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**

по волейболу

этап начальной подготовки

Срок реализации

от 1 года до 3 лет

возраст обучающихся 9-12 лет

автор:

тренер-преподаватель

Чомаева К. В.

Кв. категория- первая

г. Медвежьегорск – 2016 год

**Содержание**

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

2. Основные задачи реализации программы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_4 стр.

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

4. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального масерства\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 7 стр.

5. Учебно-тематический план\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 8 стр.

6. Содержание программного материала\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 11 стр.

6.1. Теоретическая подготовка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_11 стр.

6.2. Практическая подготовка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 34 стр.

6.2.1. Общая физическая подготовка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_36 стр.

6.2.2 Специальная физическая подготовка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 41 стр.

6.2.3. Техническая подготовка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 44 стр.

6.2.4. Тактическая подготовка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 46 стр.

6.2.5. Интегральная подготовка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_­\_ 47 стр.

6.2.6. Тренерская и судейская практика \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_­\_ 47 стр.

6.2.7. Соревновательная деятельность\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 48 стр.

6.2.8. Самостоятельная работа\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 48 стр.

7. Воспитательная работа\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 48 стр.

8. Психологическая подготовка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_49 стр.

9. Система контроля и зачетные требования\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 53 стр.

9.1. Комплексы контрольных упражнений, промежуточная аттестация\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 54 стр.

9. Планируемые результаты обучения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 55 стр.

10. Перечень информационного обеспечения программы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_56 стр.

**1. Пояснительная записка**

Рабочая программа в области физической культуры и спорта (далее 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 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»; приказа 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»; 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», 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.

Программа раскрывает весь комплекс параметров обучения и тренировки, включая содержание теоретической и технической работы, планирование учебного материала по предметным областям и этапам подготовки, система контрольных нормативов и требований для перевода обучающихся на следующие года (этапы) подготовки. На этап начальной подготовки зачисляются дети с 9 лет.

**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. Спортивные игры, имеют очень широкий спектр средств формирования личности ребёнка, широко используются как средство укрепления его физического и психического здоровья.

**Новизна** программы состоит в своеобразном подходе к подготовке волейболистов и призвана соответствовать приоритетным идеям дополнительного образования. Ребёнку даётся возможность самому определить свой образовательный путь и, в случае, если он быстрее и лучше справляется с заданиями, возможность дальнейшего своего совершенствования. Кто же медленнее продвигается в своих достижениях, не должен восприниматься как отстающий. Достижения и того, и другого должны расцениваться по шкале их собственных возможностей, а не в сравнении с другими. 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** образовательной 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 юных волейболистов - системность, преемственность, вариативность.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации. Необходимо учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и защите.

Программа предусматривает дифференцированный и личностно-ориентированный подход к обучению, что позволяет сформировать основные компоненты учебной деятельности: умение видеть цель и способы ее достижения, умение контролировать и оценивать свои действия, реализовывать свои умения и навыки в практической деятельности.

На начальном этапе подготовки в данной программе наиболее широко используется игровой и соревновательный метод организации учебно-тренировочных занятий, что позволяет детям незаметно для себя и без давления со стороны тренера в процессе игры осваивать технические элементы, тактические взаимодействия. Важной особенностью здесь является принцип доступности и последовательности при подборе заданий и построении системы занятий. Нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе.

Несмотря на преимущественное технико-тактическое направление, уже на этапе начальной подготовки не рекомендуется раннее формирование игрового амплуа, поскольку преждевременное разделение игроков по игровым функциям значительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования.

**2. Основные задачи реализации программы:**

- на этапе начальной подготовки:

* привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
* формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
* формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
* всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
* укрепление здоровья спортсменов;
* отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта;
* воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
* освоение основ техники избранного вида спорта;

**Цель программы-** формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

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

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

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;

- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

**Образовательная цель:** создание условий для гармоничного развития личности ребенка, его физических способностей в целом, успешного развития психических процессов и нравственных качеств, формирования сознания и мышления, творческого подхода и самостоятельности, профессиональной ориентации.

тренировочных нагрузок; совершенствование технического и тактического мастерства; целевая установка на спортивное совершенствование; повышение функциональной подготовленности; стабильность выступлений.

**3. 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. Volleybal lот 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.

Результат программы: обучающиеся, прошедшие этапы: начальной подготовки 1;2 года обучения, выполнившие требования программы, успешно сдавшие промежуточную аттестацию, переводятся на тренировочный этап.

**4. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению**

**профессионального мастерства**

Легкая атлетика. Бег — один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений — служит прекрасным средством развития быстроты, силы идругих важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бегвызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различнымидистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости.Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх илитраверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых

упражнений делает бег одним из основных средств ОФП(бег с ускорением до 30 – 40 м. Повторный бег 2 – 3 раза по 20 – 30 м. Бег 30 – 60 м. Бег с чередованием с ходьбой до 400 м. Кросс 300 – 500 м. 6-, 12-минутный бег. Прыжки через планку с поворотом на 90 и 1800 с прямого разбега. Прыжки в высоту способом перешагивание. Прыжки в длину с места и с разбега).Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функциивестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость ибыстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости ирешительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяютв короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Батут и акробатика — отличные разновидности гимнастики, развивающие координацию, вестибулярныйаппарат, устойчивость, силу.

Подвижные игры — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки — развивают быстроту, ловкость,выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интересу занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся безособого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводитьтренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе,что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену. Так же подвижные игры важны, как средство воспитания национальных и культурных ценностей культуры.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча,вырабатывает выносливость.

Волейбол — наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игрыне нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно вхолодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственнойориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях,воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости,поддержание умственной и физической работоспособности, снятиеэмоционального напряжения.

Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь, бревно). Прыжки через козла, коня и стол с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой. Акробатические упражнения.Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180 гр. и 360 гр. Плавание.Обучение умению держаться на воде. Плавание произвольным способом на скорость и на выносливость. Простейшие прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой). Игры на воде. Плавание вольным стилем без учета времени.

**5. Учебно-тематический план для групп начальной подготовки 1, 2 г.о.**

Учебный план программы рассчитан на 42 недели. 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**  **НП-1 г.о.** | **09** | **10** | **11** | **12** | **01** | **02** | **03** | **04** | **05** | **06** | **07** | **Итого** |
| **Обязательная (инвариативная) часть** | | | | | | | | | | | | |
| **Общая физическая подготовка** | 10 | 10 | 10 | 14 | 5 | 5 | 5 | 2 | 1 | 4 | 4 | **70** |
| **Специальная физическая подготовка** | 3 | 3 | 6 | 3 | 3 | 5 | 6 | 6 | 1 |  |  | **36** |
| **Вариативная часть. Теоретическая подготовка** | | | | | | | | | | | | **10** |
| История и развитие волейбола |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |
| Место и роль ФК и спорта в современном обществе | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| Основы законодательства в сфере ФК и спорта |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |
| Основы спортивной подготовки |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |
| Необх. сведения о строениях и функциях организма человека |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |
| Гигиенические знания умения и навыки |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| Режим дня, зак-я, здоровый образ жизни |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| Основы спортивного питания |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| Требования к оборуд-ю, инвентарю и спорт. экипировке |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  | 1 |
| Требования техн. без. при занятиях волейболом |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  | 1 |
| **Практическая подготовка** | | | | | | | | | | | | |
| **Техническая подготовка** | 6 | 10 | 7 | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 | 4 |  |  | **47** |
| **Тактическая подготовка** | 4 |  |  | 4 | 6 | 5 | 2 | 2 | 2 | 5 |  | **30** |
| **Интегральная подготовка** | 2 |  |  | 2 | 1 |  | 8 | 4 | 9 | 12 |  | **38** |
| **Инструкторская и судейская практика** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Самостоятельная работа** | 2 |  |  |  |  |  |  | 2 |  | 2 |  | **6** |
| **Психологическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  | **2** |
| **Соревновательная подготовка** | | | | | | | | | | | | **7** |
| **Учебные** |  |  |  |  |  |  | 3 | 2 |  |  |  | 5 |
| **Контрольные** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  | 2 |
| **Основные** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Дополнительные** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **КН** (промежуточная итоговая аттестация) |  |  |  |  |  |  |  |  | 6 |  |  | **6** |
| **ИТОГО ЧАСОВ**  **В ГОД И ПО МЕСЯЦАМ** | 28 | 24 | 24 | 28 | 20 | 20 | 28 | 24 | 24 | 285 | 4 | **252** |
| **Содержание**  **подготовки**  **НП-2 г.о.** | **09** | **10** | **11** | **12** | **01** | **02** | **03** | **04** | **05** | **06** | **07** | **Итого** |
| **Обязательная (инвариативная) часть** | | | | | | | | | | | | |
| **Общая физическая подготовка** | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 3 | 4 | **70** |
| **Специальная физическая подготовка** | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 10 | 11 | 4 |  |  | **54** |
| **Вариативная часть. Теоретическая подготовка** | | | | | | | | | | | | **10** |
| История и развитие волейбола | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| Место и роль ФК и спорта в современном обществе |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |
| Основы законодательства в сфере ФК и спорта |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| Основы спортивной подготовки |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| Необх. сведения о строениях и функциях организма человека |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |
| Гигиенические знания умения и навыки |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |
| Режим дня, зак-я, здоровый образ жизни |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  | 1 |
| Основы спортивного питания |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| Требования к оборуд-ю, инвентарю и спорт. экипировке |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |
| Требования техн. без. при занятиях волейболом | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| **Практическая подготовка** | | | | | | | | | | | | |
| **Техническая подготовка** | 10 | 7 | 10 | 10 | 10 | 10 |  |  |  | 3 |  | **60** |
| **Тактическая подготовка** |  |  |  |  |  | 10 | 10 | 10 | 10 | 6 |  | **46** |
| **Интегральная подготовка** | 8 | 13 | 4 | 13 | 2 |  |  |  |  |  |  | **40** |
| **Инструкторская и судейская практика** |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  | **1** |
| **Самостоятельная работа** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 6 | 2 | **8** |
| **Психологическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 | **2** |
| **Соревновательная подготовка** | | | | | | | | | | | | **7** |
| **Учебные** |  | 2 | 2 |  | 1 |  | 3 | 1 |  |  |  | 9 |
| **Контрольные** |  | 1 | 2 |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  | 5 |
| **Основные** |  |  | 5 |  |  |  |  | 4 |  |  |  | 9 |
| **Дополнительные** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **КН** (промежуточная итоговая аттестация) |  |  |  |  |  |  |  |  | 6 |  |  | **6** |
| **ИТОГО ЧАСОВ**  **В ГОД И ПО МЕСЯЦАМ** | 32 | 36 | 36 | 36 | 26 | 32 | 32 | 36 | 34 | 32 | 4 | **336** |

**6. Содержание программного материала**

**6.1. Теоретическая подготовка**

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 исоревнованиях.

Тематика теоретического материала:

1. **История развития избранного вида спорта**

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. **Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе**

Физическая культура и спорт является одним из наиболее важных факторов укрепления и сохранения здоровья. Современное общество заинтересованно сохранить и улучшить физическое и психическое здоровье человека, повысить его интеллектуальный потенциал. Это особенно важно сегодня, в условиях резкого снижения двигательной активности. Понимание того, что будущее любой страны определяется здоровьем членов общества, привело к усилению роли физической культуры и спорта в деятельности по укреплению государства и общества и активному использованию физической культуры и спорта в поддержании и укреплении здоровья населения. Именно поэтому за последние годы место спорта в системе ценностей современной культуры резко возросло. Увеличилось количество массовых спортивных соревнований для детей и молодежи как в регионах, так и на федеральном уровне. Создаются благоприятные условия для оздоровления людей в трудовых коллективах, в образовательных учреждениях, обустраиваются спортивными сооружениями дворы и микрорайоны, места отдыха. Существенный прогресс произошел в развитии физкультурно-спортивной работы среди инвалидов. Российский спорт как сфера деятельности, образ жизни находится на стадии трансформации. Одни виды спорта популярны и развиты, другие незаметно исчезают. В России возникает социальный феномен, выражающийся в острой экономической заинтересованности людей в сохранении здоровья как основы материального благополучия. Люди стали интересоваться спортом. Даже те, кто раньше воспринимали его только как что-то, что можно посмотреть по телевизору, теперь идут в тренажерные залы, бассейны, открывают для себя новые виды спорта. Всё это положительно влияет на психическое и физическое здоровье людей. Культ здоровья и здорового образа жизни является жизненно важным делом, к сожалению, лишь для очень небольшого количества людей, в основном энтузиастов. На сегодняшний день современный спорт принято делить на две основные группы: массовый спорт (так называемый «спорт для всех») и спорт высших достижений. Уровень спортивных достижений общества зависит от развития массового спорта и физической подготовленности детей, подростков и молодежи, поскольку это развитие определяет потенциал состава занимающихся в специализированных спортивных учреждениях, возможность поиска талантливой в спортивном отношении молодежи, ее способность переносить современные физические и психические нагрузки. Основным методом вовлечения молодежи в физическую культуру и спорт является пропаганда здорового образа жизни. В современном спорте высших достижений выделяют любительский и профессиональный спорт. Развитие и изменение спорта на протяжении человеческой истории может много рассказать как о социальных изменениях в обществе вообще, так и о сущности спорта в частности. История развития современного спорта в том виде, в каком мы его знаем сейчас, берет точку отсчета в конце XIX - начале XX веков. Именно в этот период начинается интенсивное становление тех видов спорта, которые на текущий момент являются наиболее популярными как в России, так и за рубежом (конькобежный спорт, легкая атлетика, футбол, велосипедный, лыжный спорт и другие).Это, конечно, расстраивает российских болельщиков, но, сегодня это явление имеет место быть. Необходимо сохранить и восстановить лучшие традиции отечественного физкультурно-спортивного движения и продолжить поиск новых высокоэффективных физкультурно-оздоровительных и спортивных технологий, направленных на максимальное вовлечение всех слоев населения в активные занятия физической культурой и спортом. Мировой и отечественный опыт показывает, что средства физической культуры и спорта обладают универсальной способностью в комплексе решать проблемы повышения уровня здоровья населения, воспитания и образования детей, подростков и молодежи, формировать здоровый морально-психологический климат в обществе. В одном из своих выступлений В.В. Путин сказал: "Россия вступает в новый век, и здоровье нации становится абсолютным приоритетом государственной политики". За последние годы мы почувствовали на себе повышенное внимание руководства страны к проблемам, имеющимся в области физической культуры и спорта.

1. **Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта**

Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 03.07.2016) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"

Статья 26. Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним

(в ред. Федерального закона от 07.05.2010 N 82-ФЗ)

(см. текст в предыдущей редакции)

1. Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также - запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

2. Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила).

3. Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

1) использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;

2) наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во внесоревновательный период из организма спортсмена, а также из организма животного, участвующего в спортивном соревновании;

3) отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;

4) нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности спортсмена для взятия у него проб во внесоревновательный период, в том числе непредоставление информации о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;

5) фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг-контроля;

6) обладание запрещенными субстанциями и (или) запрещенными методами без разрешения на их терапевтическое использование, выдаваемого в соответствии с Международным стандартом для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового агентства;

7) распространение запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;

8) использование или попытка использования запрещенной субстанции в отношении спортсмена, либо применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил.

4. Не допускаются нарушение антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами, специалистами по спортивной медицине, иными специалистами в области физической культуры и спорта в отношении спортсменов, использование в отношении животных, участвующих в спортивном соревновании, запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода. Факт использования запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода спортсменом, а также в отношении животного, участвующего в спортивном соревновании, подтверждается только результатами исследований, проведенных в лабораториях, аккредитованных Всемирным антидопинговым агентством.

(в ред. Федерального закона от 06.12.2011 N 413-ФЗ)

(см. текст в предыдущей редакции)

5. Допинг-контроль представляет собой процесс, включающий в себя планирование проведения тестов, взятие проб, их хранение, транспортировку, лабораторный анализ проб, послетестовые процедуры, а также проведение соответствующих слушаний и рассмотрение апелляций.

6. Тестирование представляет собой элементы допинг-контроля, включающие в себя планирование проведения тестов, взятие проб, их хранение и транспортировку в лабораторию, аккредитованную Всемирным антидопинговым агентством.

7.Тестирование осуществляется как в соревновательный период, так и во внесоревновательный период. Под соревновательным периодом понимается период, связанный с участием спортсмена и (или) животного в конкретном соревновании, если правилами международной спортивной федерации по соответствующему виду спорта или иной международной антидопинговой организацией либо общероссийской антидопинговой организацией не предусмотрено иное. Время, не включенное в соревновательный период, является внесоревновательным периодом.

8. Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним включают в себя:

1) проведение допинг-контроля;

2) установление ответственности спортсменов, тренеров, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;

3) предупреждение применения запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов;

4) повышение квалификации специалистов, проводящих допинг-контроль;

5) включение в дополнительные образовательные программы образовательных организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, разделов об антидопинговых правилах, о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

(в ред. Федерального закона от 02.07.2013 N 185-ФЗ)

(см. текст в предыдущей редакции)

6) проведение антидопинговой пропаганды в средствах массовой информации;

7) проведение научных исследований, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;

8) проведение научных исследований по разработке средств и методов восстановления работоспособности спортсменов;

9) оказание федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, общероссийской антидопинговой организацией содействия органам исполнительной власти субъектов Российской Федерации в антидопинговом обеспечении спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации;

10) установление ответственности физкультурно-спортивных организаций за нарушение условий проведения допинг-контроля, предусмотренных порядком проведения допинг-контроля;

11) осуществление международного сотрудничества в области предотвращения допинга в спорте и борьбы с ним.

9. Федеральный орган исполнительной власти в области физической культуры и спорта в целях реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним:

1) утверждает общероссийские антидопинговые правила;

2) утверждает перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте;

3) утверждает порядок проведения допинг-контроля;

4) принимает в установленном порядке решение об исключении общероссийской спортивной федерации из реестра общероссийских и аккредитованных региональных спортивных федераций в случае неисполнения общероссийской спортивной федерацией обязанностей, предусмотренных пунктами 1 - 6 части 10 настоящей статьи;

5) осуществляет иные полномочия в соответствии с настоящим Федеральным законом.

10. Общероссийские спортивные федерации в целях реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним обязаны:

1) опубликовывать в общероссийских периодических печатных изданиях и (или) размещать на своих официальных сайтах в сети Интернет общероссийские антидопинговые правила и антидопинговые правила, утвержденные международными спортивными федерациями по соответствующим видам спорта, на русском языке;

2) предоставлять в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами необходимую общероссийской антидопинговой организации информацию для формирования списка спортсменов в целях проведения тестирования как в соревновательный период, так и во внесоревновательный период;

3) уведомлять спортсменов в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами о включении их в список спортсменов, подлежащих тестированию как в соревновательный период, так и во внесоревновательный период;

4) содействовать в проведении тестирования в соответствии с порядком проведения допинг-контроля;

5) применять санкции (в том числе спортивную дисквалификацию спортсменов) на основании и во исполнение решения соответствующей антидопинговой организации о нарушении антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами, иными специалистами в области физической культуры и спорта в отношении спортсменов, в отношении животных, участвующих в спортивном соревновании;

6) информировать о примененных санкциях федеральный орган исполнительной власти в области физической культуры и спорта, органы исполнительной власти соответствующих субъектов Российской Федерации, общероссийскую антидопинговую организацию, международную спортивную федерацию по соответствующему виду спорта;

7) выполнять иные требования настоящего Федерального закона и антидопинговых правил.

11. Организаторы спортивных мероприятий в целях реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним обязаны:

1) обеспечивать условия для проведения допинг-контроля на спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, а также содействовать проведению тестирования на указанных спортивных мероприятиях в соответствии с порядком проведения допинг-контроля;

2) выполнять иные требования настоящего Федерального закона и антидопинговых правил.

Условия выполнения норм для всех дисциплин

Звание МСМК присваивается за выполнение нормы на соревнованиях не ниже всероссийского уровня, включенных в ЕКП Росспорта;

Звание МС присваивается за выполнение нормы на официальных соревнованиях не ниже уровня субъекта Российской Федерации, если на территории субъекта Российской Федерации действуют физкультурно-спортивные организации (ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ, УОР, спортивные стрелковые клубы и др.), культивирующие стендовую стрельбу.

Разряд КМС присваивается за выполнение нормы на официальных соревнованиях не ниже муниципального уровня, если на территории муниципального образования действуют физкультурно-спортивные организации (ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ, УОР, спортивные стрелковые клубы и др.), культивирующие стендовую стрельбу.

1 разряд и другие массовые разряды присваиваются за выполнение нормы на всех официальных соревнованиях.

Требования и условия их выполнения для присвоения массовых спортивных разрядов

1. **Основы спортивной подготовки**

В процессе построения спортивной подготовки целостность тренировочного процесса обеспечивается на основе определенной структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов (подсистем, сторон и отдельных звеньев), их закономерное отношение друг с другом и общую последовательность.

Структура тренировки характеризуется, в частности:

1) порядком взаимосвязи элементов содержания тренировки (средств, методов общей и специальной физической, тактической и технической подготовки и т.д.);

2) необходимым соотношением параметров тренировочной нагрузки (ее количественных и качественных характеристик объе­ма и интенсивности);

3) определенной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (отдельных занятий и их частей, эта­пов, периодов, циклов), представляющих фазы или стадии дан­ного процесса, во время которых тренировочный процесс пре­терпевает закономерные изменения.

В зависимости от масштаба времени, в пределах которого протекает тренировочный процесс, различают:

а) микроструктуру - структуру отдельного тренировочного занятия, структуру отдельного тренировочного дня и микроцикла (например, недельного);

б) мезоструктуру - структуру этапов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов (суммарной длительностью, например, около месяца);

в) макроструктуру - структуру больших тренировочных циклов типа полугодичных, годичных и многолетних.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до высот мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся больших стадий, включающих отдельные этапы многолетней подготовки, связанные с возрастными и квалификационными показателями спортсменов.

Следует отметить, что в отдельных видах спорта нет четких границ между стадиями и этапами многолетнего процесса, как и строгих временных рамок этих стадий и этапов.

Рациональное построение многолетней спортивной тренировки осуществляется на основе учета следующих факторов:

- оптимальных возрастных границ, в пределах которых обычно достигаются наивысшие результаты в избранном виде спорта;

- продолжительности систематической подготовки для достижения этих результатов;

- преимущественной направленности тренировки на каждом этапе многолетней подготовки;

- паспортного возраста, в котором спортсмен приступил к занятиям, и биологического возраста, в котором началась специальная тренировка;

- индивидуальных особенностей спортсмена и темпов роста его мастерства.

Многолетний процесс тренировки и соревнований спортсмена строится на основе следующих методических положений.

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта.

2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки для всех возрастных групп.

3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется. Из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес общей подготовки.

5. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годичного цикла.

6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, так как всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на всех этапах многолетнего процесса полностью соответствуют его биологическому возрасту и индивидуальным возможностям спортсмена.

7. Одновременное воспитание физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого. В школьные годы имеются возможности для развития всех физических качеств, если обеспечено эффективное педагогическое воздействие, которое, однако, не должно принципиально изменять закономерности возрастного развития тех или иных сторон двигательной функции человека.

1. **Необходимые сведения о строении и функциях организма человека**

Человек с его анатомическим строением, физиологическим и психическими особенностями представляет собой высший этап эволюции органического мира. Соответственно, он имеет наиболее эволюционно развитые органы и системы органов.

Анатомия изучает строение тела и его отдельных частей и органов. Знание анатомии необходимо для изучения физиологии, поэтому изучение анатомии должно предшествовать изучению физиологии.

Физиология изучает течение жизненных процессов на уровне всего организма, отдельных органов и систем органов, а также на уровне отдельных клеток и молекул. На современном этапе развития физиологии она вновь объединяется с науками, когда-то отделившимися от неё: биохимией, молекулярной биологией, цитологией и гистологией.

В процессе эволюции многоклеточных организмов произошла дифференциация клеток, т.е. появились клетки различных размеров, формы, строения и функций. Из одинаково дифференцированных клеток образуются ткани, характерное свойство которых - структурное объединение, морфологическая и функциональная общность и взаимодействие клеток. Различные ткани специализированы по функциям. Так, характерным свойством мышечной ткани является сократимость; нервной ткани - передача возбуждения и т. д.

Органы

Несколько тканей, объединенных в определенный комплекс, образуют орган (почка, глаз, желудок и т.п.). Орган представляет собой часть тела, которая занимает в нём постоянное положение, имеет определённое строение и форму и выполняет одну или несколько функций.

Орган состоит из нескольких видов тканей, но одна из них преобладает и определяет его главную, ведущую функцию. В мышце, например, такой тканью является мышечная.

Органы представляют собой рабочие аппараты организма, специализированные на выполнение сложных видов деятельности, необходимых для существования целостного организма. Сердце, например, выполняет функцию насоса, перекачивающего кровь из вен в артерии; почки - функцию выделения из организма конечных продуктов обмена веществ и воды; костный мозг - функцию кроветворения и т.д. В теле человека имеется много органов, но каждый из них является частью целостного организма.

Системы органов

Несколько органов, совместно выполняющих определённую функцию, образуют систему органов.

Системы органов - это анатомические и функциональные объединения нескольких органов, участвующих в выполнении какого-либо сложного вида деятельности.

Системы органов:

1. Пищеварительная (ротовая полость, пищевод, желудок, 12-перстная кишка, тонкий кишечник, толстый кишечник, прямая кишка, пищеварительные железы).

2. Дыхательная (легкие, воздухоносные пути - рот, гортань, трахеи, бронхи).

3. Кровеносная (седречно-сосудистая).

4. Нервная (Центральная нервная система, отходящие волокна нервов, вегетативная нервная система, органы чувств).

5. Выделительная (почки, мочевой пузырь).

6. Эндокринная (железы внутренней секреции - щитовидная железа, паращитовидные железы, поджелудочная железа (инсулин), надпочечники, половые железы, гипофиз, эпифиз).

7. Опорно-двигательная (костно-мышечная - скелет, прикреплённая к нему мускулатура, связки).

8. Лимфатическая (лимфоузлы, лимфатические сосуды, вилочковая железа - тимус, селезёнка).

9. Половая (внутренние и наружные половые органы - яичники (яйцеклетка), матка, влагалище, грудные млечные железы, яички, предстательная железа, половой член).

10. Иммунная (красный костный мозг в окончаниях трубчатых костей + лимфоузлы + селезёнка + тимус (вилочковая железа) - главные органы иммунной системы).

11. Покровная (покровы тела).

Общие представления о процессах роста и развития. Основные отличия детского организма от взрослого

Принципиальные отличия ребёнка от взрослого:

1) незрелость организма, его клеток, органов и систем органов;

2) уменьшенный рост (уменьшенные размеры тела и массы тела);

3) интенсивные процессы обмена веществ с преобладанием анаболизма;

4) интенсивные процессы роста;

5) пониженная устойчивость к вредным факторам внешней среды;

6) улучшенная адаптация (приспособление) к новой среде;

7) недоразвитая половая система - дети не могут размножаться.

Периодизация возраста

1. Младенчество (до 1 года).

2. Преддошкольный период (1-3 лет).

3. Дошкольный (3-7 лет).

4. Младший школьный (7-11-12 лет).

5. Средний школьный (11-12-15 лет).

6. Старший школьный (15-17-18 лет).

7. Зрелость. В 18 лет наступает физиологическая зрелость; биологическая зрелость наступает с 13 лет; полная физическая зрелость у женщин наступает в 20 лет, а у мужчин в 21-25 лет. Гражданская (социальная) зрелость в нашей стране наступает в 18 лет, а в странах Запада - в 21 год. Психическая (духовная) зрелость наступает после 40 лет.

Возрастные изменения, показатели развития

1. Длина тела

Это наиболее стабильный показатель, характеризующий состояние пластических процессов в организме и в какой-то мере уровень его зрелости.

Длина тела новорожденного ребенка колеблется от 46 до 56 см. Принято считать, что если новорожденный ребенок имеет длину тела 45 см и менее, то он недоношен.

Длина тела у детей первого года жизни определяется с учетом ежемесячного ее увеличения. В первом квартале жизни ежемесячная прибавка длины тела составляет 3 см, во втором — 2,5, в третьем — 1,5, в четвертом — 1 см. Общая прибавка длины тела за 1-й год — 25 см.

За 2-й и 3-й годы жизни прибавки длины тела составляют соответственно по 12—13 и 7—8 см.

Длина тела у детей от 2 до 15 лет вычисляется также по формулам, предложенным И. М. Воронцовым, А. В. Мазуриным (1977). Длина тела детей в 8 лет принимается за 130 см, на каждый недостающий год от 130 см отнимается 7 см, а на каждый превышающий год прибавляется 5 см.

2. Масса тела

Масса тела в отличие от длины является более изменчивым показателем, который сравнительно быстро реагирует и изменяется под влиянием различных причин экзо- (внешнего) и эндогенного (внутреннего) характера. Масса тела отражает степень развития костной и мышечной систем, внутренних органов, подкожной жировой клетчатки.

Масса тела новорожденного составляет в среднем около 3,5 кг. Новорожденные массой 2500 г и меньше считаются недоношенными или родившимися с внутриутробной гипотрофией. Дети, родившиеся с массой тела 4000 г и более, рассматриваются как крупные.

В качестве критерия зрелости новорожденного ребенка используется массо-ростовой коэффициент, который в норме составляет 60—80. Если его величина ниже 60 — это свидетельствует в пользу врожденной гипотрофии, а если выше 80 — врожденной паратрофии.

После рождения в течение 4—5 дней жизни у ребенка происходит потеря массы тела в пределах 5—8 % от исходной, то есть 150—300 г (физиологическое падение массы тела). Затем масса тела начинает повышаться и около 8—10-го дня достигает первоначального уровня. Снижение массы тела более чем на 300 г нельзя считать физиологическим. Основная причина физиологического падения массы тела — прежде всего недостаточное введение в первые дни после рождения младенца воды и пищи. Имеет значение потеря массы тела в связи с выделением через кожу и легкие воды, а также первородного кала, мочи.

Следует учитывать, что у детей 1-го года жизни увеличение длины тела на 1 см, как правило, сопровождается прибавкой массы тела на 280—320 г. При расчете массы тела детей 1-го года жизни с массой при рождении 2500—3000 г за исходный показатель принимается 3000 г. Скорость нарастания массы тела детей после года значительно замедляется.

Масса тела у детей старше года определяется по формулам, предложенным И, М. Воронцовым, А. В. Мазуриным (1977).

Масса тела ребенка в 5 лет принимается за 19 кг; на каждый недостающий год до 5 лет вычитается 2 кг, а на каждый последующий год прибавляется 3 кг. Для оценки массы тела детей дошкольного и школьного возраста в качестве возрастных норм все шире используются двухмерные центильные шкалы массы тела при различной длине тела, построенные на оценке массы тела по длине тела внутри возрастно-половых групп.

3. Окружность головы

Окружность головы у ребёнка при рождении в среднем составляет 34-36 см.

Она особенно интенсивно увеличивается в первый год жизни, составляя к году 46-47 см. В первые 3 месяца жизни ежемесячный прирост окружности головы составляет 2 см, в возрасте 3-6 месяцев — 1 см, в течение второго полугодия жизни - 0,5 см.

К 6 годам окружность головы увеличивается до 50,5-51 см, к 14-15 годам - до 53-56 см. У мальчиков величина ее несколько больше, чем у девочек.

2. Дети от 2 до 15 лет: окружность головы в 5 лет принимается за 50 см; на каждый недостающий год следует вычесть 1 см, а на каждый превышающий год прибавить 0,6 см.

Контроль за изменением окружности головы детей первых трех лет жизни является важным компонентом врачебной деятельности при оценке физического развития ребенка. Изменения окружности головы отражают общие закономерности биологического развития ребенка, в частности церебральный тип роста, а также развитие ряда патологических состояний (микро- и гидроцефалии).

Почему такое значение придаётся окружности головы ребёнка? Дело в том, что ребёнок рождается уже с полным набором нейронов, таким же, как у взрослого. А вот вес его мозга составляет всего лишь 1/4 от мозга взрослого человека. Можно сделать вывод, что увеличение веса мозга происходит за счет образования новых связей нейронов между собой, а также за счёт увеличения числа глиальных клеток. Рост головы отражает эти важные процессы развития мозга.

4. Окружность груди

Окружность груди при рождении в среднем составляет 32—35 см.

На первом году жизни она увеличивается ежемесячно на 1,2—1,3 см, составляя к году 47—48 см.

К 5 годам окружность груди увеличивается до 55 см, к 10 — до 65 см.

Окружность груди — важный показатель, отражающий степень развития грудной клетки, мышечного аппарата, подкожного жирового слоя на груди, который тесно коррелирует с функциональными показателями дыхательной системы.

5. Поверхность тела

Поверхность тела является одним из важнейших показателей физического развития. Этот признак помогает оценить не только морфологическое, но и функциональное состояние организма. Она имеет тесную корреляционную взаимосвязь с рядом физиологических функций организма. Показатели функционального состояния кровообращения, внешнего дыхания, почек тесно связаны с таким показателем, как поверхность тела. Отдельные медикаменты также следует назначать в соответствии с этим фактором.

Вычисляется поверхность тела обычно по номограмме с учетом длины и массы тела. Известно, что поверхность тела ребенка, приходящаяся на 1 кг его массы, у новорожденного в три, а у годовалого в два раза больше, чем у взрослого.

6. Половое созревание

Оценка степени полового созревания важна для определения уровня развития ребёнка.

Степень полового созревания ребенка является одним из наиболее надежных показателей биологической зрелости. В повседневной практике она оценивается чаще всего по выраженности вторичных половых признаков.

1. **Гигиенические знания, умения и навыки**

Несовместимость занятий спортом с курением, употреблением алкоголя, наркотиков. Утренняя гигиеническая гимнастика – «зарядка» на весь день. Правила проведения утренней гимнастики. Закаливание. Принципы закаливания: постепенность, систематичность, последовательность, комплексность, учет индивидуальных особенностей организма. Правила приема воздушных и солнечных ванн. Правила купания в открытых водоемах. Требования к рабочей позе при различных видах умственного и физического труда. Привычки, отрицательно влияющие на формирование правильной осанки: неправильное положение корпуса во время сна, неправильная посадка во время учебных занятий, работы на компьютере, ношение тяжестей в одной руке. Условия, способствующие поддержанию чистоты тела. Уход за кожей. Борьба с угревой сыпью. Меры сохранения здоровых зубов и десен. Чистота одежды и обуви. Подбор одежды в соответствии с видом деятельности и погодой. Одежда и занятия спортом. Признаки инфекционных заболеваний. Основные пути передачи инфекционных заболеваний: контактно-бытовой, воздушно-капельный, пищевой, водный, половой, внутриутробный, с помощью переносчиков (насекомых, животных). Как уберечься от инфекционных заболеваний.

Сон, гигиена сна, значение его продолжительности для здоровья детей. Физиология сна

Согласно представлениям И.П. Павлова, сон по своей физиологической сущности является торможением, распространившимся по коре и подкорковым образованиям мозга. При этом активный сон развивается под влиянием тормозных условных раздражителей, а пассивный - при ограничении потока афферентных импульсов в кору больших полушарий головного мозга.

Наступление сна связывают с возбуждением структур, расположенных в области таламуса. Эти структуры подавляют активность ретикулярной функции.

Во время сна меняется физиологическая активность организма. У спящего человека расслабляется мускулатура и, если человек засыпает сидя, его голова опускается на грудь, туловище сползает с сиденья, снижаются кожная чувствительность, зрение, слух, обоняние, условные рефлексы заторможены. Дыхание у спящего человека редкое, обмен веществ, величина кровяного давления, частота сердечных сокращений снижены.

У взрослых людей быстрый сон составляет до 25% от общего периода сна, а у новорожденных - 65/85%.

О природе и значении сновидений высказано много гипотез. Сторонники одной из гипотез считают, что сновидения связаны с психологической защитой организма от травмирующих факторов. Сновидения позволяют нам эмоционально разрядиться, отреагировать на обстоятельства, на которые мы не смогли должным образом ответить в состоянии бодрствования.

Непосредственно перед отходом ко сну не рекомендуется чтение, напряжённая умственная работа, подвижные шумные игры и развлечения. Всё это возбуждаёт нервную систему и препятствует своевременную засыпанию, ведёт к поверхностному, неглубокому сну.

1. **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 структурируется. 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. **Основы спортивного питания**

Извечное стремление людей быть здоровыми и работоспособными привело к тому, что в последнее время много внимания стало уделяться рациональному питанию как одному из важных компонентов здорового образа жизни. Правильное, научно обоснованное питание — это важнейшее условие здоровья, работоспособности и долголетия человека.

С пищей человек получает все необходимые элементы, которые обеспечивают организм энергией, необходимой для роста и поддержания жизнедеятельности тканей.

Необходимые организму питательные вещества подразделяются на шесть основных типов: углеводы, белки, жиры, витамины, минеральные элементы и вода. Правильно питаться — это значит получать с пищей в достаточном количестве и в правильном сочетании все, что требуется организму.

Правильное питание — это прежде всего разнообразное питание с учетом генетических особенностей человека, его возраста, физических нагрузок, климатических и сезонных особенностей окружающей среды. Оно позволяет организму максимально реализовать его генетический потенциал, однако превзойти этот потенциал организм не в состоянии, как бы хорошо не было организовано питание.

Необходимо отметить, что нет таких пищевых продуктов, которые сами по себе были бы хорошими или плохими. Питательной ценностью в той или иной степени обладают все пищевые продукты, но не существует и некой идеальной пищи. Важно не только то, что мы едим, а сколько едим, когда едим и в каких сочетаниях съедаем те или иные продукты.

Рассмотрим подробно основные типы питательных веществ, необходимых организму.

Углеводы — органические соединения, состоящие из углерода, водорода и кислорода. Они содержатся во всех пищевых продуктах, но особенно много их в крупах, фруктах и овощах.

Углеводы по сложности их химической структуры подразделяются на две группы: простые и сложные углеводы.

Основной единицей всех углеводов является сахар, называемый глюкозой. Глюкоза является простым сахаром. Несколько остатков простых Сахаров соединяются между собой и образуют сложные сахара. Тысячи остатков молекул одинаковых Сахаров, соединяясь между собой, образуют полисахариды — сложные углеводы. В составе живых организмов имеется много разнообразных полисахаридов: у растений — это крахмал, у животных — гликоген (животный крахмал). Крахмал и гликоген играют роль как бы аккумуляторов энергии, необходимой для жизнедеятельности клеток организма.

Для получения энергии клетки используют глюкозу. Если глюкозы поступило больше, чем нужно клеткам, ее избыток поглощают мышцы и печень, создавая запасы в виде гликогена. В период интенсивной мышечной работы или нервного напряжения гликоген расщепляется, образуя глюкозу, которая потребляется работающими мышцами и нервными клетками. Треть запасов гликогена хранится в печени, которая медленно высвобождает его в виде глюкозы в крови, поддерживая там ее концентрацию на постоянном уровне.

Жиры — это главное вещество, с помощью которого организм запасает энергию; организм способен запасти жиров гораздо больше, чем гликогена. Когда жира потребляется больше, чем нужно организму, он откладывается в жировых клетках. Если этот процесс идет интенсивно, человек становится тучным. Жиры состоят, как и углеводы, из атомов углерода, водорода и кислорода.

Белки — обязательная составная часть всех клеток. В организме присутствует около 50 тысяч различных типов белков. Все они состоят из четырех элементов: углерода, водорода, кислорода и азота, которые, определенным образом соединяясь между собой, образуют аминокислоты. Существует 20 типов аминокислот. Соединение, состоящее из большого числа аминокислот, называют полипентидом. Каждый белок по своему химическому строению является полипентидом. В составе большинства белков находится в среднем 300—500 остатков аминокислот. Необходимо отметить, что некоторые бактерии и все растения способны синтезировать все аминокислоты, из которых строятся белки.

Животные в процессе эволюции утратили способность осуществлять синтез десяти особо сложных аминокислот, называемых незаменимыми. Они получают их в готовом виде с растительной и животной пищей. Такие аминокислоты содержатся в белках молочных продуктов (молоке, сыре, твороге), яйцах, рыбе, мясе, а также в сое, бобах и некоторых других растениях.

В пищеварительном тракте белки расщепляются до аминокислот, которые всасываются в кровь и попадают в клетки. В клетках из них строятся собственные белки, характерные для данного организма.

Витамины — это органические химические соединения, необходимые организму для нормального роста, развития и обмена веществ. Витамины не относятся ни к углеводам, ни к белкам, ни к жирам. Они состоят из других химических элементов и не обеспечивают организм энергией.

Минеральные вещества — неорганические соединения, на долю которых приходится около 5% массы тела. Минеральные вещества служат структурными компонентами зубов, мышц, клеток крови и костей. Они необходимы для мышечного сокращения, свертывания крови, синтеза белков и проницаемости клеточной мембраны. Минеральные вещества организм получает с пищей. Минеральные вещества подразделяются на два класса: макроэлементы и микроэлементы.

Макроэлементы — кальций, фосфор, калий, сера, натрий, хлор и магний — требуются организму в относительно больших количествах.

Микроэлементы: железо, марганец, медь, йод, кобальт, цинк и фтор. Потребность в них несколько меньше.

Вода — это один из наиболее важных компонентов организма, составляющий 2/3 его массы. Вода является главным компонентом всех биологических жидкостей. Она служит растворителем питательных веществ и шлаков. Велика роль воды в регуляции температуры тела и поддержания кислотно-щелочного равновесия; вода участвует во всех протекающих в организме химических реакциях.

Для того чтобы питание отвечало требованиям здорового образа жизни, оно должно обеспечивать организм всеми необходимыми пищевыми элементами в необходимом количестве и нужном сочетании. Человеческий организм — сложный механизм. Здоровье человека зависит от того, сколько человек получает энергии и сколько он ее расходует и как гармонично при этом работают все его органы, обеспечивая необходимый уровень жизнедеятельности. Одним из критериев оценки этого состояния может служить масса тела человека, определяемая с учетом его роста.

1. **Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке**

Все спортивные снаряды и оборудование, установленные в закрытых или открытых местах проведения занятий, должны находиться в полной исправности и быть надежно закреплены. Надежность установки и результаты испытаний инвентаря и оборудования должны быть зафиксированы в специальном журнале. Размещение оборудования должно предусматривать безопасную зону вокруг каждого снаряда.

Волейбольные стойки должны устанавливаться на расстоянии не ближе 50 см от боковых линий, а их крепление не должно представлять опасность для игроков. Высота стойки должна обеспечивать крепление сетки на необходимом уровне.

Гимнастические маты не должны иметь порывов.

Шведская стенка должна надежно крепиться к стене, а поперечины не должны иметь трещин и люфтов в местах крепления.

Гимнастическая скамейка должна иметь хорошую устойчивость. В узлах креплений гайки и болты должны быть надежно завинчены.

Мячи набивные должны использоваться по номерам строго в соответствии с возрастом и физической подготовленностью учащихся.

Баскетбольный щит должен быть изготовлен из соответствующего прозрачного материала (предпочтительно закаленного небьющегося стекла), представляющего собой монолитный кусок. Если он изготовлен из другого непрозрачного материала, то должен быть выкрашен в белый цвет. Размер щита должен быть 1,80 м по горизонтали и 1,05 м по вертикали. Нижняя часть щита должна быть гладкой. Щит должен жестко монтироваться к стене или к опоре и выступать от лицевой линии на 1,20 м. Кольца должны иметь диаметр 45 см и быть окрашены в оранжевый цвет. Приспособления для крепления сеток не должны иметь острых краев и щелей.

Волейбольная сетка должна иметь ширину 1 м, длину 9,5 м. Высота, на которую натягивается сетка в центре площадки, составляет для мужчин 2,43 м, для женщин 2,24 м. На сетке под боковыми линиями устанавливаются так называемые антенны, высота которых превышает высоту сетки на 80 см.

Волейбольный мяч должен быть изготовлен из мягкой кожи, круглый и одноцветный. Вес мяча 270280 г, окружность 6466 см. Давление воздуха внутри камеры должно составлять максимум 0,051 кг/см3.

1. **Требования техники безопасности на 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.

**6.2. Практическая подготовка**

Одной из главнейших частей тренировки является общая физическая подготовка, направленная на развитие и воспитание основных двигательных качеств спортсмена.

Развитие двигательных качеств волейболиста: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и других, а также укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма, совершенствование их функций – это основа физической подготовки.

Существует два вида подготовки: общая и специальная. Целью общей физической подготовки (ОФП) является достижение высокой работоспособности организма и она направлена на общее развитие и укрепление организма спортсмена: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности.

Подвижные и спортивные игры, упражнения из гимнастики, легкой атлетики и акробатики занимают большое место в занятиях волейболом и являются основными средствами физической подготовки.

Целью специальной физической подготовки (СФП)являетсяпроцесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Основные средства СФП – соревновательные и специальные подготовительные упражнения. Специальная физическая подготовка основывается на общей подготовке. СФП включает в себя упражнения на развитие силы, быстроты, ловкости, прыгучести волейболиста. При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений.

Как правило, способные спортсмены достигают успехов через 4-6 лет, а высших достижений – через 7-9 лет специализированной подготовки.

Настоящая Программа базируется на следующих методических положениях: строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков; возрастание средств объема общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП и соответственно уменьшается удельный вес ОФП (по отношению к общему объему тренировочной нагрузки); непрерывное совершенствование спортивной техники; неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки юных спортсменов; правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания.

**Основная цель:** утверждение в выборе спортивной специализации и овладение основами техники.

**Основные задачи:**

1.Привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом, стабильное сохранение у них интереса к избранному виду спорта;

2.Сохранение и укрепление здоровья, физическое развитие;

3.Овладение основами техники выполнения физических упражнений;

4.Приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий физическими упражнениями;

5.Выявление способностей у детей, отбор и комплектование учебно-тренировочных групп.

6.Ознакомление с техническими, тактическими  приемами игры в волейбол, ознакомление с простейшими принципами групповых взаимодействий в игре.

7.Выявление способностей к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями.

8.Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости; обучение основам техники перемещений и стоек, приему и передаче мяча, подачи, нападающего удара; начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям волейболом, приучение к игровой обстановке; подготовка к выполнению нормативных требований по видам подготовки.

**Основные средства:** гимнастические упражнения; акробатические упражнения; легкоатлетические упражнения; подвижные и спортивные игры.

**Основные методы выполнения упражнений:** строго регламентированный; непрерывный; игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

**Основные направления тренировки.** На начальном этапе занятий спортом на первый план выделяется разносторонняя физическая подготовка и развитие физических качеств путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки обучающихся. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки. Наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному видуспорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение для избранного вида спорта. Этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

**Особенности обучения.** Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта.

**Основная цель тренировки –** углубленное овладение технико-тактическим арсеналом волейбола.

**Основные средства тренировки:** общеразвивающие упражнения; легкоатлетические упражнения; комплексы специально подготовленных упражнений по волейболу; всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; упражнения с отягощениями; подвижные и спортивные игры; упражнения натренировочных устройствах и тренажерах.

**Методы выполнения упражнений:** повторный; переменный; повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

**Участие в соревнованиях** зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований.

6.2.1. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. Общая физическая подготовка спортсмена, так или иначе, специализируется применительно к особенностям избранного вида спорта и проводится в течение всего годичного цикла подготовки.

В общую физическую подготовку входят следующие упражнения: общеразвивающие упражнения, упражнения для развития силовых способностей, скоростных способностей, выносливости, гибкости, координационных способностей.

Общеразвивающие упражнения направлены на всестороннее физическое развитие занимающихся, могут выполняться без предметов и с предметами: с мячами, набивными мячами, гимнастическими палками, с различными отягощениями и сопротивлениями.

* **Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стоп, высоко поднимая колени, с выпадами, в полу приседе  и приседе, крестным шагом, выпадами, с закрытыми глазами  спиной вперед, на внешней и внутренней стороне стопы, с преодолением препятствий).**
* **Бег (вперед, назад, дугой, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения, с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени назад, семенящий, крестный, с ускорением, трусцой прыжками, в переменном темпе, перепрыгивание, прыжками, с изменением направления, челночный по сигналу, из разных стартовых положений).**
* **Прыжки (подскоки на носка; на одной, на дух ногах; подпрыгивая, подтягивая бедра к груди; в глубину - спрыгивание с высоты без подскока после приземления; с прыжком вверх; с запрыгиванием на препятствие и спрыгивание с него; с перепрыгиванием через препятствие в длину; со скакалкой, вращая ее вперед, назад; прыжки в длину; через качающуюся скакалку; из глубокого приседа вверх; прыжки боком; прыжки вперед с зажатым мячом; прыжки в парах.**
* **Упражнения для развития и укрепления костно-мышечного аппарата:**

**В парах:**

**-перетягивание партнера;**

**-опускание и поднимание рук с сопротивлением;**

**-присед (руки на поясе), вставание  с сопротивлением.**

* + - **Упражнения для мышц ног (приседание, махи, прыжки, выпады, растяжка).**
* Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.
* **Подвижные игры: на внимание, координацию, ловкость (**лапта, перестрелка, «белые медведи», «третий лишний», «салки», пионербол, «чай-чай выручай», эстафеты и так далее).
* **Спортивные игры:** футбол, баскетбол (по упрощенным правилам).
* Упражнения с предметами

- Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

- Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами - броски, ловля в различных исходных положениях стоя, сидя, лежа, с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах вес мячей 2 - 4 кг. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

* Акробатические упражнения (кувырки вперед, назад и в стороны в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты в стороны и вперед).
* Подвижные игры и эстафеты (игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов).
* Гимнастические упражнения (упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, лестница, скамейка).
* Для рук (движения руками в различных плоскостях и направлениях, в различном темпе и в различных исходных положениях (сидя, лёжа), одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения)).
* Для туловища

- В различных положениях - наклоны вперёд, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками.

- В положении лёжа на спине - поднимание и опускание туловища.

- В положении лёжа лицом вниз - прогибания с различными положениям и движениями руками. Из упора лёжа - переходы в упор лёжа боком, в различные упоры.

Упражнения для развития силовых способностей

В качестве средств развития силовых способностей используются физические упражнения, направленно стимулирующие степени напряжения мышц с использованием отягощений, сопротивлений, тренажёров и различных факторов внешней среды

Силовые упражнения подразделяются на четыре группы:

***1. Упражнения со строго дозируемым внешним отягощением:*** гантели, гири, тренажеры, манжеты для рук.

***2. Упражнения с нестрого дозируемым внешним отягощением или сопротивлением:*** противодействия партнёра или упражнения с партнёром, подручные средства (камни, резина, эспандеры).

***3. Силовые упражнения, совершаемые в короткое время с высокой интенсивностью:*** метания, ударные действия и т. п.

***4. Упражнения с самоотягощением:*** отягощение создаётся за счёт веса собственного тела или отдельных его частей (подтягивания в висе, отжимания в упоре и различные гимнастические упражнения).

Силовые упражнения должны быть направлены на развитие общей силы (укрепление опорно-двигательного аппарата занимающихся, скоростно-силовых способностей и силовой выносливости).

Упражнения для развития скоростных способностей

Основными средствами развития быстроты являются: упражнения, выполняемые с предельной или около предельной скоростью, в минимальный для данных условий промежуток времени.

Скоростные упражнения подразделяются на две группы.

**Первая группа*.*** Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты элементарных форм быстроты: 1) быстроту простой и сложной двигательной реакции; 2) скорость выполнения отдельного движения; 3) улучшение частоты (темпа) движений.

***Для воспитания быстроты простой двигательной реакции*** применяется метод повторного выполнения упражнения. Он заключается в повторном реагировании на внезапный (заранее обусловленный звуковой или световой сигнал) с установкой на сокращение времени реагирования

***При воспитании реакции на движущийся объект*** особое внимание уделяется сокращению времени нахождения и фиксации его в поле зрения, а также способность заранее предусматривать возможные перемещения объекта.

***При воспитании реакции выбора*** необходимо научить занимающихся пользоваться "скрытой интуицией" о вероятных действиях противника. Такую информацию можно извлечь из наблюдений за позой противника, мимикой, подготовительными действиями, общей манерой поведения.

***Скорость выполнения отдельного движения -*** это временной интервал, затраченный на выполнение отдельного движения (например, финальное усилие). Основной акцент в тренировке делается на улучшение взрывной силы.

***Максимальная частота движений*** зависит от скорости перехода двигательных центров из состояния возбуждения в состояние торможения и обратно. Для улучшения темпа движений применяются упражнения с установкой на увеличение числа движений руками за короткий промежуток времени (не более 10 секунд).

**Вторая группа.** Ко второй группе относятся упражнения, направленно воздействующие на комплексные проявления быстроты: 1) быстрота выполнения целостных двигательных действий; 2) стартовые действия; 3) скоростные действия, продиктованные ходом соревновательной борьбы.

Основными средствами воспитания скоростных способностей являются упражнения, выполняемые с максимально возможной скоростью и с продолжительностью отдельных упражнений не более 10-15 секунд.

Упражнения для развития общей выносливости

В процессе воспитания общей выносливости могут применяться самые разнообразные по характеру и продолжительности упражнения: упражнения из других видов спорта, циклического, ациклического и смешанного характера; спортивные игры; упражнения, выполняемые с отягощениями и сопротивлениями.

К упражнениям, способствующим развитию общей выносливости, относятся:

1. Длительный равномерный и переменный бег и бег в гору.

2. Бег с ускорениями.

3. Комплексная тренировка:

– разминка 10 мин, быстрый бег по кругу – 30 с;

– акробатика – 30 с (отдых между сериями – 1 мин) – 3 серии;

– прыжки через скамейку – 10 прыжков в одной серии, отдых между сериями – 2 мин – 3 серии;

– акробатика – 30 с одна серия, отдых между сериями – 1 мин, выполнить 3 серии;

– игра в баскетбол 2 тайма по 10 мин, отдых между таймами – 3 мин;

– упражнения на расслабление.

4. Круговая тренировка волейболистов:

1-я «станция» – развитие быстроты перемещений (рывок на 10 м с 5-секундными паузами отдыха – 20 рывков);

2-я «станция» – развитие прыгучести (прыжки на скамейку, гимнастическую стенку) – 4 серии по 15 прыжков в серии с 30-секундными паузами отдыха между сериями;

3-я «станция» – развитие гибкости.

Программу повторить 4-6 раз.

5. Нападающие удары через сетку в течение 10-15 мин (интенсивность выполнения – 6-7 ударов в минуту).

6. Защитные действия в поле двух спортсменов в течение 10 мин (поочередные нападающие удары из зон 4 и 2).

7. Прием подач двумя спортсменами в течение 4-5 мин (после приема каждой подачи – смена зон).

8. Игра 4 х 4 с заданием «не выиграть мяч» (после атаки в каждой команде переход по расстановке).

Упражнения для развития ловкости и координационных способностей

Основными средствами развития координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности; упражнения, содержащие элементы новизны и возможность многообразных и неожиданных решений двигательных задач.

Наиболее широкую группу средств для воспитания координационных способностей составляют общеподготовительные гимнастические упражнения, элементы акробатики, с поворотами и упражнения на равновесие.

Для воспитания способности быстро и целесообразно перестраивать двигательную деятельность в связи с внезапно меняющейся обстановкой служат спортивные игры, единоборства.

При выполнении привычных действий, для воспитания координационных способностей используются различные методические приёмы: изменение исходных и конечных положений; изменение способов выполнения действия; "зеркальное" выполнение упражнений; введение дополнительных объектов действия (мячей) или сигнальных раздражителей, требующих срочной перемены действий.

К упражнениям, способствующим развитию ловкости и координационных способностей, относятся:

· Бег через барьеры различной высоты.

· Бег на скорость различными способами с изменением направления.

· Кувырок через плечо, через голову вперед-назад (после кувыркания прием или передача мяча).

· Бросок-кувырок вперед, затем прием или передача мяча.

· Прыжки через гимнастическую скамейку с поворотом на 90°, 180°, 360° (после поворота прием или передача мяча).

· Блок, поворот на 180° - прием мяча с падением.

· Удары по подвешенному мячу с поворотом в прыжке на 90°.

· Выполнение нападающих ударов «неловкой» рукой.

Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах

В качестве средств развития гибкости используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой. Среди упражнений, применяемых для развития гибкости, различают: *активные****,*** *пассивные и статические.*

***Активные упражнения*** включают в себя маховые, вращательные, пружинистые движения, наклоны, выпады и движения на растягивание в различных суставах. Активные упражнения могут выполняться без отягощений и с небольшими отягощениями (3-5 кг.).

***Пассивные упражнения*** связаны с преодолением сопротивления растягиваемых мышц и связок за счёт тяжести тела или отдельных его частей, а также с помощью вспомогательных средств (отягощений, партнёра, резинового жгута и т. п.).

***Статические упражнения*** выполняются с помощью партнёра, за счёт действия внешних сил или веса собственного тела (его частей). Статические упражнения требуют сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в данном суставе в течение 4 - 6 секунд. После этого следует расслабление, а затем повторное выполнение упражнения.

Основным методом развития гибкости является повторный метод. Число повторений составляет от 10-20 раз. Продолжительность пауз отдыха от 15-20 секунд до 1,5 минут.

К упражнениям, способствующим развитию подвижности, относятся:

* пассивные движения, выполняемые с помощью партнера;
* пассивные движения, выполняемые с отягощением;
* пассивные движения, выполняемые с помощью резинового  
  эспандера или амортизатора (имитационные упражнения);
* пассивные движения, выполняемые с использованием собственной силы (например, притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой и т.д.);
* активные движения (различные махи, вращения, рывки и наклоны), выполняемые с полной амплитудой без предметов и с предметами.

6.2.2 Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в волейболе.

Основными средствами специальной физической подготовки являются: собственно соревновательные упражнения, тренировочные формы соревновательных упражнений и специально-подготовительные упражнения.

Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в волейболе.

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

Основными средствами специальной физической подготовки (кроме средств волейбола) являются: специальные подготовительные упражнения, тренировочные формы соревновательных упражнений и игры. Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой – укрепление кистей рук. Увеличение их подвижности, развитие силы и быстроты сокращения мышц, и т.д., другие направлены на формирование тактических умений – развитие быстроты реакции и ориентировки, умение пользоваться периферическим зрением, быстрота перемещений в ответных действиях на сигналы, специальная выносливость (скоростная, скоростно-силовая), ловкость, специальная гибкость.

Важное место занимают специально отобранные игры.

Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приёмам волейбола и создаёт предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий

* По сигналу (зрительному) передвижение на 5, 10 м из исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лёжа лицом вниз и вверх в различных положениях по отношению к стартовой линии;
* По двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подаётся несколько сигналов. На каждый сигнал выполняется определённое действие.
* Подвижные игры.
* Специальные эстафеты с выполнением различных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

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

* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук (резинового кольца, мяча) в положении руки вперёд, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями.
* Из упора сидя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами – отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой.
* Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперёд и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистями и пальцами). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (футбольного мяча) мяча в стену и ловля его после отскока. Поочерёдная ловля и броски набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнёры. Ведение мяча ударом о площадку. Упражнения для кистей рук с гантелями, с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные «волейбольные» передачи набивного, мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние от неё, на дальность с набрасывания партнёра или «мячемёта».
* Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнёром (двумя, тремя) в зависимости от действия партнёра (партнёров) изменение высоты подбрасывания, бросок на свободное место, на партнёра и т.д. Броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передачи) – многократно. То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.
* «Нападающий» бросает мяч над собой у сетки и в определённый момент или бросает мяч через сетку двумя руками из-за головы в опорном положении на заднюю линию, или в прыжке одной рукой на переднюю линию. «Защитник» наблюдает и ловит мяч на задней линии от броска из-за головы или идёт «на страховку» и ловит мяч в зоне нападения. Двое «нападающих» на передней линии бросают мяч друг другу , и в определённый момент кто-то из них бросает мяч через сетку. «Защитник» должен выбрать место и поймать мяч.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча

* Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.
* Упражнения с резиновым (пружинным) «амортизатором». Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплён на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперёд. То же одной рукой (правой и левой). То же, но амортизатор укреплён за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперёд. Стоя на амортизаторе, руки внизу – поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке, (амортизатор укреплён на уровне плеч) - движение правой рукой как при верхней боковой подаче.
* Упражнения с набивным мячом (1-2 кг). Броски двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча одной рукой на дальность в опорном положении и в прыжке с места и с разбега; то же, броски мяча (1 кг) через сетку.
* Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствования ударного движения подачи по мячу на резиновых (пружинных амортизаторах). Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку) в опорном положении. Подачи мяча слабейшей рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов

* Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз – сидя на месте (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат).
* Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками через сетку.
* Броски набивного мяча (1 кг) одной рукой – в парах и через сетку.
* Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг).
* Метание теннисного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 2,5 – 3 м) или на полу (расстояние от 5 до 10 м).
* Метание выполняется с места, после поворота, через сетку.
* Соревнование на точность метания малых мячей.
* Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых (пружинных) амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки.
* Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой.
* Удары по мячу на амортизаторах – с отягощением на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании

* Передвижение вдоль сетки – лицом к ней, правым и левым боком вперёд, остановка и принятие исходного положения для блокирования.
* То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180 градусов.
* То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1–1,5 м от сетки, исходное положение принимается после одного шага к сетке.
* То же, что последние три упражнения, но остановка и исходное положение выполняются по сигналу.
* «Нападающий» с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и броски над собой, блокирующий должен своевременно занять исходное положение и встать на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего.
* Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как и в предыдущем упражнении).

6.2.3. Техническая подготовка (1, 2 г.о.)

Основной задачей технической подготовки является формирование таких умений и навыков выполнения соревновательных действий, которые позволяют спортсменам с наибольшей эффективностью использовать свои возможности в соревнованиях и обеспечивать прогресс технического мастерства в процессе занятий волейболом. Основными средствами технической подготовки являются специально - подготовительные и соревновательные упражнения.

Техническая подготовка спортсмена органически сливается с его специальной физической подготовкой. Главными адаптирующими факторами при этом являются объём и интенсивность специфических тренировочных нагрузок, приближенных к соревновательным, а в некоторых фрагментах и превышающих их.

Устойчивость спортивной техники обеспечивается путём взаимодействия технической и специальной психической подготовки. С началом стабилизации двигательного навыка необходимо исключить приёмы, облегчающие выполнение упражнений и вводить отдельные трудности, усложняющие задачи управления движениями (усложнять пространственные и временные условия, ограничивать зрительный самоконтроль, использовать сопротивления и отягощения).

С приближением соревнований нужно моделировать в тренировке соревновательные ситуации, отличающиеся высокой психической и физической напряжённостью, используя при этом методы контроля и коррекции возникающих ошибок, а также методы специальной психической подготовки, мобилизующие спортсмена на преодоление трудностей.

Последовательность изучения игровых приемов волейбола

1. Терминологически правильно назвать прием.
2. Показать прием на плакатах с комментариями о его роли в игре.
3. Объяснить технику выполнения приема с одновременной демонстрацией его (положение тела до выполнения, в момент выполнения, после выполнения).
4. Практическое выполнение приема – исходное положение (стойка), перемещение, имитация в целом или по частям.
5. Упражнения с мячом (индивидуальная работа, с партнером).
6. Упражнения на тренажерах без мячей, с мячами.
7. По мере усвоения двигательных действий условия выполнения упражнений усложняются.
8. Выполнение технического приема в игровых условиях.

Последовательность обучения

1. обучение стойкам и перемещениям
2. обучение передачи мяча сверху двумя руками на месте перед собой
3. то же, но вперед, за голову;
4. то же, но после перемещения – вперед, назад, в стороны;
5. обучение верхней, нижней, прямой подаче;
6. обучение передачам мяча снизу двумя руками на месте перед собой, слева, справа;
7. то же, но после перемещения вперед, назад, в стороны;
8. обучение приему подач;
9. обучение прямому нападающему удару;
10. то же, но разбег в прямом нападающем ударе вместе с прыжком;
11. обучение ударному движению в прямом нападающем ударе;
12. обучение прямому нападающему удару;
13. обучение одиночному блокированию;
14. обучение одиночному блоку вместе нападающим ударом.

***Техника нападения***

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

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

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

4. Подачи: верхняя прямая ; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

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

***Техника защиты***

1. Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием верхней прямой подачи.

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

подачи и первая передача в зону нападения.

4. Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей в зонах 2,3,4.

**Техническая подготовка (3 г.о.)**

*Техника нападения*

1. Перемещения и стойки: стойки в сочетании с перемещениями, сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной вперед); двойной шаг назад, скачок назад, вправо, влево, остановка прыжком; сочетание перемещений и технических приемов.

2. Передачи мяча: передачи в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях; встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку; передача.

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

4. Подача верхняя прямая, подача подряд 15-20 попыток; в левую и правую половину площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину; соревнование на большее количество подач без промаха, на точность из числа заданных; через сетку; в пределы площадки из-за лицевой линии.

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

***Техника защиты***

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

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

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

4. Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и перекатом на бедро и спину: с набрасывания партнера в парах.

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

**6.2.4. Тактическая подготовка (1, 2 г.о.)**

***Тактика нападения***

1. *Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача верхняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

3. *Командные действия:* система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

***Тактика защиты***

1. *Индивидуальные действия:* выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа

приема мяча от соперника - сверху или снизу.

2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон *5 , 1 , 6 с* игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

3. *Командные действия:* расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед» (или «углом назад»).

**Тактическая подготовка 3 г.о.**

***Тактика нападения***

1. *Индивидуальные действия:* выбор места для второй передачи, подачи верхней прямой, нападающего удара; выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен спиной; подача на игрока,слабо владеющего приемом подачи.

2. *Групповые действия:* взаимодействие при первой передаче игроков зон 3,4 и 2; при второй передаче игроков зон 3,4,2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5,1 и 3,4,2 при приеме подачи.

3. *Командные действия:* система игры со второй передачи игроков передней линии - прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2 (чередование), стоя лицом и спиной по направлению передачи; прием подачи в зону 2,вторая передача в зону 3.

***Тактика защиты***

1. *Индивидуальные действия:* выбор места при приеме подачи; определение места и времени для прыжка при блокировании; своевременность выноса рук над сеткой; при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи; от обманной

передачи; выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу).

2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков внутри линии (нападения и зашиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара, в доигровке.

3. *Командные действия:* расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3; игрок зоны 2;игрок зоны 4, перемещающийся в зону 3; система игры в защите углом вперед ( углом назад) с применением групповых действий для данного года обучения.

**6.2.5. Интегральная подготовка**

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.

2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).

3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.

4. Многократное выполнение технических приемов подряд; то же - тактических действий.

5. Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у степы», «Два мяча через сетку»(на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол без подачи.

6. Учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

**6.2.6. Тренерская и судейская практика**

Одной из задач ДЮСШ является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований.

Обучающиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в избранном виде спорта терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения тренировочного занятия, разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по команде.

Необходимо научить юных спортсменов самостоятельному ведению дневника тренировочных соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования физических качеств и соревновательной техники, объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований. Обучающиеся могут принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеской спортивной школе в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря. Решение этих задач начинается в тренировочных группах, занятия проводятся в форме бесед, семинаров, практических занятий.

Инструкторские и судейские навыки начинают развивать в тренировочных группах начальной специализации. Занимающиеся должны овладеть принятой терминологией в избранном виде спорта и командным языком для построения команды, сдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений.

Для воспитания начальных инструкторских навыков,занимающиеся поочередно назначаются в качестве дежурного на каждый день занятий. В обязанности дежурного входит: подготовить места для занятий, получить и проверить необходимый инвентарь, оборудование и сдать их после проведения занятий. У занимающихся необходимо развивать способность наблюдать за выполнением упражнений, умение находить ошибки и недостатки в технике выполнения отдельных упражнений, а также правильнопоказывать упражнения из пройденного материала. Для этого тренер должен давать специальные задания отдельным занимающимся по наблюдению за выполнением упражнений, выявлению недостатков и ошибок, правильному показу выполнения упражнений. Такую работу необходимо проводить планово и организованно, чтобы охватить инструкторской подготовкой всех занимающихся.

В тренировочных группах углубленной специализации инструкторскую и судейскую практику проводят в расширенном объеме. Занимающихся привлекают в качестве помощников при подготовке мест занятий и инвентаря, при проведении подготовительной и основной части тренировочного занятия, при разучивании от дельных элементов техники с обучающимися младшего возраста и при проведении соревнований.

**6.2.7. 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.

6.2.8. Самостоятельная работа

Самостоятельные занятия в виде зарядки и самостоятельной тренировки составляют обязательную часть тренировочного процесса. Они используются для устранения слабых мест в физической подготовке и недостатков в технике. Комплекс упражнений подбирается тренером совместно со спортсменом. О результатах выполнения таких индивидуальных заданий судят по данным контрольных упражнений. Данная организационная форма в качестве обязательной реализуется на этапе начальной подготовки и тренировочном.

1. **Воспитательная работа.**

На современном этапе развития спорта роль воспитания обусловлена необходимостью достижения двух взаимосвязанных целей: развития личностных качеств и подготовки спортсмена. В связи с этим, главная цель воспитательной работы заключается в формировании у них высоких морально-волевых качеств, патриотизма, коллективизма, дисциплины и трудолюбия, формирования моральной и психической готовности активно тренироваться и соревноваться за честь ДЮСШ. В воспитательной работе спортсменов важную роль играет непосредственно спортивная деятельность, дающая большие возможности. Главным субъектом воспитательной работы в отделении волейбола является тренер-преподаватель.

**Главная цель:**

Тренерско-педагогический коллектив осуществляет решительный поворот к личности спортсмена. Личность обучающегося школы -есть цель всей педагогической системы.

Воспитательная работа в школе со спортсменами строится на **принципах**:

* признания общечеловеческих ценностей и приоритета личности
* индивидуального подхода к спортсмену
* сочетание требовательности с уважением личности
* единства обучения и воспитания
* воспитания в коллективе и через коллектив.

В соответствии с поставленной целью воспитательной работы вытекают **задачи**, которые необходимо решать в процессе образования:

* 1. Воспитание правильного мировоззрения у спортсмена, предполагающего четкое понимание спортсменом целей и задач подготовки.
  2. Развитие потребностей в здоровом образе жизни, готовности и способности следовать нормам, правилам и традициям культуры и спорта, избранного вида спорта.
  3. Формирование правильного отношения к статусу спортсмена.

**Методами** воспитательной работы в школе со спортсменами служат убеждение, поощрение, наказание, упражнение, личный пример тренера.

**Формами** воспитательной работы являются индивидуальные и коллективные беседы, анкетирование и опрос, информирование учащихся по вопросам политического, социального и иных проблем в обществе и государстве; проведение встреч с замечательными людьми; организация и проведение праздничных мероприятий.

1. **Психологическая подготовка**

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

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

1) воспитание высоконравственной личности спортсмена;

2) развитие процессов восприятия;

3) развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;

4) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;

5) развитие способности управлять своими эмоциями;

6) развитие волевых качеств.

* Развитие процессов восприятия.

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

Точность глазомера и периферическое зрение находятся в прямой зависимости от состояния тренированности: в состоянии спортивной формы точность глазомера у волейболистов выше, перерыв в занятиях (2-3 недели) приводит к его ухудшению. При проведении упражнений на развитие данных зрительных восприятий важное значение имеет освещение и влияние цвета. Лучше других воспринимается белый цвет, затем желтый и зеленый. При длительном восприятии темных цветов (красного, фиолетового, синего) утомление наступает быстрее. Для развития периферического зрения полезны такие упражнения: ведение, броски и ловля мяча под контролем только периферического зрения; упражнения в передачах - смотреть на одного партнера, а передачу делать другому; во время передач или нападающего удара контролировать мяч то нейтральным, то периферическим зрением, в парах, тройках-двумя, тремя мячами со смещением вправо, влево, вперед, назад. При развитии точности глазомера, «чувства дистанции» главное требование - варьирование дистанции при приеме мяча, при передачах, подачах, различных бросках, нападающих ударах и т.д. Для этого надо больше проводить передачи па разное расстояние с разной скоростью и траекторией; подачи мяча в цель различными способами и с различного расстояния; нападающие удары по сигналу тренера в различные зоны площадки. Волейболист должен постоянно приучать себя следить за изменениями дистанции. Игра в волейбол требует от каждого спортсмена максимальной скорости реагирования, выбора ответного действия. У волейболистов время сложной реакции отражает состояние их тренированности. В состоянии спортивной формы уменьшается время реагирования и точность реакции становится стабильной, что говорит о высокой игровой надежности. Путем подбора специальных упражнений и в процессе игры надо стремиться развивать у волейболистов комплексные специализированные восприятия: «чувство мяча», «чувство сетки», «чувство площадки», «чувство времени».

* **Развитие внимания.**

Успешность технических и тактических действий волейболистов зависит от уровня развития объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания. Надо научить юных волейболистов быть внимательными в разнообразных условиях, создавать такие условия, в которых необходимо одновременно воспринять несколько динамических или статических объектов (до 6); развитие интенсивности и устойчивости внимания человека в определенной степени связано с развитием его волевых качеств. Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта па объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

* **Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения**.

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

* **Развитие способности управлять эмоциями.**

Эмоциональные состояния оказывают большое влияние на активность волейболистов как в процессе учебно-тренировочных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности. Обучение юных волейболистов приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы учащийся полностью овладел этими приемами в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

* **Воспитание волевых качеств.**

Воспитание волевых качеств - важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности. Существует два вида трудностей - объективные и субъективные. Объективные трудности - это трудности, обусловленные особенностями игры в волейбол, а субъективные - особенностями личности спортсмена. Основные волевые качества, которыми должен обладать волейболист - это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность. Целеустремленность и настойчивость выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимися, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии. Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т.п.), в преодолении нарастающего утомления. Решительность и смелость выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебания приводить их в исполнение. Применять упражнения, выполнение которых связано с известным риском и требующие преодоления чувства боязни, колебания. Инициативность и дисциплинированность выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий. Игрок, обладающий инициативностью, является организатором, ведет за собой команду. А дисциплинированность выражается в умении игрока подчинить свои действия задачам коллектива, плану действия всей команды. Эффективным средством воспитания инициативности являются двусторонние игры, проводимые со специальными заданиями и в условиях, требующих от игроков максимального проявления инициативности.

* **Воспитание дисциплинированности**

достигается всей организацией процесса обучения и тренировки. В воспитании дисциплинированности особую роль играет коллектив и тренер. Тренер должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

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

1) осознание игроками задач на предстоящую игру;

2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);

3) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;

4) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;

5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;

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

Одни волейболисты в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время игры их порой трудно узнать.

Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

**состояние боевой готовности;**

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

**предсоревновательная лихорадка;**

Предыгровая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности. Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

**предсоревновательная апатия**;

Предыгровая апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предыгровой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т.п.

1. **состояние самоуспокоенности.**

Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д.

Имеется еще множество промежуточных предыгровых состояний. Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

• учащийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

• применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

• произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

• применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего па спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других - воздействует успокаивающе;

• воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.). Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления командой.

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

**Разминка** имеет большое значение как для регуляции неблагоприятных эмоциональных состояний, так и для формирования готовности к игре и ускорения врабатываемости. Разминку спортсмены должны проводить самостоятельно, исходя из индивидуальных особенностей. Так, например, инертному игроку нужно готовить себя к игре 20-30 мин, другому -10 мин. Обязательно включить в разминку несколько групповых упражнений. Закончить разминку необходимо за 5-8 мин до игры. Очень важно собрать всех игроков вместе (с запасными) и провести 2-3-минут беседу, в которой напомнить основные положения об игре, сказать что-нибудь одобряющее, мобилизующее. В процессе игры возникают множество моментов, ситуации, которые требуют оперативного вмешательства тренера: внести некоторые коррективы в действия игроков команды, которые почему-либо отходят от принятых установок или не учитывают игры соперника; акцептировать внимание спортсменов па определенные действия игроков соперника как в защите, так и в нападении и т.п. Для этого тренер использует замену игроков и перерывы, предусмотренные правилами игры и другие приемы «психологической защиты» в игре. Замены могут быть произведены и по различным причинам - для отдыха игроков, для увеличения или сбивания темпа игры, для смены тактических действий, при неуверенной игре спортсмена, при неоднократных ошибках и т.д. Но при этом необходимо соблюдать следующее: не следует злоупотреблять заменами и проводить их без основания, тренер должен хорошо знать своих игроков и особенности их поведения в различные периоды игры и в различных ситуациях, никоим образом недопустима замена при однократных ошибках, это может вызвать у спортсмена состояние неуверенности, нервозности и т.п.

**Перерывы** необходимо использовать для отдыха, для изменения тактического рисунка игры, при потере инициативы или растерянности игроков, для поднятия морального духа и т.д. Во всех случаях разговор тренера со спортсменами, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру никогда не следует кричать на игроков команды, давать им нагоняй, особенно во время игры. Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе самой игры.

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

1. **Система контроля и зачетные требования**

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.

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

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

Промежуточная аттестация проводится в форме:

- беседы - теория и методика физической культуры и спорта;

- контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке; технической, тактической и интегральной подготовке (зачет/не зачет).

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

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

**9.1. Комплексы контрольных упражнений промежуточная аттестация**

общая физическая подготовка

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные нормативы **(девушки)** | Группы начальной подготовки | | |
| 1-й год | 2-й год | 3-й год |
| 1 | Бег 30 м/с | 5, 9 | 5, 8 | 5, 7 |
| 2 | Бег 30 м/с (6по5) | 12, 2 | 11, 9 | 11, 5 |
| 3 | Бег 92 м с изм. напр. | - | - | - |
| 4 | Прыжок в длину с места | 165 | 175 | 187 |
| 5 | Прыжок в верх с места | 30 | 33 | 40 |
| 6 | Прыжок в верх с разбега | 34 | 38 | 44 |
| 7 | Метание набивного мяча:  Сидя  Стоя | 4, 0  8, 0 | 5, 0  9, 0 | 5, 4  10, 0 |
| 8 | Отжимание | 7 | 10 | 15 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 7 | Отжимание | 10 | 15 | 20 |

Техническая, тактическая, интегральная подготовка

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные нормативы | Группы начальной подготовки | | |
| 1-й год | 2-й год | 3-й год |
| **Техническая подготовка** | | | | |
| 1 | Вторая на точность из 3 в 4 | 3 | 3 | 4 |
| 2 | Подача на точность верхняя прямая | 3 | 3 | 4 |
| 3 | Прием подачи из 6 в 3 на точность | 2 | 3 | 3 |
| **Тактическая подготовка** | | | | |
| 1 | Командные действия | - | 4 | 4 |
| **Интегральная подготовка** | | | | |
| 2 | Прием снизу - верхн. пер. | 5 | 6 | 7 |
| **Спортивный результат** | | | | |
| 1 | Потери подач в игре (%) | 40 | 35 | 30 |
| 2 | Ошибки при приеме подачи в игре (%) | - | 30 | 26 |

**10. Планируемые результаты обучения**

1. Развитие природных данных обучающихся, для быстрого роста мастерства.
2. Овладение теоретическими и практическими основами игры в волейбол.
3. Участие в спартакиаде школы по волейболу, формирование сборной команды школы для участия в Спартакиаде школьников района по волейболу.
4. Приобретение необходимых волевых, психологических качеств для стабильности и успешности выступления на соревнованиях.
5. Содействие гражданскому, физическому и духовному развитию молодёжи.
6. Обучающиеся овладевают техникой и тактикой игры в волейбол; овладевают строевыми командами и подбором упражнений по ОФП.
7. Обучающиеся самостоятельно осуществляют практическое судейство игры волейбол; могут организовывать соревнования в группе, в школе, в лагере отдыха; умеют вести технический протокол игры, по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов.

В результате освоения содержания программы волейболисты должны достигнуть следующего уровня:

***Должны знать:***

♦ исторические сведения о возникновении игры волейбол, особенности развития данного вида спорта;

♦ физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды; основные приемы и методы закаливания;

♦ способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных оборудований и площадок;

♦ правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

***Должны уметь:***

* технически правильно осуществлять двигательные действия при игре в волейбол, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
* проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
* контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться спортивно-оздоровительного эффекта;
* управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
* соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
* владеть техникой и тактикой игры в волейбол (согласно программному материалу программы);
* владеть строевыми командами и подбором упражнений по общей физической подготовке;
* владеть теоретическими и практическими основами игры в волейбол;
* вести технический протокол игры, по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов;
* осуществлять судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам);
* вести наблюдение за обучающимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки.

**11. 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).