Принята на Педагогическом **Утверждаю:**

совете Директор \_\_\_\_\_\_ Чомаев В.Д.

Протокол №\_\_\_\_\_ от Приказ № \_\_\_\_\_\_\_\_

«01» сентября 2016 г. «01» сентября 2016 г.

Муниципальное казенное образовательное учреждение

дополнительного образования

«Медвежьегорская детско-юношеская спортивная школа №2»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП**

Вид спорта: волейбол

Срок реализации: до 1 года

Возраст обучающихся: 9-11 лет

авторы:

1.Тренер-преподаватель Чомаева К.В. (кв. категория-первая).

г. Медвежьегорск-2016 год

**Содержание**

1. Пояснительная записка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 3 стр.

2. Цели, задачи и приоритетные направления по виду спорта волейбол\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_5 стр.

3. Характеристика волейбола как игрового командного вида спорта\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_5 стр.

4. Учебно-тематический план\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_7 стр.

5. Тренировочные занятия спортивно-оздоровительной направленности\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_8 стр.

6. Содержание программного материала\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_12 стр.

6.1 Теоретическая часть\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_12 стр.

6.2 Практическая часть\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_24 стр.

6.2.1 Общая физическая подготовка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_24 стр.

6.2.2 Специальная физическая подготовка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 24 стр.

6.2.3 Техническая подготовка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 25 стр.

6.2.4 Тактическая подготовка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 25 стр.

6.2.5 Интегральная подготовка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_­\_ 26 стр.

6.2.6 Соревновательная деятельность\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 26стр.

7. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 26 стр.

8. Воспитательная работа\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 27 стр.

9. Система контроля\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 29 стр.

10. Выпускники программы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_30 стр.

11. Комплексы контрольных нормативов\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_30 стр.

12. Планируемые результаты обучения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_31 стр.

13. Перечень информационного обеспечения программы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_32 стр.

1. **Пояснительная записка**

Рабочая программа по волейболу для спортивно-оздоровительного этапа в области физической культуры и спорта со сроком реализации до 1 года, разработана для детей в возрасте от 6 до 18 лет.

Программа составлена в соответствии с Законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации», Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р; Закона Республики Карелия от 20 декабря 2013 года № 1755-ЗРК «Об образовании»; государственной программы Республики Карелия «Развитие образования в Республике Карелия» на 2014-2020 годы, утвержденной постановлением Правительства Республики Карелия от 20 июня 2014 года № 196-П; Федерального закона от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; приказа 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»; письма Министерства спорта Российской Федерации от 12 мая 2014 года № ВМ-04-10/2554 «О направлении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»; Приказа №293 от 13 августа 2015 года Министерства по делам молодежи, физической культуре и спорту Республики Карелия «Методические рекомендации по осуществлению деятельности организации, реализующих образовательные программы, программы спортивной подготовке в области физической культуры и спорта», Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р; Санитарно-Эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей, 2.4.4.3172-14,утвержденные постановлением № 41 от 04. 07. 2014 г.

Ухудшение здоровья подрастающего поколения достигло масштабов национальной проблемы. Среди заболеваний наиболее распространены патология верхних дыхательных путей, органов пищеварения, опорно-двигательного аппарата, органов зрения. Особое внимание обращает на себя возрастающее число обучающихся с патологией репродуктивной системы. В сложившейся ситуации деятельность по сохранению и укреплению здоровья детей и молодежи должна рассматриваться как условие национальной безопасности и развития российского общества в новом веке. На состояние здоровья подрастающего поколения влияет целый ряд социально-экономических факторов, в свою очередь нарушения здоровья детей и молодежи негативно сказываются на их способностях к освоению программы общего и профессионального образования и, как следствие, на последующей профессиональной деятельности. С другой стороны, сама система образования в настоящий момент рассматривается как фактор, негативно влияющий на здоровье обучающихся, прежде всего, через неадекватные учебные нагрузки. Здоровье – это состояние человеческого организма позволяющее выполнять биологические и социальные функции на оптимальном уровне. Здоровые люди – одно из основных достояний общества, важнейший эмоциональный, социальный и экономический фактор, значение которого в условиях научно-технической революции неуклонно растет. Вопросы охраны и укрепления здоровья на протяжении последнего десятилетия не оставались без внимания со стороны государства и органов исполнительной власти. Соответствующие действия предпринимались как в законодательной, так и в практической плоскости. Актуальность данной программы определяется её возможностями удовлетворять запросы детей, используя потенциал их свободного времени, опираясь на личностно-ориентированный подход к обучению и воспитанию. В настоящее время растёт спрос со стороны родителей и детей на образовательные услуги в области физической культуры и спорта, так как дети, занимающиеся спортом с раннего возраста, развиваются быстрее и гармоничнее своих сверстников. Игра – основной вид деятельности, эффективное средство физического воспитания, подготовка к жизни и труду.

Новизна программы состоит в своеобразном подходе к подготовке спортсменов и призвана соответствовать приоритетным идеям дополнительного образования. Ребёнку даётся возможность самому определить свой образовательный путь. Достижения и того, и другого должны расцениваться по шкале их собственных возможностей, а не в сравнении с другими. Обучающийся должен иметь возможность лично принимать участие в конкретной деятельности, направленной на получение им новых знаний и умений, решая при этом жизненно важные для него проблемы, которые могут быть связаны с общением с друзьями, людьми старшего возраста, организацией досуга, поиском повышения своего статуса в группе.

Педагогическая целесообразность программы заключена в разумной достаточности меры педагогического вмешательства, предоставление обучающимся самостоятельности и возможностей для самовыражения и творческого потенциала. Она определена тем, что ориентирует воспитанника на приобщение не только к физической, но и к общечеловеческой культуре, на применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

Содержание данной программы построено с учётом, как общепедагогических принципов обучения, так и основополагающих принципов спортивной подготовки - системность, преемственность, вариативность.

На спортивно-оздоровительный этап принимаются дети без отклонений или с незначительными отклонениями в состоянии здоровья.

Цель программы:

-создание необходимых условий для личностного развития, позитивной социализации и профессионального самоопределения;

-удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном развитии, в занятиях физической культурой и спортом,

-формирование и развитие творческих способностей, выявление, развитие и поддержку талантливых людей;

-обеспечение духовно-нравственного, гражданского, патриотического, трудового воспитания;

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

Задачи программы:

1.Укрепление здоровья, соблюдение требований личностной и общественной гигиены, гигиены тренировочного занятия, пропаганда здорового образа жизни.

2. Повышения уровня общей физической подготовки занимающихся, содействие гармоничному развитию растущего организма, получение жизненно необходимых навыков; 3. Овладение основными техническими приемами и действиями игры в волейбол, футбол, настольный теннис, теннис, изучение теоретических сведений, тактике и правилами игр избранного вида спорта.

4. Выявление способностей к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Выявление одаренных детей, отбор и подготовка для дальнейших занятий волейболом, футболом, настольным теннисом, теннисом.

5. Привитие стойкого интереса и систематическим занятиям к занятиям спортом.

6. Формирование представления о межпредметных связях и получение дополнительного образования по дисциплинам: физиология, гигиена и санитария, экология, психология.

7. Приучение к игровой и соревновательной деятельности.

1. Цели, задачи и приоритетные направления по виду спорта волейбол

* Привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям оздоровительными физическими упражнениями, волейболом. Привитие стойкого интереса к занятиям спортом.
* Улучшение физического, психического и интеллектуального развития ребенка, а также сохранение и укрепление здоровья, обеспечение гармонического развития, и формирования у них здорового образа жизни. Соблюдение требований личностной и общественной гигиены, гигиены тренировочного занятия, пропаганда здорового образа жизни.
* Освоение жизненно важных двигательных навыков, знакомство с основами спортивной техники и тактики волейбола. Повышения уровня общей физической подготовки занимающихся, содействие гармоничному развитию растущего организма.
* Овладение основными техническими приемами и действиями игры в волейбол, изучение теоретических сведений, тактике и правилами игр в волейбол;
* Выявление способностей к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Выявление способных детей, отбор и подготовка для дальнейших занятий волейболом.
* Приучение к игровой и соревновательной деятельности;
* Воспитание личностных качеств.

1. **Характеристика волейбола как игрового командного вида спорта**

Игровые виды спорта, в том числе волейбол, можно рассматривать как высшую форму спортивных игр, включенных в мировую систему спортивных соревнований, прежде всего на уровне спорта высших достижений в основном его проявлениях: профессиональном, некоммерческом и профессионально-коммерческом.

Волейбол (англ. Volleyball от volley - «залп», «удар с лета», и ball - «мяч») – вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделенной сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника так, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), или игрок защищающейся команды, допустил ошибку. При этом для организации нападения игрокам одной команды дается не более трех касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке). Центральный орган волейбола как международного вида спорта, определяющий свод правил FIVB (англ.) - Международная волейбольная федерация. Волейбол – олимпийский вид спорта с 1964 года. Волейбол - неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет свою специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейболе является прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективных ударов. Для любителей волейбол - распространенное развлечение и способ отдыха благодаря простоте правил и доступности инвентаря. Существуют многочисленные варианты волейбола, что отпочковались от основного вида, - пляжный волейбол (олимпийский вид с 1996 года), мини-волейбол. Также сидячий волейбол с 1992 года в Барселона внесен в программу параолимпийских игр.

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. Соревновательное противоборство 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 элемента 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 т.п.

В индивидуальных спортивных играх (теннис, настольный теннис, бадминтон и др.) спортивный результат полностью зависит от каждого противодействующего спортсмена (игрока). В командных же спортивных играх выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены: как бы хорошо ни играл отдельный спортсмен, если команда проиграла, то проиграл и он, и наоборот, как бы плохо спортсмен ни играл, если команда выиграла, то выиграл и он. Таким образом, спортивная команда является такой же целостной спортивной единицей, как и спортсмен в индивидуальных видах спорта.

Такая специфика командных игр определяет ряд требований к спортсменам, их взглядам, установкам, личностным качествам, характеру действий в состязании. В идеале основной психологической установкой спортсмена здесь должно быть стремление к полному подчинению собственных действий интересам команды (даже вопреки личному благополучию, может быть, и «во вред себе» в том или ином отношении).

При присутствии такой установки у каждого спортсмена команды не может быть и сильной, слаженной команды в целом даже в том случае, если она состоит из индивидуально хорошо технически, физически и тактически подготовленных игроков.

Следовательно, воспитание коллективизма, способности жертвовать собственными интересами ради командной победы, желание видеть и понимать коллективные интересы в каждый данный момент состязания есть важнейшая часть, важнейшая задача процесса подготовки игрока для командных игр. Практика показывает, что сами условия командной состязательной деятельности способствуют воспитанию данной установки через воздействие коллектива на спортсменов. Часто такое воздействие бывает весьма жёстким, сильным, действенным, что развивает у человека соответствующие личные качества. В связи с этим командные игры, условия спортивной жизни в них является действенным средством воспитания - естественно, при соответствующей деятельности тренеров, воспитателей, педагогов и др.

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) обусловливает требование надежности, стабильности навыков и т.д. 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 движения спортивного результата. В играх это своеобразная первая ступень - « технико-физическая», нужна ещё организация действий спортсменов - индивидуальных, групповых и командных.

Во время игры в волейбол создаются благоприятные возможности для проявления смекалки, ловкости, силы, быстроты, выносливости, волевых качеств, взаимопомощи и других качеств, свойств личности.

Таким образом, волейбол - необыкновенно зрелищная и захватывающая игра. Это - силовая подача в прыжке, мощные нападающие

удары у сетки и с задней линии, виртуозные защитные действия при блокировании и в поле, сложные тактические комбинации с участием игроков передней и задней линии.

Волейбол, как спортивная игра, имеет очень широкий спектр средств формирования личности ребёнка, широко используется как средство укрепления его физического и психического здоровья.

1. **Учебно-тематический план по волейболу, спортивно-оздоровительный этап со сроком освоения программы до 1 года, с нагрузкой 6 часов в неделю возраст обучающихся от 9-11 лет**

Учебный план программы рассчитан на 41 неделю. В эти недели могут проводиться учебно-тренировочные занятия, соревнования (учебные, основные, контрольные), теоретические занятия, беседы, спортивно-оздоровительные лагеря, которые организуются для обеспечения непрерывного образовательного процесса, оздоровления и активного отдыха обучающихся. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание**  **подготовки** | **09** | **10** | **11** | **12** | **01** | **02** | **03** | **04** | **05** | **06** | **07** | **Итого** |
| **Обязательная (инвариативная) часть** | | | | | | | | | | | | |
| Общая физическая подготовка | 21 | 20 | 20 | 18 | 10 | 11 | 20 | 20 | 10 | 18 | - | **168** |
| Специальная физическая подготовка |  |  |  | 4 | 9 | 7 | 4 |  | 8 |  | - | **32** |
| **Теоретическая подготовка** | | | | | | | | | | | | **10** |
| История и развитие волейбола |  |  |  |  | 1 |  | 1 |  |  |  | - | 2 |
| Гигиена, врачебный контроль |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  | - | 2 |
| Режим дня, закаливание, здоровый образ жизни |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  | - | 2 |
| Правила, волейбола, соревнований |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 | - | 2 |
| Предупреждение употребление негативных веществ |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  | - | 1 |
| Требования техн. без. при занятиях волейболом | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | - | 1 |
| **Вариативная часть** | | | | | | | | | | | | |
| Техническая подготовка | 5 | 4 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | - | **48** |
| Тактическая подготовка | 4 | 5 | 3 | 3 |  | 1 |  | 2 |  |  | - | **18** |
| Интегральная подготовка |  |  |  |  |  | 1 |  |  | 2 | 3 | - | **6** |
| **Соревновательная деятельность** | | | | | | | | | | | | **8** |
| Учебные |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 4 |
| Контрольные |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | - |  |
| Основные |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | - |  |
| Дополнительные |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 | - | 4 |
| Инструкторская и судейская практика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | - |  |
| **КН** (промежуточ-ная и итоговая аттестация) |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  | **-** | **2** |
| **ИТОГО ЧАСОВ**  **В ГОД И ПО МЕСЯЦАМ** | 26 | 26 | 24 | 26 | 20 | 22 | 26 | 24 | 24 | 24 | **-** | **246** |

1. **Тренировочные занятия спортивно-оздоровительной направленности**

**1. Условия:**

-Режим дня. Значение для поддержания здоровья имеет соблюдение оптимального режима дня. Режим дня в значительной мере зависит от индивидуальных особенностей человека, его возраста, характера и условий труда. В связи с этим в литературе рекомендуются ориентировочные схемы режима дня для разных контингентов, в которых указано лишь определенная последовательность ежедневной деятельности человека, способствующая рациональному проведению гигиенических мероприятий и распределению времени на труд, тренировки и отдых.

Для отдыха после физического и умственного труда организму необходим сон.

Оптимальная продолжительность сна – около 8 часов в сутки. У детей и подростков продолжительность сна несколько больше – 9 – 10 часов.

* Инвентарь
* Социальные факторы
* Мониторинг. Термин «мониторинг» означает комплексную систему наблюдений, оценки и прогноза изменений состояния сложноорганизованных объектов. Данные мониторинга позволяют определять допустимые нагрузки, вводить ограничения (нормирование) для разных воздействий и т.п. Применительно к системе образовательных учреждений дополнительного образования, мониторинг представляет собой совокупность мероприятий, обеспечивающих контроль за состоянием здоровья детей непосредственно в процессе их обучения и воспитания. Информация, собираемая в процессе мониторинга, должна содержать:

- личные (индивидуальные) результаты объективных тестов;

- характеристику социально-экономического статуса семьи;

- санитарно-гигиеническую и медико-педагогическую характеристику условий обучения.

**2. Технология управления:**

Планирование.

В основу планирования работы спортивно-оздоровительных групп положен принцип – от простого к сложному, от легкого к трудному. При планировании оздоровительной тренировки, наряду с объемом тренировочных нагрузок и характером упражнений в зависимость от этапа тренировки, большое внимание уделяется и ряду других факторов, оказывающих непосредственное влияние на эффективность занятия. К ним относится: возраст, пол, физическая подготовленность и состояние здоровья занимающихся, характер и содержание занятий в недельном, месячном, квартальном и годовом циклах, место проведения занятий.

В годовом цикле оздоровительной тренировки различают два периода – подготовительный и основной. В подготовительный период организм нетренированных людей постепенно адаптируется к физическим нагрузкам. Объем тренировки определяется индивидуально, в зависимости от физиологических особенностей организма и уровня его физических возможностей.

Общая продолжительность подготовительного периода зависит от контингента занимающихся, степени развития адаптации к нагрузкам. В большинстве случаев она составляет от нескольких недель до 1,5 – 2 месяцев. Начальные нагрузки по интенсивности не должны превышать 50 % от максимально возможных для данного человека. Из-за небольшой интенсивности нагрузки на этом этапе особенно важны домашние задания – комплекс упражнений, выполняемых дома в дни, свободные от тренировок на стадионе (зале).

Критерии перехода к основному периоду тренировки: улучшение общего самочувствия, состояние здоровья, повышение (при велоэргометрии) толерантности к физическим нагрузкам до 60 – 70 % от МПК, при сравнении с должным показателем для данной возрастной группы.

В основной период оздоровительной тренировки интенсивность тренировочных нагрузок постепенно повышается – до 75 – 80 % от МПК, а затем остается постоянной. Поэтому в основной период больше внимания уделяется упражнениям, способствующим гармоничному развитию физических качеств: выносливости, скорости, силы, координации движений, закаливанию и другим мероприятиям, повышающим устойчивость организма к воздействиям неблагоприятных факторов внешней среды. В тренировку включаются упражнения повышенной сложности и интенсивности, адаптированные варианты спортивных игр, плавание, гребля, ходьба на лыжах, прогулки на велосипеде, туристские походы выходного дня и др. (по возможности).

В основе развития функциональных возможностей организма лежит принцип постепенного увеличения объема тренировочных нагрузок и сложность выполняем упражнений. Это следует учитывать при планировании месячного, квартального и годового циклов тренировки.

Основные виды подготовки:

1. **Техническая подготовка** – это процесс целенаправленного изучения и совершенствования способов выполнения отдельных движений, их соединений и различных комбинаций в различных видах спорта. Овладение современной техникой с учетом индивидуальных особенностей и физической подготовленности позволяет достигнуть высоких результатов.

2. **Общая физическая подготовка** – это достижение высокой общей работоспособности, всестороннее развитие и улучшение здоровья обучающихся. В процессе ОФП развиваются и совершенствуются основные физические качества.

3. **Специальная физическая подготовка** – направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Задачи ее связаны непосредственно с обучением детей технике и тактике игры.

4. **Теоретическая подготовка** является составной частью всей системы подготовки различных видов спорта и осуществляется в ходе учебно-тренировочного процесса. Она проводится в виде специально организованных лекций, бесед и теоретических занятий. Кроме того, часть теоретических знаний может сообщаться в ходе тренировочных занятий.

Основные принципы

-Сознательности и активности. Последовательная реализация в физическом воспитании этого принципа предполагает квалифицированное выполнение специалистом следующих требований.

*Формировать у воспитываемых осмысленное отношение и устойчивый интерес к общей цели и конкретным задачам, поставленным в занятиях*. Значение этого требования очевидно, однако выполнить его бывает не просто, особенно в физическом воспитании детей. От специалиста физического воспитания требуется профессиональное умение доходчиво раскрывать перед воспитанниками подлинный смысл приобщения к физической культуре, ее роль и значение в достижении физического совершенства и полноценном развитии личности, формировать на этой основе осмысленные целевые установки и стремление реализовать их, несмотря на трудности.

*Стимулировать вдумчивый анализ, самоконтроль и самокорректировку при выполнении физических упражнений*. То, насколько рациональными и эффективными окажутся двигательные действия, формируемые и воспроизводимые в процессе физического воспитания, зависит, кроме прочего, от степени участия занимающихся в анализе этих действий, оценке их качества, поиске путей устранения ошибок и совершенствования действий.

*Всемерно содействовать развитию самостоятельности, инициативности и творческих начал в поведении воспитанников.* Педагогу на начальном этапе физического воспитания нужно поощрять попытки занимающихся самостоятельно решать доступные двигательные задачи, искать адекватные способы их решения.

* Доступности. Важность и особенности реализации общепедагогического принципа **доступности** в сфере физического воспитания обусловлены прежде всего тем, что в процессе занятий физическими упражнениями серьезным нагрузкам подвергаются двигательные и другие жизненно важные функции организма. Если при этом завышается посильная мера нагрузок, возникает угроза для здоровья занимающихся, т.е. физические упражнения вместо оздоровительного начинают оказывать отрицательное воздействие. Умелое соблюдение принципа доступности является залогом оздоровительной направленности физического воспитания.

Суть этого принципа применительно к физическому воспитанию раскрывается в следующих основных требованиях.

*Строго определять меру доступного.* Доступность физических упражнений непосредственно зависит, с одной стороны, от возможностей занимающегося, а с другой – от объективных трудностей, возникающих при выполнении упражнения в силу характерных для него особенностей (координационной сложности, интенсивности и длительности усилий и т.д.). Полное соответствие между возможностями занимающегося и трудностями упражнения означает оптимальную меру его доступности.

*Последовательно обеспечивать методические условия доступности.* На каждом этапе физического воспитания доступность определяется, помимо указанных условий, степенью целесообразности избранных методов и общего построения занятий. Проблема доступности так или иначе связана со всеми другими проблемами рациональной методики обучения и воспитания, особенно с теми, которые касаются оптимальной преемственности занятий и постепенности нарастания трудностей.

* Постепенность. Столь же важное условие доступности физических упражнений – **постепенность** в переходе от более легких заданий к более трудным. Поскольку функциональные возможности организма возрастают постепенно, то и требования, предъявляемые к ним в процессе физического воспитания, не должны возрастать чрезмерно резко. Постепенность обеспечивается нефорсированным усложнением изучаемых форм движений, рациональным чередованием нагрузок и отдыха, ступенчатым и волнообразным изменением нагрузок на протяжении недельных, месячных, годичных периодов времени, а также другими путями. В связи с принципом доступности в общей дидактике обычно формируют и правила от простого к сложному, от легкого и трудному.
* Цикличности. Структурная упорядоченность процесса физического воспитания целостно выражается, кроме прочего в эго цикличности, т.е. в повторяющейся последовательности занятий, при которых отдельные занятия и целые серии их чередуются в порядке своего рода кругооборота. Специалист должен знать и уметь соблюдать закономерности структурного упорядочения процесса физического воспитания в форме циклов различной продолжительности применительно к конкретным условиям.
* Наглядность. Реализуется посредством формирования представлений о разучиваемом двигательном действии. Возникновение образа разучиваемого действия происходит за счет сигналов, поступающих от органов чувств, и в первую очередь зрения. Вместе с тем для создания полного образа двигательного действия недостаточно только зрительных ощущений. Требуются еще ощущения, поступающие от других органов чувств – слуха, вестибулярного аппарата и т.д.
* Направленность на всестороннюю общую физическую подготовленность

Основные средства

* Традиционные: общеразвивающие упражнения, подвижные игры
* Современные инновационные: ритмическая гимнастика, круговая тренировка, танцевальные упражнения, спортивные игры и др.

Основные методы

* Повторный метод тренировки характеризуется повторением упражнений с перерывами для отдыха. Чередование работы и отдыха дает возможность выполнить во время тренировки большой общий объем физической работы, соблюдая при этом принцип посильности.
* Круговая тренировка. Эта форма «круговой тренировки» строится в режиме непрерывной длительной работы умеренной и большей интенсивности. Основу круговой тренировки составляет серийное (слитное или с интервалами) повторение нескольких видов физических упражнений, подобранных и объединенных в комплекс в соответствии с определенной упорядоченной схемой. Упражнения, составляющие «круг», подбираются в соответствии с общим символом «круговой тренировки», т.е. по правилу последовательного воздействия на все основные мышечные группы. Упражнения выполняются серийно, повторно, без пауз. Время, выделяемое для прохождения «круга», и число повторений «кругов» определяются по показателям теста на максимум повторений, так называемый повторный максимум – ПМ.
* Игровые задания.
* Соревновательно-игровой.

1. Игровой метод. Понятие этого метода в сфере воспитания отражает методические особенности игры, т.е. то, что отличает ее в методическом отношении от других методов. При этом игровой метод не обязательно связан лишь с какими-либо общепринятыми играми или элементарными подвижными играми. В принципе он может быть применен на материале любых физических упражнений, при условии, конечно, что они поддаются организации в соответствии с особенностями этого метода.

Игровой метод в физическом воспитании характеризуют в целом следующие черты:

- сюжетно-ролевая основа;

- отсутствие жесткой регламентации действий, вероятностные условия их выполнения, широкие возможности для самостоятельного проявления творческих начал;

- моделирование эмоционально-насыщенных межличностных и межгрупповых отношений.

2. Соревновательный метод. Применяется в физическом воспитании как в относительно элементарных формах, так и в развернутой форме. В первом случае это выражается в использовании соревновательного начала в качестве подчиненного элемента общей организации занятий (как способа стимулирования интереса и активизации деятельности при выполнении отдельных упражнений), во втором случае – в качестве относительно самостоятельной форме организации занятий, подчиненной логике соревновательной деятельности (контрольно-зачетные, официальны спортивные и подобные им состязания).

Основная определяющая черта соревновательного метода – конкурентное сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества, борьбы за первенство или возможно высокое достижение.

* Словесный. Основными видами совестной передачи знаний в процессе физического воспитания является: объяснение, рассказ и беседа.

- Объяснение – это последовательное изложение техники исполнения движения, его закономерностей и правил, которые нужно соблюдать во время упражнений.

- Рассказ – это последовательное, логическое изложение фактов или явлений в их развитии. В педагогической практике рассказ широко применяется при ознакомлении занимающихся с новой игрой. С детьми младшего возраста занятия физическими упражнениями проводятся в форме «двигательных рассказов».

- Беседа – это вопрос ответная форма обучения. Применяется в тех случаях, когда есть возможность опереться на личный предыдущий опыт занимающихся.

* Наглядный. Наглядность обеспечивается в физическом воспитании всей совокупностью воздействий на органы чувств, приводящей к формированию живого образа движений. Традиционным и особенно часто используемым методом обеспечения наглядности в физическом воспитании является показ двигательных действий, представляющих собой предмет изучения и совершенствования. Часто наглядность обеспечивается опосредованно – путем демонстрации наглядных аналогов (моделей, копий, пособий), отображающих те или иные стороны действия (его структуру, биохимические характеристики и т.д.), а так же условия его выполнения.

Средства восстановления

* Активный отдых: игры малой подвижности и на внимание
* Психогигиенические: сон, массаж, самомассаж и другое
* Физкультурно-педагогические: дыхательная гимнастика

**6. Содержание программного материала**

6.1. Теоретическая часть

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса, требований для безопасного его осуществления.

Теоретические знания могут сообщаться в ходе специально организованных лекций, бесед, теоретических занятий, тренировочных занятий. Необходимо также предусмотреть самостоятельное изучение специальной литературы по различным вопросам избранного вида спорта и другим разделам теоретической подготовки. Необходимо, чтобы обучающиеся хорошо знали правила соревнований, умели вести дневник тренировки и проводить анализ занятий и тренировочного процесса. Большое значение имеет изучение основ методики тренировки – планирование круглогодичной тренировки по циклам, этапам и периодам, перспективное планирование.

Теоретические знания позволяют обучающимся правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

**Тематика теоретического материала**:

1. История и развитие волейбола.

До начала 1930-х на мировой арене волейболу не уделялось должного внимания по части досуга и отдыха. История возникновения игры "волейбол" на различных континентах неодинакова, поскольку в различных частях мира существовали разные правила игры. Однако национальные чемпионаты были сыграны во многих странах (например, в Восточной Европе, где уровень был достаточно высоким). Таким образом, волейбол становился все более и более конкурентоспособным спортом, характеризующимся высокой физической и технической деятельностью. С чего же все начиналось?

Прародитель популярной ныне игры родился в 1870 г. в городе Локпорт штата Нью-Йорк, там он и провел свои детские годы, посещая государственную школу и работая на лодке своего отца на берегу Старого канала Эри. В 1891 г. судьба свела молодого Моргана с Джеймсом А. Нейсмитом, которому было суждено стать родоначальником баскетбола. После окончания подготовительной школы в Нортфилде, Морган продолжил свое образование в Международной Молодой Мужской христианской ассоциации (YMCA) г. Спринфилд (ныне Springfield College). В Спринфилде юное дарование, оттачивая спортивные навыки, принимало участие в составе знаменитой футбольной команды колледжа под руководством Алонзо А. Стагга, одного из «Гранд Мастеров футбола». В 1894 г. после окончания школы Морган согласился с предложением директора ассоциации и принял аналогичную должность тренера в Холиоке штата Массачусетс. Именно в это время была положена история волейбола. Кратко можно сказать, что именно благодаря Джеймсу А. Нейсмиту Морган получил шанс зажечь свою звезду на спортивном поприще.

В 1895 г. перед директором Уильямом. Г. Морганом возникла дилемма: спортивные навыки и тренировки в необходимом объеме должны получать люди любого возраста, однако новоявленная игра баскетбол стала популярной лишь у детей. Для местных дельцов среднего возраста она была слишком напряженной, поскольку отнимала много сил и не позволяла расслабиться. Перед Морганом встала задача – нужно придумать такие физические упражнения, в которые играть можно с удовольствием и после работы, и во время обеденного перерыва. Как определял постановку задачи сам Морган: «Игра должна быть с сильным спортивным импульсом, но без физического агрессивного контакта».

Тогда он решил создать симбиоз из нескольких игр, взять лучшее и сделать нечто новое; именно такой путь развития прошла история игры. Волейбол включает элементы баскетбола (мяч), тенниса (сетка), гандбола (использование ручной подачи мяча с дальнего расстояния), бейсбола (концепция подач). Все навыки удачно воплотились в игре «минтонет», как тогда она была названа самим создателем. И хотя сначала признание игры было неполным, все же она оказалась достаточно успешной, чтобы завоевать аудиторию на спортивной конференции директоров YMCA, состоявшейся в Спринфилде.

История возникновения волейбола гласит, что именно на этой конференции д-р Альфред Холстед, профессор Спринфилдского колледжа, предложил в качестве названия игры слово «волейбол».

Поправки и доработки правил

Немалое количество изменений прошла история волейбола, чтобы игра дошла до нас в таком образе, какой мы знаем ее сейчас. Как уже упоминалось, прежде всего, изменилось первоначальное название самой игры. Согласитесь, сложно было бы представить Карча Кирали (американский волейболист, 3-кратный олимпийский чемпион по классическому и пляжному волейболу), играющего на пляже в минтонет! Количество игроков тоже было изменено: изначально команде разрешалось иметь столько игроков, сколько могло уместиться на половине 10х5 метровой площадки, а именно девять человек. Однако после нововведений количество уменьшилось до 6 человек в команде.

Ранние игры в тренажерном зале Моргана были сыграны мячом с прорезиненной камерой. Но уже в 1896 г. спортивная фирма «Спалдинг» выпустила первый официальный волейбольный мяч, а к 1900 г. стандартная форма и вес мяча были почти идентичны тем габаритам, которые используются сегодня.

Сетка была значительно выше, чем в современных играх, чтобы сделать более сложной задачей игру в волейбол. Правила игры и история развития с тех пор значительно видоизменились. Сегодня высота сетки составляет 2,43 м и чуть более 2,24 м для женщин. В соответствии с оригинальными правилами волейбола, команда должна была забивать 21 очко, чтобы одержать победу, а в 1917 году это число было сокращено до 15. Также в 1922 году количество разрешенных касаний мяча ограничилось тремя.

Волейбол за пределами США.

Несмотря на то что история возникновения волейбола формировалась достаточно медленно в течение первых нескольких лет, он довольно быстро распространился за пределы Америки благодаря представителям спортивной ассоциации, которые часто посещали миссионерские школы в Азии. Игра в краткие сроки заняла почетное место среди восточных игр, а уже в 1913 г. волейбол прижился и в России. Во время международной конкуренции, которая началась в 1950 годах, Россия была доминирующей командой и показывала отличные результаты. В Европе повсеместно заинтересовались волейболом во время Первой мировой войны.

В 1913 г. история волейбола развивалась на азиатском континенте продуктивно, именно в этом году игра была включена в программу первых дальневосточных игр, организованных в Маниле. Следует отметить, что в течение длительного времени в Азии играли по устаревшим правилам, которые подразумевали команду из 16 игроков (для большего числа людей и популяризации игры).

Самую большую популярность спорт приобрел после того, как были созданы официальные органы управления и представительства. В 1928 г. возникла Ассоциация волейбола Соединенных Штатов, в 1947г. ее переименовали в Международную Федерацию волейбола (FIVB). В 1949 г. состоялся первый мужской чемпионат в Праге, Чехословакия.

Показатели популярности

Показатели роста числа игроков в волейбол непрерывно росли, о чем повествует статья 1916 г., написанная Робертом К. Каббуном при участии «Спалдинг». По оценкам Каббуна, количество игроков достигло в общей сложности 200 000 человек, из которых молодежные группы распределяются следующим образом: в YMCA (мальчики, юноши и пожилые люди) - 70 000 чел., в YWCA (девочки и женщины) - 50 000 чел., в школах (мальчики и девочки) – 25 000 чел. и в колледжах (юноши) 10 000 чел.

В 1916 году организации YMCA удалось вызвать мощный рост популярности игры среди студенческой молодежи Национальной Университетской Спортивной Ассоциации (NCAA), опубликовав свод правил и целую серию статей о волейболе.

Из спортзала на песок

В 1940 г. развился другой стиль игры в волейбол. Команды из двух или четырех игроков соревновались на импровизированных конкурсах на песчаных пляжах Калифорнии, а вскоре лучшие команды начали ездить вверх или вниз по побережью, чтобы встречаться в поединках с другими командами. Первый турнир по пляжному волейболу прошел в Калифорнии в 1948 г.

Основной успех к пляжному волейболу пришел после того, как телевидение провело трансляцию чемпионата на Олимпийских играх в Атланте в 1996 г. История игры ознаменовалась ошеломляющим успехом FIVB Swatch World Tour, и пляжному волейболу открылась абсолютно новая дорога на международный уровень.

Пляжный волейбол

Ассоциация пляжного волейбола была основана в 1965 г. с целью разграничения и стандартизации правил и проведения официальных турниров. К 1976 г. самые лучшие игроки соревновались за призовой фонд в качестве признанных спортсменов, в 1983 г. мужчинами-игроками формируется Ассоциация волейбольных профессионалов (AVP) . За призовой фонд в качестве признанных спортсменов соревнуются лучшие игроки в волейбол. Женщины создали свою собственную ассоциацию в 1986г.

Когда Олимпийские звезды волейбола начали проводить состязания на пляжах, этот вид спорта стал еще более популярным. Пляжный волейбол распространился от Калифорнии до Флориды, а затем и в другие государства, даже те, которые не имеют пляжей. В некоторых районах играли в помещении на песочных аренах. К 1993 г. пляжный волейбол стал настолько популярным в Соединенных Штатах, что турниры транслировались по национальному телевидению.

В 1987 г. состоялся первый международный матч между двумя мужскими командами (волейбол). Женщины сыграли первый турнир подобного плана в 1993 г.

Золотые награды

Очень быстро стало очевидно, что волейбол полюбился не только мужчинам среднего возраста, как задумывался изначально, но и молодым девушкам. Первые американские национальные волейбольные чемпионаты для женщин были сыграны в 1949 г., спустя 54 года после рождения игры. Первые международные соревнования в Москве для женщин проведены в 1952 г.

Сегодня мужские и женские соревнования по классическому и пляжному волейболу являются частью Олимпийских игр. Впервые Олимпийским видом спорт стал в 1964 г. в Японии. Принимающая страна - Япония и Советский Союз встретились в финале как лидеры, и советские спортсмены взяли золото в женской категории. В мужской категории по волейболу также имел преимущество Советский Союз, после победы на первых Олимпийских играх наши спортсмены выигрывали медали в каждой из последующих пяти игр. Мужской волейбольной команде США удалось одержать победы в 1984 и 1988 г.г.

История возникновения и развития волейбола на песке появилась гораздо позже классической игры. Пляжный волейбол стал олимпийским видом спорта в Атланте только в 1996 г. (в турнире между США, Бразилией и Австралией).

В течение последнего десятилетия игра получила новый виток развития на спортивной арене: с большим успехом прошли международные соревнования таких турниров, как Чемпионат FIVB World, Мировая лига, Чемпионат World Grand Prix, Олимпийские игры.

Волейбол России

Несмотря на то, что волейбол был изобретен в Америке, в России игра быстро прижилась и полюбилась. Причем настолько, что в Германии ее прозвали русской народной. И немудрено, ведь именно российские чемпионы придали игре уникальные свойства: маневренность, атлетичность, скорость. Еще в 1920 годы при участии американских тренеров в некоторых российских городах были организованы волейбольные команды, а в 1922 г. данным видом спорта заинтересовались в Москве, включили его в программу обучения. Юные спортсмены повсеместно начали соревноваться в данном виде спорта. Во всех республиках Советского Союза игра заслужила признание, особенно после включения ее в состав спартакиады. Советские чемпионы 4 раза брали золото на мировых кубках, 6 раз становились победителями международных чемпионатов и 12 раз победителями Европы.

После распада СССР история волейбола в России не заканчивается. В 1991 г. была создана Всероссийская Федерация волейбола, которая сохранила знания советских инструкторов. В 1993 г. мужская команда берет участие в Мировой Лиге, где занимает почетное второе место. В этом же году в Турку спортсмены получают бронзовую медаль на межконтинентальном турнире. Далее следует полоса неудач вплоть до 1999 г. когда у команды появляется тренер Г. Я. Шипулин, с которым команда получает серебряную медаль на турнире Европы и побеждает на Кубке Мира. Путь к лаврам был весьма труден, ведь команде России противостояли сильнейшие команды Голландии, Италии, Чехии, Греции, Югославии. Волейбол России вновь расцвел только в 2002 г., когда команда заработала победу в Мировой Лиге.

Следующие соревнования - Чемпионат Мира и Олимпиада в Пекине - знаменовались хорошими результатами в процессе игры и поражениями в последних решающих турнирах, и все же бронза стабильно сопутствовала спортсменам. 2012-2013 года знаменуются новыми звездными победами для России – на Олимпийских играх 2012 г. и на чемпионате Европы.

1. Гигиена, врачебный контроль.

Основные правила личной гигиены. Гигиена полости рта, сна. Уход за кожей, волосами и ногтями. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Водные процедуры утром и вечером (обтирание обливание душ). Правила закаливания, оздоровительное и закаливающее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений. Значение питания, понятие об основном обмене веществ и энергетических затратах при различных физических нагрузках. Примерные суточные пищевые нормы и калории для занимающихся спортом в зависимости от роста и интенсивности физических нагрузок. Питьевой режим. Значение массажа и самомассажа.

Физическая культура, спорт, закаливание организма, рациональное питание, соблюдение чередования труда и отдыха, - самые лучшие средства, как сохранения здоровья, так и восстановление его после перенесенных заболеваний.

Врачебный контроль содействует максимальному использованию средств физической культуры для правильного и всестороннего физического развития, укрепления здоровья и повышения физических возможностей, предупреждения возможного влияния нерационального режима тренировки на организм.

**Задачи** **врачебного контроля** при оздоровительной тренировке: квалифицированное решение вопроса о физических возможностях организма, и организация такого режима тренировки, при котором нагрузки по своему характеру и интенсивности соответствовали бы физиологическим параметрам (пол, возраст, физическое развитие), физической подготовленности и клиническому состоянию тренирующихся лиц; обнаружение ранних проявлений несоответствия тренировочных нагрузок физическому и клиническому состоянию организма и коррекция двигательного режима в процессе тренировки.

Важным дополнением врачебного контроля над лицами, тренирующимися в группах здоровья, является ежедневный самоконтроль. Обязательное ведение дневника самоконтроля. При этом учитывают изменения в состоянии здоровья по субъективным и объективным показателям.

Особое значение имеют симптомы, возникающие при перенапряжении организма: ухудшение самочувствия, появление общей слабости, нежелание тренироваться, головокружение в условиях покоя, при нагрузке или перемене положения тела, ухудшение сна, аппетита, появление неприятных ощущений в области сердца, сердцебиения, нарушений ритма сердца, одышка, потливость, затруднение при выполнении физических нагрузок даже небольшой интенсивности.

Из объективных показателей наибольшее значение имеет частота сердечных сокращений в условиях покоя и при выполнении физических упражнений.

Для определения интенсивности тренировочной нагрузки (ходьбы или бега трусцой) частоту сердечных сокращений следует определять во время выполнения упражнений.

Понятие о спортивной форме, утомлении и перетренировке. Меры предупреждения переутомления.

При ухудшении самочувствия или негативных изменениях показателей состояния здоровья (пульса, артериального давления, массы тела) следует немедленно обратиться к врачу. Таким образом, тщательный самоконтроль и своевременная врачебная консультация позволяет предупредить возможные негативные влияния при нерациональном тренировочном режиме, скорректировать объем тренировочных нагрузок в соответствии с состоянием здоровья и степенью адаптации, существенно повысить эффективность оздоровительной тренировки.

3. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Вся жизнь человека проходит в режиме распределения времени, частично вынужденного, связанного с общественно необходимой деятельностью, частично по индивидуальному плану. Так, например, режим дня студента определен учебным планом занятий в учебном заведении, режим военнослужащего — распорядком дня, утвержденным командиром воинской части, режим работающего человека — началом и концом рабочего дня.

Таким образом, режим — это установленный распорядок жизни человека, который включает в себя труд, питание, отдых и сон.

Главной составляющей режима жизнедеятельности человека является его труд, который представляет целесообразную деятельность человека, направленную на создание материальных и духовных ценностей. Режим жизнедеятельности человека должен быть подчинен прежде всего его эффективной трудовой деятельности. Работающий человек живет в определенном ритме: он должен в определенное время вставать, выполнять свои обязанности, питаться, отдыхать и спать. И это неудивительно — все процессы в природе подчинены в той или иной мере строгому ритму: чередуются времена года, ночь сменяет день, день снова приходит на смену ночи. Ритмичная деятельность — один из основных законов жизни и одна из основ любого труда.

Рациональное сочетание элементов режима жизнедеятельности обеспечивает более продуктивную работу человека и высокий уровень его здоровья. В трудовой деятельности человека участвует весь организм как целое. Трудовой ритм задает ритм физиологический: в определенные часы организм испытывает нагрузку, вследствие чего повышается обмен веществ, усиливается кровообращение, а затем появляется чувство усталости; в другие часы, дни, когда нагрузка снижается, наступает отдых после утомления, восстанавливаются силы и энергия. Правильное чередование нагрузки и отдыха является основой высокой работоспособности человека.

Теперь необходимо остановиться на вопросе об отдыхе. Отдых — это состояние покоя или активной деятельности, ведущее к восстановлению сил и работоспособности. Наиболее эффективным в деле восстановления работоспособности является активный отдых, который позволяет рационально использовать свободное время. Чередование видов работы, гармоничное сочетание умственного и физического труда, физическая культура обеспечивают эффективное восстановление сил и энергии. Отдыхать человеку требуется ежедневно, еженедельно в выходные дни, ежегодно во время очередного отпуска, используя свободное время для укрепления физического и духовного здоровья.

Под закаливанием необходимо понимать повышение устойчивости организма к действию метеорологических факторов: холоду, теплу, пониженному атмосферному давлению, а также к другим климатическим условиям.

Слово «закаливание» в данном случае применяется по аналогии с явлениями, наблюдаемыми в железе, стали при их сильном нагревании и последующем резком охлаждении, придающем им большую стойкость и твердость. Нечто подобное происходит и с организмом человека, который в результате закаливающих процедур приобретает способность противостоять неблагоприятным природным факторам.

Закаленный человек – это тот человек, который сознательно приучил себя переносить холод, жару и другие неблагоприятные природные условия, развив соответствующую способность организма успешно противостоять им.

В связи с закаливанием организма важно понять то, что в нем от природы заложены особые механизмы, которые при соответствующей активации вырабатывают устойчивость организма к неблагоприятным природным условиям. Но если их не задействовать, то они так и находятся в потенциальном, свернутом состоянии. Закаленный человек от незакаленного отличается тем, что закаленный умело развил приспособительные механизмы организма к холоду, жаре и т.д., довел их до совершенства, а незакаленный этого не сделал и остался беззащитен.

Закаливание – эффективное средство укрепления здоровья человека. Оно повышает устойчивость организма к инфекционным заболеваниям, усиливает иммунную систему.

Для эффективного закаливания необходимо соблюдать ряд принципов:

постепенность (повышать силу закаливающего воздействия и продолжительность процедуры нужно постепенно);

систематичность (эффективным закаливание будет лишь тогда, когда осуществляется не от случая к случаю, а ежедневно, без перерывов);

комплексность (наиболее эффективным будет закаливание, если все естественные силы природы – солнце, воздух и вода будут использоваться в комплексе);

- учет индивидуальных особенностей (при закаливании необходимо принимать во внимание местные климатические условия, привычные температурные режимы и, самое главное, - возраст, пол, состояние здоровья).

Вышеуказанные принципы закаливания объективны для всех возрастных групп и всех слоев населения.

При занятии закаливанием, крайне важно знать реакции своего организма на проводимые процедуры.

Величина реакции изменяется в зависимости от характера закаливающей процедуры, а также от сил организма, обстоятельств и способа применения. Получение правильной ответной реакции организма на заливающую процедуру – основная задача для каждого практикующего закаливание. И здесь многое зависит от величины раздражения, его продолжительности, локализации и чувствительности человека.

Реакция организма на закаливающую процедуру оценивается из субъективных и объективных симптомов: хорошее самочувствие, приятное чувство теплоты после бывшего озноба, приподнятое настроение, увеличение работоспособности – субъективные признаки; одновременное расширение сосудов, отдача теплоты и скорее разогревание – вот наиболее легко видимые реакции организма.

Реакция может быть различна, в зависимости от температуры, в которой тело было до охлаждения, и она тем интенсивнее, чем горячее было тело до приложения холодной воды. На этом основании перед закаливающей процедурой, отнимающей тепло, применяем другую, приносящую тепло, - горячий душ.

Таким образом, разогревание тела перед применением холодового воздействия есть самый главный фактор закаливания. Успех закаливающих процедур будет более выражен, если:

1. Чем больше, в известных границах, понижение температуры во время закаливающей процедуры, тем сильнее ответная реакция со стороны организма.

2. Чем быстрее и энергичнее происходит отнятие тепла, тем быстрее происходит вторичное поднятие температуры. Долго длящееся, постепенное отнятие тепла имеет следствием более медленную и менее интенсивную реакцию, чем короткое охлаждение водой низкой температуры.

3. Состояние телесной теплоты до охлаждения влияет на ответное повышение температуры организмом. Предварительно разогретый организм человека реагирует сильнее холодного.

4. Соединение холода вместе с механическим воздействием усиливает ответную реакцию организма. Излишнее охлаждение вызывает в организме разрушительный стресс, что проявляется в лихорадочном состоянием и зябкостью (в крайнем случае обмороком) после проведения закаливающей процедуры.

5. Поведение закаливающегося после отнятия тепла влияет на быстроту появления реакции: пассивность ее замедляет, а движение усиливают и ускоряют.

Основным признаком правильности приема закаливающей процедуры является получение быстрой и совершенной ответной реакции со стороны организма. Тогда закаляющийся будет избавлен от всякого риска и нежелательных осложнений.

6. Рекомендуется начинать любое закаливание так, чтобы возникли слабые или средние ответные реакции организма, которые укрепят организм, а не ослабят по принципу разрушительного стресса. Даже П. Иванов начинал свою закалку-тренировку постепенно и осторожно, приучая организм к перенесению все более и более жесткого и сильного холодового воздействия.

Описание закаливающих процедур

Среди наиболее любимых и хорошо распространенных процедур находятся две – обливание холодной водой или купание в естественном водоеме и парная или сауна. Но прежде, чем приступить к их описанию, дадим две «мягкие» закаливающие процедуры, которые помогут подготовиться к более серьезным процедурам.

Частичное обтирание. Эта процедура наиболее «мягкая» из всех водных, сама по себе хорошо служит для закаливания организма и для определения реакции организма на холодную воду.

Частичное обтирание отнимает мало тепла, поэтому всегда хорошо переносится пожилыми и ослабленными людьми. К положительным сторонам этой процедуры относится возможность точно дозировать холодовую нагрузку на организм.

Выполнение. Человек стоит, достаточно согретый предварительным разогреванием, совершенно голый. В ладонь наливается столько воды, сколько на ней может поместиться, и этой водой с силой обрызгивается обнаженная часть тела. Затем этою рукой сильно трут взад и вперед по смоченной поверхности, до полного ее высыхания. Начиная с груди, переходят на живот, ноги и руки. Спину можно смочить мокрым полотенцем и им же хорошенько ее растереть.

Действие этой простой процедуры приводит к улучшению сна, повышению аппетита, поднятию настроения и т.д.

Это обтирание полезно для возбуждения кровяного давления и кровообращения; для насыщения кожи кровью; для закаливания тела, чтобы оно могло легче противостоять вредному влиянию погоды и сурового климата; при катаральных состояниях дыхательных путей, при ревматических болях в мышцах и суставах.

Общее обтирание. Общее обтирание является более сильной процедурой, чем предыдущая. Она выполняется так: берется простыня из грубого холста, длиною в 2-3 метра и смачивается в воде, температура которой 15-12 градусов, немного выжимается и обматывается под мышками. Человек садится на стул и начинает энергично растирать свое тело через мокрую простыню.

Продолжительность всей процедуры не должна превышать 3-5 минут и должна заканчиваться тотчас же, как все тело станет теплым на ощупь. Можно попросить кого-либо, чтобы он дополнительно помогал в растирании тела.

Общее обтирание хорошо подходит для лиц, имеющих избыточный вес со слабым обменом веществ.

А теперь поговорим о более серьезном виде закаливания.

Обливание. Вы можете обливаться (купаться) прохладной или холодной водой у себя дома под душем, на улице из ведра и т.п.

Лучшее время для этой процедуры – утро (сразу после пробуждения) и вечер – примерно за 2,5-3 часа до сна.

Если вы замерзли, то обязательно необходимо разогреться до появления теплоты во всем теле (но не до пота).

После этого берете ведро или два воды, становитесь обнаженными в душ или садитесь в ванну и плавно выливаете воду себе на голову, лицо, спину и грудь. Вся процедура обливания занимает 2-3 секунды.

Если вы обливаетесь на улице, то все это проделываете стоя. Обливаться лучше всего стоя на траве или твердом покрытии, чтобы грязные брызги не попадали на ноги. Хорошо перед обливанием сделать 2-3 «вдоха жизни».

Если вы предпочитаете купание, то набираете столько воды, чтобы она полностью покрыла ваше тело. Полностью раздевшись, делаете медленный плавный вдох и погружаетесь в воду. Просто приседаете, затем ложитесь и погружаете голову. Женщинам, чтобы не мочить волосы, можно погружаться по шею, а в последующем умыть лицо и шею этой же водой. Вся процедура погружения занимает не более 10-15 секунд.

Лучше всего купаться (не более 1 минуты) в любом естественном водоеме (река, озеро, пруд, море, в крайнем случае, бассейн с холодной водой). Входить в воду надо как можно скорее, а лучше всего прыгнуть с мостика вниз головой. На этом купание в естественном водоеме можно закончить.

Вытираться сразу не надо, а лучше одеться в банный халат и зайти в теплое помещение. Помните – вы должны почувствовать ожог, а затем приятное тепло и бодрость во всем организме. Никакого охлаждения и озноба после проведения этой процедуры не должно быть.Эта процедура позволит вашей воде в организме перейти в состояние паравод и сохранять эти свойства около 12 часов. Помимо закаливающего эффекта эта процедура обладает значительной лечебной силой.

Зимние купания – «моржевание». 19 января каждого года вода во всех водоемах делается уникальной. Если ее набрать, то она может весьма долго стоять не портясь.

Если вы желаете выполнять зимние купания, то должны вписаться в природный ритм. А именно – купайтесь летом, потом осенью и наконец – зимой.

По мере общего похолодания время пребывания в воде ограничиваете все больше и больше. Например, если вы летом плавали по 20-30 минут в реке, то осенью – 5-10 минут, а зимой – 1-3.

Любители зимнего плавания должны заниматься своей подготовкой круглый год. Лето использовать в основном для общефизического развития и для начального закаливания, осень – для закаливания и подготовки организма к зимнему плаванию, зиму – для плавания в ледяной воде.

Период подготовки будущих «моржей» к зимнему плаванию продолжается с июня по октябрь и проводится последовательно в теплой и холодной воде.

Октябрь встречает будущих «моржей» холодными дождями, пронизывающими ветрами, по утрам трава все чаще покрывается серебристым инеем. Температура воды понижается на 7-8 градусов по сравнению с сентябрьской, опускаясь к концу месяца до 3-4 градусов. В этот период требования к организации занятий и правильному определению индивидуальных холодовых нагрузок должны быть очень высокими.

Перед купанием хорошенько разогрейтесь, но не до пота. Входите в воду сразу, а лучше ныряйте. После купания сделайте все, чтобы вы согрелись, а лучше зайдите в теплое помещение.

Купаться лучше всего 2-3 раза в неделю. Раз в неделю как минимум посещайте парную.

«Снежное пробуждение». Снежное пробуждение организма заключается в том, что, когда выпадает первый пушистый снег, он в снежинках запасает, конденсирует огромное количество энергии. Когда человек в обнаженном виде ложится в такой снег, набрасывает его на себя сверху – «закапывается».

При соприкосновении снега с теплой кожей начинается его таяние, а это сильно отбирает теплоту от кожи. В результате достигается мощнейшее раздражение холодовых рецепторов кожи, которое резко активирует нервную систему организма. Получается своеобразный «холодовой ожог». Кроме этого эффекта, при таянии снега проявляется другой. Снег тает – разрушается его структура и освобождается энергия. Кожа, наоборот, сильно охлаждается, увлажняется – активизируется и структуризируется. Охлаждение плазменного тела дает сжатие его, в результате чего появляются мощные импульсные токи. Все это дает такой эффект, с которым ничто не сравнимо.

Вся процедура снежного пробуждения длится не более 30 секунд. Тело перед ней должно быть умеренно разогрето.

Компрессы из снега. Процедура занимает около 8 минут и дает прекрасный эффект – кожа разглаживается, приобретает приятный розовый оттенок.

Делается это так. Наберите полную пригоршню чистого снега, заверните его в салфетку, концы которой надо закрутить. Среднюю часть салфетки со снегом довольно сильно прикладывают к лицу и шее. Не забывайте про верхние веки и подбородок. Прикладывайте до тех пор, пока лицо не замерзнет.

Процедуру эту можно делать рано утром, когда проснетесь, такие компрессы очень полезны.

Эту процедуру можно усилить, если использовать после снега горячий компресс на лицо и так повторять 2-3 раза. Кожа лица действительно станет здоровой, розовой, упруго.

Закаливание носоглотки. Носоглотка весьма чувствительна к холоду. В сильные морозы рекомендуется защищать горло и миндалины от воздействия холодного воздуха при дыхании. Для закаливания надо использовать полоскание горла прохладной, а затем холодной водой и обтирание шеи. Полоскание горла следует начинать с температуры воды 27-28 градусов, постепенно доводя до 2-4 градусов. В сильный мороз кончик языка следует прижимать к внутренней поверхности зубов. При вдохе холодный воздух, обтекая язык, будет нагреваться от него и от щек, это уменьшит охлаждение миндалин и горла. Хорошим средством закаливания носоглотки является мороженое, хотя с точки зрения рационального питания увлекаться им не следует.

Обливание стоп и контрастные ножные ванны. Обливание стоп производится следующим образом. Опущенные в таз ноги обливаются водой с начальной температурой 28-30 градусов, конечная температура воды – не ниже 1-2 градусов. После процедуры ноги тщательно вытираются досуха, особенно между пальцами. Рекомендуется проводить обливание стоп утром, а вечером не позже чем за 1 ч до отхода ко сну.

Хождение босиком. Исследования физиологов показали, что на подошвенной части стопы расположено большое количество рецепторов, имеющих связь с органами и тканями организма.

Хождение босиком является одним из древнейших приемов закаливания. Оно рекомендуется в течение всего года, преимущественно поздней весной, летом и ранней осенью. Зимой, ранней весной и поздней осенью рекомендуется ходить босиком дома. При высокой степени закаленности – по инею и даже по снегу. Полезно хождение босиком по песку, рыхлой земле, по лужам после дождя.

Ходить босиком, кроме закаливающего эффекта, надежно предохраняет от плоскостопия, тренируя мышцы стопы, и является хорошим методом профилактики соматических и простудных заболеваний.

Аквааэробика. Учитывая многогранное значение кожи для жизнедеятельности всего организма и выполнение ею ряда существенных функций – защитной, бактерицидной, выделительной, дыхательной, энергетической, рецепторной, а также физико-химические свойства воды – давление и выталкивающую силу, температуру, теплопроводность, можно констатировать, что вода обладает уникальными свойствами, оказывающими воздействие на наше тело, и ее можно рассматривать в качестве альтернативного терапевтического средства.

Характерно, что физические упражнения в воде дают совершенно другие ощущения и эффекты, нежели таковые на суше. При выполнении физических упражнений в воде необходимо преодолевать ее постоянное сопротивление. Во время тренировки оказываются задействованными все мышцы тела, даже антагонисты, получая большую многоплановую нагрузку.

При занятиях человека аквааэробикой вода превращается для него в хорошего массажиста. Благодаря ее давлению кожа, сосуды, соединительные ткани, подкожно-жировая клетчатка получают эффективный массаж, что является прекрасной профилактикой ожирения и коррекцией целлюлита.

Аквааэробика позволяет каждому выбирать свой уровень нагрузки, в воде не приходится потеть и нет чувства обессиливающей усталости.

Аквааэробика способствует поддержанию физической формы, особенно оптимальной массы тела. Сбросить лишние килограммы путем аквааэробики в 7-14 раз эффективнее, чем на суше. Одно занятие в воде приравнивается к трем занятиям в зале. Для большей эффективности занятий лучше проводить их на глубокой воде, а для увеличения сопротивляемости на ноги надевать ласты, а на руки – специальные перчатки с перепонками. Оптимальная глубина для тренировок - 1,5-2 м.

Парная процедура. Нижеследующие правила помогут вам правильно принимать общую парную процедуру.

1) Не ходите в парную после обильной еды. В этом случае парная просто вредна. Но не следует ходить и натощак. Покушайте легко – овощи, фрукты, легкую кашку.

2) Лучше париться утром, т.е. после 9-10 часов. Организм отдохнул во время сна, полон сил, и вы легко перенесете эту процедуру, налагающую нагрузку на сердце. Знайте, парная – это своего рода тренировка, которая действительно может заменять физическую нагрузку.

3) Приучайте себя к жару постепенно, не взбирайтесь сразу на верхний полок. Поднимитесь на такую высоту, где вам хорошо.

4) Если вы замерзли, идя в баню, то перед заходом в парную опустите ноги в таз с холодной водой, а затем прибавьте постепенно более горячей воды. Так 10-15 минут. После того, как вы почувствуете в теле теплоту, можете входить в парилку.

5) В гигиенических целях желательно перед заходом в парную слегка помыться, но при этом мочить голову нельзя, иначе в парной можете вызвать ее перегрев. Далее вытритесь полотенцем насухо – влага препятствует потоотделению – и заходите.

6) Желательно надевать на голову какой-либо колпак для предохранения от перегрева и иметь с собой шерстяную рукавичку или специальный скребок для сбрасывания пота, ведь он также мешает потеть. Сбрасывая пот шерстяной рукавичкой, вы одновременно очищаете кожу от отмершего ороговевшего слоя.

7) Войдя в баню, 3-4 минуты посидите внизу, привыкните к банному жару, а лучше полежите. В лежачем положении жар воздействует на тело более равномерно. Когда вы лежите, мышцы лучше расслабляются, а это дает возможность их основательно пропарить. Итак, поза в парной лежачая либо сидячая по-турецки.

8) Выйдя из парной, постойте под душем с теплой, а затем прохладной водой. Можно резко на 5-10 секунд дать холодную воду или окунуться в бассейн. После этого отдохните, обсохните и направляйтесь домой, если не желаете повторить парную процедуру.

Как париться с веником? Веники бывают в основном березовые и дубовые. Перед парной их желательно распарить, в результате чего их летучие вещества проникают в тело и благотворно влияют на него.

Смысл париться с веником состоит в том, чтобы нагнетать им горячий воздух к телу, но не стегать. Веником работают плавно, как веером, едва прикасаясь к телу. Вначале проходят по ногам, ягодицам, спине, рукам – от ног до головы и обратно. Так повторяют несколько раз. При работе с веником вы должны ощущать приятный горячий ветерок. И вот только после этого можно слегка постегать себя веником. Далее разотритесь веником, как мочалкой. Одной рукой придерживайте веник за рукоять, а ладонью другой прижимаете листву к телу.

Теперь разберем, в чем разница между сухим паром и влажным.

В бане с сухим паром гораздо сильнее осуществляется потоотделение. Горячий, сухой пар – это сильный Ян, который в организме порождает свою противоположность – Инь, т.е. выделяется вода (пот). Благодаря этому достигается более глубокая проработка кожных покровов, организм подсушивается, обильно выделяются шлаки. Сухой пар эффективен от водянок разного рода.

Очень хорош сухой пар для лиц с конституцией «Слизи». Как известно, переизбыток этого жизненного принципа вносит в организм сырость и холод. Сухой, горячий пар будет их идеально уравновешивать. Поэтому полные люди могут похудеть и прекрасно себя чувствовать, пользуясь сухим паром.

Влажный пар, несколько затрудняя потоотделение, сильнее прогревает тело внутри. По своей природе это больше Инь, который, воздействуя на организм, порождает в нем свою противоположность – Ян. От этой процедуры улучшается пищеварение, обмен веществ и т.д. Баня помогает при несварении, слабости пищеварения и потере аппетита.

Чем влажнее пар, тем лучше он вытесняет из организма биопатогенную энергию сухости, которая приводит к «усыханию мяса» и тугоподвижности в суставах.

Противопоказания общим банным процедурам следующие: при острых стадиях любых болезней; при обострении хронического заболевания с повышенной температурой, при болезнях сердца – эндокардите, миокардите, перикардите, при воспалении коронарных сосудов, сердечных заболеваниях с признаками тахикардии и всех форм гипертонии, сопровождающихся сердечной и почечной недостаточностью; малокровии, ярко выраженном склерозе сосудов, эпилепсии и некоторых других.

Как надо вести себя после банной процедуры? Ввиду того, что за один сеанс человек теряет в парилке с потом от 500 до 1500 г воды, ему хочется пить. И многие после парной пьют чай, пиво и т.п. Это далеко не лучший вариант, можно поступать намного лучше.

Потеря организмом воды раскрывает широкое поле для обновления организма с помощью сокотерапии. Потея, вы теряете жидкость со шлаками и прочими вредными веществами, а употребляя свежевыжатые соки овощей и фруктов, набираете чистую, структурированную, насыщенную биоплазмой и биологически активными веществами воду. Это большая разница.

Принимая парную 2-3 раза в неделю, вы всего за три недели замените жидкостные среды своего организма, избавитесь от многочисленных токсинов. При этом будете наслаждаться теплотой пара, бодростью холодной воды и божественным вкусом свежевыжатых соков.

Вернувшись из бани, домой, сразу же приготовьте и выпейте 0,5 и более 1 л морковного сока, либо яблочного и свекольного, либо других по сезону. Далее можете, есть салат и каши. В течение дня выпейте еще раз столько же сока. В последующие после парной дни придерживайтесь правильного питания, а после следующей парной – снова массированную сокотерапию.

Банные веники. Веники бывают: березовые, дубовые, липовые, ольховые, пихтовые, можжевельниковые, крапивные и некоторые другие.

Все перечисленные растения, из которых делают веники для бани, обладают сильными фитонцидными свойствами. Различие заключается в том, какую энергию представляет тот или иной фитонцид и когда его лучше применять.

Березовый веник при распаривании выделяет специфические вещества, которые действуют расширяюще на бронхи легких и хорошо удаляют из них застывшую слизь и мокроту. Температура все разжижает, а летучие вещества березового веника их выводят вон. Поэтому березовый веник хорошо подходит при простудных заболеваниях, для астматиков и для бывших курильщиков.

Летучие вещества березового веника – «мягкие, спокойные» - хорошо успокаивают боли и ломоту в суставах и мышцах, которая бывает от больших физических нагрузок, очищают кожу, успокаивают и улучшают настроение.

Дубовый веник при распаривании выделяет много дубильных веществ, свойство которых сжимать, стягивать, делать упругим. Поэтому он и рекомендуется для лиц, имеющих излишний вес. Применение дубового веника способствует уменьшению жировой прослойки, делает кожу упругой, матовой, уничтожает кожные воспаления (сжимая и подсушивая их). «Вяжущий дух» дубового веника оказывает снижающее артериальное действие, поэтому рекомендуется гипертоникам в парной. «Вяжущие» свойства аромата дуба успокаивают нервное возбуждение.

Таким образом, закаливание организма – эффективное средство укрепления здоровья человека. Оно повышает устойчивость организма к инфекционным заболеваниям, усиливает иммунную систему.

Закаленность обратима: невозможно закалиться надолго, «про запас», достигнутый уровень закаленности необходимо постоянно поддерживать продолжением закаливающих процедур, иначе он снизится.

1. Правила волейбола, соревнований.

Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Переход подачи. Контакты с мячом. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

Спортивные соревнования, их организация и проведение. Роль спортивных соревнований в подготовке занимающихся в спортивно-оздоровительных группах, в подготовке спортсменов. Правила соревнований. Подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях.

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судей. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Планы соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положения о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их форма и порядок представления. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований.

1. Предупреждение употребления негативных веществ.

Общие сведения о вреде табакокурения, употребления наркотиков, алкоголя. Влияние никотина, алкоголя, наркотиков на организм человека. Пути борьбы с зависимостью.

В последние годы потребление табака, алкоголя и наркотиков во многих странах заметно увеличилось, нанося огромный материальный, социальный и нравственный ущерб обществу. По мере изменения социально-экономической и морально-психологической ситуации, расширения зарубежных контактов, открытости границ, все более масштабные и тревожные очертания приобретает эта проблема и в нашей Республике. Наиболее уязвимой категорией населения к факторам риска, способствующим возникновению зависимостей от наркотиков, табака и алкоголя, в силу своей неопытности и незащищенности является молодежь. Причиной возникновения подобных зависимостей зачастую становится отсутствие исчерпывающей информации и непонимание аспектов, относящихся к сфере зависимостей. Препятствием же для получения профессиональной помощи является недостаточное количество соответствующих служб для конфиденциального консультирования нуждающихся. В систему оказания помощи недостаточно вовлечены также семья, школа, общественные организации, кстати, и потому, что сами испытывают дефицит информации по этим вопросам. Проблема зависимостей является многомерной, биопсихосоциальной, требующей мультидисциплинарного подхода к ее решению. Дети и подростки должны обладать необходимыми жизненными навыками для возможности делать здоровый выбор. Многие родители уверены, что их ребенок не курит. не выпивает, не употребляет наркотики. Однако статистика говорит о другом. Полученная информация в ходе исследования свидетельствует, что употребление алкоголя и наркотиков стало неотъемлемой частью жизни нашего общества. Поэтому каждый ребенок должен рано или поздно принять решение, нужно ли курить табак, употреблять алкоголь и наркотики или не нужно.

6. Требования техники безопасности при занятиях волейболом.

1. Общие требования безопасности

1. К занятиям по волейболу допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2. Опасность возникновения травм:

· при падении на твердом покрытии;

· при нахождении в зоне удара;

· при блокировке мяча;

· при наличии посторонних предметов на площадке и вблизи;

3. У учителя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

5. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

2. Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.

2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке и вблизи.

3. Провести физическую разминку всех групп мышц

4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в волейбол.

5. Коротко остричь ногти.

3. Требования безопасности во время занятий

1. Во время занятий вблизи игровых столов не должно быть посторонних лиц.

2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы само страховки.

4. Соблюдать игровую дисциплину, особенно во время обучающих тренировок.

5. Не вести игру влажными руками.

6. При низкой температуре одевать спортивный костюм.

7. Пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.)

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.

3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

5. Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.

3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

4. О всех недостатках, отмеченных во время тренировочного занятия, по игре, сообщить тренеру.

**Тактическая часть** (реализуется одновременно с практической частью).

- Тактика нападения (индивидуальные, групповые, командные действия).

- Тактика защиты (индивидуальные, групповые, командные действия).

6.2 Практическая часть

6.2.1 Общая физическая подготовка

Имеет своей целью укрепление здоровья, закаливание. Развитие разносторонних физических способностей, повышение работоспособности организма занимающихся, что, в конечном счете, предполагает создание прочной базы для дальнейшего спортивного совершенствования и, естественно, для будущей трудовой деятельности юных спортсменов.

Упражнения на развитие гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости, подвижности в суставах, на формирование осанки, ловкости, на расслабление рук, ног, туловища.

Упражнения из других видов спорта. Акробатика: различные кувырки вперёд и назад; перекатывание; стойка на лопатках; мостик; Ознакомление с отдельными элементами техники ходьбы, бега, прыжков и метаний.

* Ходьба, бег
* Прыжки
* Упражнения для рук и плечевого пояса, шеи и туловища, мышц ног
* Гимнастические упражнения с предметами
* Подвижные игры: на внимание, координацию, ловкость, спортивные игры

**6.2.2** Специальная физическая подготовка

Основывается на базе общей, достаточно высокой физической подготовленности учащихся. Она предполагает развитие таких физических качеств, специфических для волейбола, как сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость. Главная задача СФП – улучшение деятельности всех систем организма занимающихся, необходимых для совершенствования игровых двигательных навыков и умений, являющихся ведущими звеньями основных технических вариантов в атаке и обороне.

-Упражнения, развивающие быстроту ответных действий.

-Упражнения для развития прыгучести.

-Упражнения для развития качеств, необходимых при приеме и передаче мяча, выполнении подач, блокировании.

-Перемещения и стойки.

-Упражнения для развития выносливости.

-Упражнения для развития силы мышц (ног, туловища), взрывной силы, скоростной силы

-Упражнения для развития физических качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча.

-Упражнения для развития гибкости. -Упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых качеств.

6.2.3. Техническая подготовка

Техническая подготовка направлена на овладение и совершенствование техники в избранном виде спорта Она базируется на овладении техникой выполнения комплекса специальных подводящих упражнений, используемых в тренировке. Технику вспомогательных упражнений следует рассматривать с позиций единства формы и содержания, как целостную деятельность.

Освоение техники является непрерывным процессом, который можно разделить на ряд этапов.

Обучение на перечисленных этапах отличается по существу решаемых задач, содержанию используемых средств и методов обучения, особенностям формирования как исполнительной, так и контрольно-корректировочной частей действия. При обучении технике превалирует установка на опережение формирования технического мастерства. Суть данного положения состоит в том, что на всех этапах спортсмены постепенно усваивают динамическую структуру двигательных навыков в том режиме, который реализуется в соревновательной деятельности.

**Техника нападения** (индивидуальные, групповые, командные действия).

Перемещения, стойки без мяча, передачи, отбивания, нападающие удары, подачи мяча в волейболе.

**Техника защиты** (индивидуальные, групповые, командные действия).

-Индивидуальные действия, групповые действия

**6.2.4 Тактическая подготовка**

Тактика - это действия, поведение спортсмена на соревнованиях, направленные на достижение конкретной цели. В основе спортивной тактики лежат ее двигательные проявления. Тактическая подготовка направлена на формирование способности волейболиста к эффективной соревновательной деятельности. Сложность заключается в том, что она объединяет психический, моторный и исполнительный компоненты, то есть технику спортивных движений и стратегию игры.

Для решения тактических задач игры характерны индивидуальные, групповые и командные действия.

Тактическая подготовка - это обучение правильно принимать решения относительно своих действий и поведения в конкретной ситуации. Она состоит из двух главных частей - теоретической и практической подготовки каждого спортсмена.

Необходимо постоянно проводить специальные теоретические занятия, на которых: рассказывать о различных тактических вариантах ведения игры; показывать видеосъемки тактических действий соперников; изучать тактические действия своих соперников; изучать тактическую подготовленность зарубежных спортсменов.

Практическая тактическая подготовка – это многократное выполнение специальных тактических заданий, вариантов тактических действий во время тренировочных занятий и на основных соревнованиях.

Тактическая подготовка должна проводиться с первого и до последнего дня занятий спортсмена выбранным видом спорта и выступлений в соревнованиях.

Основное содержание направленности педагогического процесса тактической подготовки состоит в формировании высокого уровня технико-тактического мастерства волейболиста и навыка его использования вне зависимости от уровня соревнований и мастерства соперника. При планировании тактических действий на конкретных соревнованиях необходимо обращать внимание на составление тактического плана с известным соперником и его реализация.

**Тактика** **нападения** (индивидуальные, групповые, командные действия) в волейболе, футболе, настольном теннисе, теннисе.

**Тактика защиты** (индивидуальные, групповые, командные действия) в волейболе, футболе, настольном теннисе, теннисе.

**Тактика** вратаря, ориентирование полевых игроков, перехвата мяча (в футболе).

**6.2.5 Интегральная подготовка**

Интегральная подготовка направлена на объединение и комплексную реализацию различных компонентов подготовленности спортсмена – технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Дело в том, что каждая из сторон подготовленности формируется узконаправленными средствами и методами. Это приводит к тому, что отдельные качества, способности и умения, проявляемые в тренировочных упражнениях, часто не могут проявиться в соревновательных упражнениях. Поэтому необходим особый раздел подготовки, обеспечивающий согласованность и эффективность комплексного проявления всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности. Для этого сами соревнования используют в тренировке, как необходимую разновидность ее плановых «занятий».

В качестве основного средства интегральной подготовки выступают:

- соревновательные упражнения избранного вида спорта, выполняемые в условияхсоревнований различного уровня;

-специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные по структуре и характеру проявляемых способностей к соревнованиям. При этом важно соблюдать условия проведения соревнований.

Упражнения:

1. Выполнение упражнений в чередовании подготовительных упражнений с выполнением технических приемов данного года обучения.
2. Выполнение упражнений, направленных на развитие физических качеств, в рамках структуры приемов техники.
3. Выполнение упражнений с отягощениями (набивные мячи).
4. Учебные игры с выполнением заданий по технике и тактике в объеме программы.
5. Проведение контрольных игр с целью решения учебных задач.

**6.2.6 Соревновательная деятельность**

-Невозможно достигнуть высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. Особое преимущество на данном этапе обучения отдается соревновательным методам, а также соревнованиям в умении выполнять изученные технические действия. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузки. Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально ценных качеств личности: инициативы, смелости, стойкости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним.

**7. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы**

**- Общие требования безопасности**

Обучающиеся должны приходить на учебно-тренировочные занятия точно по расписанию соответственно дням недели.

опасные факторы:

-травмы при несоблюдении правил техники безопасности;

-при выполнении упражнений без страховки;

-травмы при выполнении упражнений на влажной поверхности пола;

-травмы при выполнении тренировочных заданий без разминки;

-наличие посторонних предметов в зале;

-несоблюдение спортивного режима и гигиенических требований.

**-Требования безопасности перед началом занятий:**

- приходить на учебно-тренировочные занятия за 10-15 минут до начала занятий и до построения находится в отведенном месте (холле);

- в специально отведенном месте (раздевалке) переодеться в тренировочную форму:

- снять украшения:

- ценные вещи, деньги, телефон (выключенный) сдать тренеру или положив в спортивную сумку, занести в спортивный зал;

- соблюдать дисциплину в раздевалке.

**-Требования безопасности во время занятий:**

- входить в спортивный зал и выходить из спортивного зала только с разрешения тренера-преподавателя;

- четко выполнять все указания и требования тренера-преподавателя;

- не выполнять технических действий без тренера-преподавателя;

- при выполнении упражнений располагаться по площади спортивного зала, соблюдая достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;

- запрещается:

* бегать по залу, шуметь, баловаться;
* разбрасывать спортинвентарь и кидать спортинвентарь друг в друга;

- при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;

- соблюдать дисциплину на учебно-тренировочных занятиях.

**-Требования безопасности в аварийных ситуациях:**

- при поломке спортивного инвентаря и прочего снаряжения, сообщить об этом тренеру-преподавателю;

- при ухудшении самочувствия во время занятий, прекратить занятие и сообщить тренеру-преподавателю;

- при получении учащимся травмы, немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации, при необходимости вызвать скорую помощь или отправить пострадавшего в ближайшее учебное учреждение, в сопровождение.

**-Требования безопасности по окончанию занятий:**

- убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь, снять спортивную форму и обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом, переодеться.

**8. Воспитательная работа**

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

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

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия. В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы со спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований.

В процессе спортивных занятий со спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области

теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

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

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

Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

**9. Система контроля**

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся.

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности, обучающихся на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с программой обеспечить оптимальность воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Итоговая аттестация обучающихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяют оценить реальную результативность учебно-тренировочной деятельности.

Ответственными за проведение итоговой аттестации являются тренеры-преподаватели отделений видов спорта, при повторной сдаче – комиссия.

Итоговая аттестация проводится в форме:

- беседы - теория физической культуры и спорта;

- контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке; технической, тактической и интегральной подготовке (в зависимости от возраста и года обучения (зачет/не зачет)).

Итоговая аттестация проводится в мае месяце на основании распорядительного акта руководителя образовательной организации.

При проведении итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения программы по каждому нормативу.

По завершению сдачи итоговой аттестации обучающимся выдается справка об усвоении Программы.

**10. Выпускники программы**

Обучающиеся спортивно-оздоровительного этапа обучения, выполнившие требования программы, контрольные нормативы, предназначенные для этого возраста, считаются выпускниками данного этапа.

**11. Комплексы контрольных нормативов**

**Комплексы контрольных нормативов**

**Итоговая аттестация (срок освоения программы до 1 года), нагрузка 6 часов в неделю,**

**возраст обучающихся 9-11 лет (девушки) О Ф П**

Таблица №2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **норматив** | **Результат** |
| 1 | Бег 30 м/с | 6,3 |
| 2 | Бег 30 м/с (6по5) | 13 |
| 3 | Прыжок в длину с места | 157 |
| 4 | Прыжок вверх с места | 20 |
| 5 | Прыжок вверх с разбега | 25 |
| 6 | Метание набивного мяча:  Сидя  Стоя | 3, 5  7, 0 |
| 7 | Отжимание | 5 |
| 8 | Прыжки со скак. за 30 с. | 20 раз |

**технико-тактическая подготовка**

Таблица №3

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Контрольные нормативы** | **Результат** |
| 1 | Вторая передача на точность из 3 в 4 | 2 |
| 2 | Подача на точность верхняя прямая | 3 |
| 3 | Прием подачи из 6 в 3 на точность | 2 |
| 4 | Прием снизу - верхняя передача | 3 |

****12. Планируемые результаты обучения****

****1. Теория****

**Должны знать:**

Результатом освоения Программ по командным игровым видам спорта является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

в области теории и методики физической культуры и спорта:

1. История и развитие волейбола.

2. Гигиена, врачебный контроль.

3. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

4. Правила волейбола, соревнований.

5. Предупреждение употребления негативных веществ.

6. Требования техники безопасности при занятиях волейболом.

- объективные данные самоконтроля (вес, рост, динамометрия, спирометрия); субъективные данные самоконтроля (самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение); - общие сведения о травмах и причинах травматизма; оказание первой медицинской помощи; - общие сведения о табакокурения, наркотиках, алкоголе; влияние алкоголя, никотина, наркотиков на организм человека; пути борьбы с зависимостью; - особенности бега, гимнастических упражнений, подвижных игр, эстафет; - упражнения направленные на развитие физических качеств: ловкость, сила, выносливость, быстрота, гибкость; - строение организма человека; влияние физических нагрузок на развитие организма; - гигиена физических упражнений; гигиена тела, одежды, обуви; - своевременный режим дня, питание.

**Должны уметь:**

- правильно использовать восстановительные средства (душ, баня, массаж, сон); - соблюдать меры личной гигиены; - правильно вести себя на улице и в общественных местах; - оказать первую медицинскую помощь; - владеть техникой бега; - выполнять стандартный набор простейших гимнастических упражнений; - выполнять упражнения направленные на развитие физических качеств: ловкость, сила, выносливость, быстрота, гибкость; - организовать и участвовать в подвижных играх;

Техническая, тактическая подготовка

**Должны знать:**

- основу техники, тактики игры волейбол, футбол, настольный теннис, теннис;

- основные ошибки техники, тактики игры волейбол.

**Должны уметь:**

- выполнять основные технические, тактические приемы игры волейбол;

**13. Перечень информационного обеспечения программы**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" Москва, Кремль,2012.

2. Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р, Москва, Кремль,2014.

3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 года № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»; Москва,2013.

4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 года № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта», Москва,2013.

5. 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», Москва,2013.

6. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12 мая 2014 г. N ВМ-04-10/2554,Москва,2014.

7. Методические рекомендации по осуществлению деятельности организаций, реализующих образовательные программы, программы спортивной подготовки в области физической культуры и спорта от «13» августа 2015 года № 293,Петрозаводск,2015.

8. Банников A.M., Костюков В.В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.

9. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 2004 (ГСС).

10. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.

11. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.

12. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.

13. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.

14. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.

15. Кулагина И.Ю. Возрастная психология: развитие ребенка от рождения до семнадцати лет. - М.: Изд-во РОУ, 1996. – 464 с.

16. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.

17. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.

18. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.

19. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.

20. Никитушкип В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.

21. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.

22. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.

23. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.

24. Всероссийская федерация волейбола [Электронный ресурс]. М., http://www.volley.ru/pages/10/ (Дата обращения: 18.12.2015).

25. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. М., http://www.minsport.gov.ru/ministry/statement/ (Дата обращения: 19.12.2015).

26. Министерство по делам молодежи, физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. М., http://www.goskomsportrk.ru/ (Дата обращения: 15.12.2015).

27. Обучающее видео по волейболу http://pculture.ru/blog/2014/09/03/volejbol-video-urok-igrovaya-trenirovka/ (Дата обращения: 12.11.2015).