморазвивающейся личности, способной к самореализации имеющегося творческого, исследовательского потенциала.

2. Формирование всесторонне развитой, гармоничной личности посредством накопления суммы знаний, умений и навыков, формирования набора качеств, требуемых для жизнедеятельности и продолжения образования.

Задачи:

1. Социально-педагогическая адаптация и защита детей, формирование позитивного отношения между людьми, уважение прав другого человека.

2. Развитие интересов и способностей личности, формирование и развитие личностных качеств, необходимых для активной жизнедеятельности.

3. Целенаправленный поиск условий для максимального проявления потенциальных возможностей личности, формирования привычки к систематическому труду и состоятельности, увеличение степени самостоятельности детей и самоконтроля.

4. Формирование знаний, умений, навыков по обеспечению здорового образа жизни, устойчивого негативного отношения антисоциальным тенденциям в молодежной среде.

5. Выявление уровня воспитанности личности обучающихся.

Таблица №34

Разделы плана	Содержание работы	Уровни сложности	Ответственные
сентябрь			
Нравственное воспитание	1. Состояние и развитие спорта в России. 2. Участие во Всероссийской акции «Я выбираю спорт!»	все	тренеры-преподаватели
Эстетическое воспитание	1. Всероссийский день бега «Кросс наций»	все	зам. директора по УСР
	2. Посещение занятий старших спортсменов и соревнований	базовый уровень 1-3 года обучения	тренеры-преподаватели
Безопасная жизнедеятельность	1. Беседа с детьми «Правила поведения в игровом зале и на спортплощадке». 2. Инструктаж по технике безопасности «Дорога в школу и домой. Правила дорожного движения»	все	тренеры-преподаватели
Работа с обучающимися «группы риска»	1. Составление списка неблагополучных семей и детей «группы риска». 2. Дискуссионная встреча	все	тренеры-преподаватели

	«Подростковый бунт»		
Работа с родителями	Проведение родительского собрания на тему: «Совместная работа тренера и родителей в развитии спортивных навыков детей. Выбор родительского актива»	все	тренеры-преподаватели, зам. директора по УСР, директор
октябрь			
Нравственное воспитание	Беседа с детьми «Голосуем за жизнь вместе»	все	тренеры-преподаватели, зам. директора по УСР
Эстетическое воспитание	Праздничное мероприятие «Посвящение в юные спортсмены»	базовый уровень 1 года обучения	тренеры-преподаватели
Безопасная жизнедеятельность	1. Беседа «Пиво и пивной алкоголизм». 2. Инструктаж по технике безопасности на тему: «Травмы и раны. Предупреждение детского травматизма в быту»	все	тренеры-преподаватели
Работа с обучающимися «группы риска»	1. Беседа с детьми «Скажем наркотикам «НЕТ!» 2. Уличный стритбол «Жизнь без наркотиков»	все	тренеры-преподаватели
Работа с родителями	1. Проведение родительского собрания. «Токсикомания среди подростков». 2. Индивидуальные беседы с родителями	все	тренеры-преподаватели
Профориентационная работа	1. Посещение тренировок ДЮСШ с культивируемым видом спорта волейбол	все	тренеры-преподаватели
ноябрь			
Нравственное воспитание	1. Спортивное мероприятие «Я выбираю спорт, как альтернативу пагубным	все	тренеры-преподаватели, зам. директора по УСР, директор

	привычкам». 2. ГТО		
Патриотическое воспитание	1. Участие в городских турнирах и мероприятиях, посвященных дню матери, Дню народного единства	все	тренеры-преподаватели, зам. директора по УСР, директор
Безопасная жизнедеятельность	1. Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта». 2. Инструктаж по теме: «Правила безопасного поведения на дорогах и на транспорте»	все	тренеры-преподаватели
Профориентационная работа	Просмотр художественного фильма «Движение вверх»	базовый уровень 1-3 года обучения	тренеры-преподаватели
Работа с родителями	Влияние личностных качеств родителей в формировании психического состояния ребенка	все	тренеры-преподаватели, зам. директора по УСР
декабрь			
Нравственное воспитание	Участие в спортивных мероприятиях, посвященных Всемирному Дню борьбы со СПИДом «Спорт против наркотиков»	базовый уровень	тренеры-преподаватели
Эстетическое воспитание	Участие в новогодних представлениях	все	Тренеры-преподаватели
Безопасная жизнедеятельность	1. Инструктаж по технике безопасности на тему: «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами». 2. Беседа «Правила поведения на занятиях по спортивным и	все	тренеры-преподаватели

	подвижным играм в спортзале»		
Работа с обучающимися «группы риска»	Дискуссионная встреча «Как уберечь ребенка от наркотиков»	выборочно	тренеры-преподаватели, зам. директора по УСР
Работа с родителями	1. Проведение родительского собрания на тему: «Как помочь ребенку справиться с эмоциями» 2. Индивидуальные беседы с родителями	все	тренеры-преподаватели, зам. директора по УСР, директор
Профориентационная работа	Встреча с выпускниками спортивной школы	все	тренеры-преподаватели, зам. директора по УСР, директор
январь			
Нравственное воспитание	Беседа с детьми по профилактике суицида на тему: «Развитие личности в подростковом возрасте»	углубленный уровень	тренеры-преподаватели
Безопасная жизнедеятельность	1. Инструктаж на тему: «Правила безопасного поведения на водоемах в зимнее время». 2. Беседа о вреде наркотиков	все	тренеры-преподаватели
Работа с обучающимися «группы риска», профориентационная работа	Спортивно-деловая игра «Как найти себе союзников» (встреча с известными спортсменами города)	углубленный уровень	тренеры-преподаватели, зам. директора по УСР, директор
Работа с родителями	Проведение родительского собрания на тему: «Сотрудничество семьи и школы в формировании общих подходов к воспитанию, совместное изучение личности ребенка и его психофизических особенностей».	базовый уровень	тренеры-преподаватели, зам. директора по УСР, директор

	2. Индивидуальные беседы с родителями		
февраль			
Патриотическое воспитание	Участие в турнире по волейболу, посвященному годовщине со дня создания Красной Армии и Военно-морского флота	базовый уровень 3-6 года обучения	тренеры-преподаватели
Безопасная жизнедеятельность	1. Инструктаж на тему: «Правила безопасности при обнаружении неразорвавшихся снарядов, гранат и неизвестных пакетов» 2. Беседа «Меры предосторожности и правила поведения на льду»	все	тренеры-преподаватели
Работа с обучающимися «группы риска»	Посещение Шумерлинского краеведческого музея, музея достижений спортивной школы	базовый уровень	тренеры-преподаватели
Работа с родителями	1. Проведение родительского собрания на тему: «Как заметить надвигающийся суицид»	углубленный уровень	тренеры-преподаватели
	2. Индивидуальные беседы с родителями	все	тренеры-преподаватели, зам. директора по УСР, директор
март			
Нравственное воспитание	Беседа « Моральный кодекс волейболиста»	все	тренеры-преподаватели
Эстетическое воспитание	1. Участие в городских мероприятиях, посвященных празднованию 8 марта	все	тренеры-преподаватели
	2. Посещение занятий старших спортсменов и их	базовый уровень	тренеры-преподаватели

	соревнований		
Безопасная жизнедеятельность	1.Беседа о вреде курения. 2. Инструктаж на тему: «Правила безопасности для волейболистов на спортплощадке»	все	тренеры-преподаватели
Работа с обучающимися «группы риска»	1.Изучение условий воспитания в семье. 2. Профилактическая беседа «мифы о наркотиках»	все	тренеры-преподаватели
Работа с родителями	1.Проведение родительского собрания. «Тревожность и её влияние на развитие личности».	углубленный уровень	тренеры-преподаватели, зам. директора по УСР
	2. Индивидуальные беседы с родителями	все	тренеры-преподаватели, зам. директора по УСР
Профориентационная работа	Выезд в город Канаш на зональные игры первенств Чувашской Республики	выборочно	тренеры-преподаватели
апрель			
Нравственное воспитание	1.Проведение месячника профилактики суицидального поведения. 2. Всемирный день здоровья	базовый уровень	тренеры-преподаватели
Безопасная жизнедеятельность	1.Беседа «Первая помощь пострадавшему при пожаре» 2.Инструктаж по технике безопасности на тему: «Правила поведения в чрезвычайных ситуациях (наводнение, землетрясение, сели, выбросы химических веществ, радиоактивное	все	тренеры-преподаватели

	заражение местности)»		
Работа с родителями	Индивидуальные беседы с родителями	все	тренеры-преподаватели
Профориентационная работа	Выезд в город Чебоксары на финальные игры первенств Чувашской Республики	выборочно	тренеры-преподаватели
май			
Патриотическое воспитание	1.Участие в митинге и параде в честь Дня Победы. 2. Участие в городском турнире по стритболу, посвященному Дню Победы	все	тренеры-преподаватели
Безопасная жизнедеятельность	1.Инструктаж на тему: «Правила поведения при пожаре». 2.Организация лекции «Правила поведения при совершении в отношении вас противоправных деяний»	все	тренеры-преподаватели
Профориентационная работа	Встреча с чемпионами первенства Чувашской Республики и чемпионами Чувашской Республики Чемпионата школьной волейбольной лиги	все	тренеры-преподаватели
июнь			
Работа с родителями	1.Итоговое родительское собрание, посвященное окончанию учебного года. 2. Дни открытых дверей для родителей и	все	тренеры-преподаватели

	<p>учащихся школ города.</p> <p>3. Индивидуальные беседы с родителями</p>		
<p>Патриотическое воспитание</p>	<p>1. Беседы «Люблю родной край».</p> <p>2. Товарищеский турнир, посвященный Дню России</p>	<p>базовый уровень</p>	<p>тренеры-преподаватели</p>
<p>Безопасная жизнедеятельность</p>	<p>1. Инструктаж «По правилам безопасного поведения на водоемах в летнее время».</p> <p>2. Беседа «Правила поведения при утечке газа»</p>	<p>все</p>	<p>тренеры-преподаватели</p>
<p>Работа с обучающимися «группы риска»</p>	<p>Разговоры с подростками о волнующих их вопросах</p>	<p>углубленный уровень</p>	<p>тренеры-преподаватели</p>
<p>Профориентационная работа</p>	<p>Коллективный просмотр фильма «Быстрее, выше, сильнее»</p>	<p>Базовый уровень</p>	<p>тренеры-преподаватели</p>

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

5.1. Контрольные упражнения по общей физической подготовке для оценки результатов освоения Программы на базовом уровне сложности для юношей

Таблица №35

№ пп	Контрольные нормативы	Годы обучения						
		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	
1.	Длина тела, см	160	164	164	175	180	186	
2.	Бег 30 м, с	5,5	5,3	5,3	5,0	4,8	4,7	
3.	Бег 30 м (5х6 м), с	12,0	11,5	11,5	--	--	--	
4.	Бег 92 м с изменением направления, «елочка»	--	--	--	26,0	25,5	24,9	
5.	Прыжок в длину с места, см	185	200	200	216	230	240	
6.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	40	45	45	58	63	70	
7.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м							
		- сидя	5,0	6,0	6,0	7,0	8,0	9,0
		- стоя	8,0	6,0	6,0	7,0	2,0	15,0
8.	Становая сила, кг	70	86	86	106	117	126	

5.2. Контрольные упражнения по общей физической подготовке для оценки результатов освоения Программы на базовом уровне сложности для девушек

Таблица №36

№ пп	Контрольные нормативы	Годы обучения						
		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	
1.	Длина тела, см	157	162	162	174	176	178	
2.	Бег 30 м, с	5,9	5,8	5,8	5,7	5,6	5,6	
3.	Бег 30 м (5х6 м), с	12,2	11,9	11,9	--	--	--	
4.	Бег 92 м с изменением направления, «елочка»	--	--	--	28,7	28,0	27,4	
5.	Прыжок в длину с места, см	165	175	175	200	210	216	
6.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	34	38	38	46	50	52	
7.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м							
		- сидя	4,0	5,0	5,0	5,7	6,5	7,2
		- стоя	8,0	9,0	9,0	10,8	13,5	14,5
8.	Становая сила, кг	55	61	61	84	94	98	

5.3. Контрольные упражнения по технической подготовке для оценки результатов освоения
Программы на базовом уровне сложности (юноши, девушки)

Таблица №37

№ пп	Контрольные упражнения	Годы обучения					
		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	3	3	5	5	5
2.	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4	--	--	--	3	4	5
3.	Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование)	--	--	--	3	4	5
4.	Передача на точность: 10-12 лет – верхняя прямая; 13-15 лет – верхняя прямая по зонам; 16-17 лет – в прыжке	3	3	--	3	4	5
5.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с низкой передачи)	--	--	--	3	3	4
6.	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность	--	--	--	2	3	4
7.	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (16-17 лет с передачи за голову)	--	--	--	2	3	4
8.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2	3	--	4	--	--
9.	Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали	--	--	--	--	2	3

5.4. Контрольные упражнения по тактической подготовке для оценки результатов освоения
Программы на базовом уровне сложности (юноши, девушки)

Таблица №38

№ пп	Контрольные упражнения	Годы обучения					
		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й
1.	Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом	--	--	--	3	3	4
2.	Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом	--	--	--	--	--	--
3.	Нападающий удар или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет	--	--	--	3	4	4
4.	Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар (с 16 лет вторая передача выходящим	--	--	--	3	4	5

	игроком)						
5.	Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4, 3, 2 со второй передачи. Зона не известна, направление удара диагональное	--	--	--	4	5	5
6.	Командные действия организации защитных действий по системе «Углом вперед» и «углом назад» по заданию после нападения соперников	--	4	--	5	6	7

5.5. Контрольные упражнения по интегральной подготовке для оценки результатов освоения Программы на базовом уровне сложности (юноши, девушки)

Таблица №39

№ пп	Контрольные упражнения	Годы обучения					
		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й
1.	Прием снизу – верхняя передача	5	6	--	8	6	7
2.	Нападающий удар - блокирование	--	--	--	--	4	5
3.	Блокирование – вторая передача	--	--	--	--	5	6
4.	Переход после подачи к защитным действиям, после защитных – к нападению	--	--	--	3	3	3

5.6. Контрольные упражнения по общей физической подготовке для оценки результатов освоения Программы на углубленном уровне сложности (юноши, девушки)

Таблица №40

№ пп	Контрольные нормативы	Годы обучения	
		1-й	2-й
1.	Длина тела, см	192	195
2.	Бег 30 м, с	4,6	4,6
3.	Бег 30 м (5х6 м), с	--	--
4.	Бег 92 м с изменением направления, «елочка»	24,2	24,0
5.	Прыжок в длину с места, см	248	255
6.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	75	80
7.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м - сидя - стоя	9,5	11,0
		17,0	17,5
8.	Становая сила, кг	135	140

5.7. Контрольные упражнения по технической подготовке для оценки результатов освоения Программы на углубленном уровне сложности (юноши, девушки)

Таблица №41

№ пп	Контрольные упражнения	Годы обучения		
		1-й	2-й	
			связующие	нападающие
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	--	--	--
2.	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4	6	--	--
3.	Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование)	5	8	5
4.	Передача на точность: 10-12 лет – верхняя прямая; 13-15 лет – верхняя прямая по зонам; 16-17 лет – в прыжке	3	3	4
5.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с низкой передачи)	3	3	4
6.	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность	6	6	7
7.	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (16-17 лет с передачи за голову)	3	2	3
8.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	--	--	--
9.	Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали	4	4	5

5.8. Контрольные упражнения по тактической подготовке для оценки результатов освоения Программы на углубленном уровне сложности (юноши, девушки)

Таблица №42

№ пп	Контрольные упражнения	Год обучения		
		1-й	2-й	
			связующие	нападающие
1.	Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом	4	6	5
2.	Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом	--	4	2
3.	Нападающий удар или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет	5	4	5
4.	Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар (с 16 лет вторая передача выходящим игроком)	5	3	4
5.	Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4, 3, 2 со второй передачи. Зона не известна, направление удара диагональное	5	3	4

6.	Командные действия организации защитных действий по системе «Углом вперед» и «углом назад» по заданию после нападения соперников	8	8	8
----	--	---	---	---

5.9. Контрольные упражнения по интегральной подготовке для оценки результатов освоения Программы на углубленном уровне сложности (юноши, девушки)

Таблица №43

№ пп	Контрольные упражнения			
		1-й	2-й	
			связующие	нападающие
1.	Прием снизу – верхняя передача	7	--	--
2.	Нападающий удар - блокирование	6	6	8
3.	Блокирование – вторая передача	7	6	8
4.	Переход после подачи к защитным действиям, после защитных – к нападению	3	6	5

5.10. Вопросы для текущего контроля, освоения теоретической части Программы

1. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Инструктаж по технике безопасности. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на тренировочном занятии. Поведение во время проведения тренировочных занятий на стадионе, в игровом зале, на летней площадке. Правила обращения с инвентарем (для базового и углубленного уровней сложности).

2. Состояние и развитие волейбола в России. История развития волейбола в мире и в нашей стране. Достижения волейболистов России на мировой арене. Достижения волейболистов города Шумерля. Итоги выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд волейболистов на соревнованиях (для базового и углубленного уровней сложности).

3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям (для углубленного уровня сложности).

4. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Понятие о гигиене спортсмена. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Понятие о рациональном питании. Режим питания, регулирования веса спортсмена. Значение витаминов. Правильный режим дня для спортсмена. Профилактика вредных привычек (для базового и углубленного уровней сложности).

5. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Восстановительные мероприятия в спорте. Активный отдых. Самомассаж (для углубленного уровня сложности).

6. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Простудные заболевания у спортсменов. Закаливание организма спортсмена. Травматизм в процессе занятий волейболом. Оказание первой помощи при несчастных случаях (для базового и углубленного уровней сложности).

7. Общая характеристика спортивной подготовки. Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Понятие о тренировочной нагрузке. Значение тренировочных и

контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений (для углубленного уровня сложности).

8. Планирование и контроль спортивной подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле (для углубленного уровня сложности).

9. Основы техники игры и техническая подготовка. Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры (для базового и углубленного уровней сложности).

10. Правила соревнований, организация соревнований. Правила соревнований по волейболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований (для базового и углубленного уровней сложности).

5.11. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы базового уровня сложности (промежуточная аттестация)

Таблица №44

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,1 с)	Бег 30 м (не более 5,7 с)
	Челночный бег 5х6 м (не более 11,0 с)	Челночный бег 5х6 м (не более 11,5 с)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12,05 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12,0 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 54 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 46 см)

Для зачисления в группы этапа начальной подготовки необходимо выполнение не менее 50% нормативов.

5.12. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы углубленного уровня сложности (промежуточная аттестация)

Таблица №45

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,0 с)	Бег на 30 м (не более 5,5 с)
	Челночный бег 5х6 м (не более 10,9 с)	Челночный бег 5х6 м (не более 11,2 с)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 16 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12,5 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не	Прыжок в длину с места (не

	менее 220 см)	менее 200 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 56 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 48 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Для зачисления в группу на тренировочный этап подготовки необходимо выполнение не менее 60% нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке.

5.13. Итоговая аттестация обучающихся

Таблица №46

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 4,9 с)	Бег на 30 м (не более 5,3 с)
	Челночный бег 5х6 м (не более 10,8 с)	Челночный бег 5х6 м (не более 11,0 с)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 18 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 14,0 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 2470 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 60 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 50 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Теоретическая подготовка	зачет	зачет
Тренерская практика	зачет	зачет
Судейская практика	зачет	зачет

Необходимо выполнение не менее 60% нормативов по видам подготовки.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

6.1. Электронные ресурсы

1. Всероссийская федерация волейбола [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.volley.ru>.
2. Министерство физической культуры и спорта Чувашской Республики (Электронный ресурс). – Режим доступа: <http://www.sport.cap.ru/>.
3. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>
4. АУ ДО «СДЮСШОР №3» Минспорта Чувашии [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.sportkomplex.cap.ru>.
5. МБОУ ДОД «ДЮСШ №1» города Новочебоксарска [Электронный ресурс]. – Режим доступа: djossh1.pf.
6. ОО «Федерация волейбола Чувашской Республики» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://fvc.cheaz.ru/>

6.2. Используемая литература

1. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
2. Банников А.М., Костюков В.В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). – Краснодар, 2001.
3. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд.- М.: Физкультура и спорт, 2005.
4. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М.: ФОН, 2000.
5. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002.
6. Ивойлов А. В. Волейбол. М., 2004 г.
7. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами / В.С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
8. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М., 2002.
9. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения / Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Академия, 2000. - 518 с.
10. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России. -15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
11. Фидлер М. Волейбол. М., 2002 г.

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ОФП И СФП
НА БАЗОВОМ УРОВНЕ СЛОЖНОСТИ**

Таблица №47

	Бег 30 м (с)		Прыжок в длину с места (см)		Прыжок вверх с места толчком двух ног (см)		Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками (м) - сидя - стоя - сидя - стоя	
	маль- чики	девочки	маль- чики	девочки	маль- чики	девочки	маль- чики	девочки
1-й	5,5	5,9	185	165	40	34	5,8 11,0	4,0 8,0
2-й	5,3	5,8	200	175	45	38	6,6 11,5	5,0 9,0
3-й	5,1	5,7	208	187	54	44	7,0 12,5	5,4 10,0
4-й	5,0	5,7	216	200	58	46	7,7 13,0	5,7 10,8
5-й	4,8	5,6	230	210	63	50	8,2 13,8	6,5 13,5
6-й	4,7	5,6	240	216	70	52	9,0 15,0	7,2 14,5

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ОФП И СФП
НА УГЛУБЛЕННОМ УРОВНЕ СЛОЖНОСТИ**

Таблица №48

	Бег 30 м (с)		Бег 92 м с изменением направления, «ёлочка» (с)		Прыжок в длину с места (см)		Прыжок вверх с места толчком двух ног (см)		Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками (м) - сидя - стоя - сидя - стоя	
	маль- чики	девочки	маль- чики	девочки	маль- чики	девочки	маль- чики	девочки	маль- чики	девочки
1-й	4,6	5,5	24,2	26,8	248	220	75	55	9,5 17,0	7,5 15,2
2-й	4,6	5,4	24,0	26,2	255	225	80	60	11,0 17,5	7,9 15,5

