

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Спартак»
(МБУДО «СШ «Спартак»)
г. Вологда

ПРИНЯТО
педагогическим советом
МБУДО «СШ «Спартак»
Протокол №01 от 30.01.2023 года



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО «СШ «Спартак»
/Г.А. УШАКОВ/

**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта «ВОЛЕЙБОЛ»**

Срок реализации программы по этапам спортивной подготовки:

Этап начальной подготовки – 3 года.

Тренировочный этап – 5 лет.

Этап совершенствования спортивного мастерства – 2 года.

Разработчики программы:

1. Степанова С.Н. - инструктор-методист МБУДО «СШ «Спартак»

2. Макаренков А.В. - тренер-преподаватель по волейболу МБУДО «СШ «Спартак»

Год составления: 2023

№	Структура и содержание программы спортивной подготовки	№ страниц
1	Общие положения	3
1.1	Цели программы	4
2	Характеристика программы спортивной подготовки по волейболу	5
2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах	5
2.2	Объём программы спортивной подготовки	5
2.3	Виды обучения при реализации программы	6-7
2.4	Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса	7-17
2.5	Воспитательная работа.	17-21
2.5.1	План воспитательной работы.	21-25
2.6	Работа по предотвращению допинга в спорте.	25-26
2.6.1	План антидопинговых мероприятий	26-28
2.7	Инструкторская и судейская практика.	28-31
2.7.1	Планы инструкторской и судейской практики	
2.8	План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	31-37
3	Система контроля	37
3.1	Требования к результатам прохождения программы спортивной подготовки.	37-39
3.2	Требования к участию в соревнованиях	39
3.3	Оценка результатов освоения программы спортивной подготовки	40
3.4	Контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки:	41
3.4.1	Нормативы ОФП и СФП для этапа начальной подготовки	41

3.4.2	Нормативы ОФП и СФП для тренировочного этапа.	42
3.4.3	Нормативы ОФП и СФП для этапа совершенствования спортивного мастерства.	43-45
3.4.4	Нормативы технико-тактической подготовки для этапа начальной подготовки.	45-46
3.4.5	Нормативы технико-тактической подготовки для учебно-тренировочного этапа.	46-47
3.4.6	Нормативы технико-тактической подготовки для этапа спортивного совершенствования	47-48
4	Рабочая программа	48
4.1	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	49-84
4.2	Учебно-тематический план на год	84-88
5	Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»	88-89
6	Условия реализации программы спортивной подготовки	89
6.1	Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки	89-92
6.2	Требования к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки	92-94
7.	Информационно-методические условия	95-97

1. Общие положения.

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утверждённого приказом Министерства спорта РФ № 987 от 15 ноября 2022 года и приказа Минспорта №1218 от 14.12.2022 года «Об утверждении примерной дополнительной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол».

Данная образовательная программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определённых федеральными стандартами по виду спорта «волейбол» и служит основным ориентиром организации работы для тренеров-преподавателей спортивной школы «Спартак».

1.1.Цели программы:

- 1.Эффективная организация процесса спортивной подготовки волейболистов в соответствии с задачами этапов. Обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденным приказом Минспорта России от 15.11.2022 № 987 (далее – ФССП).
- 2.Достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.
- 3.Всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся.
- 4.Рост спортивного мастерства обучающихся посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных соревнованиях и мероприятиях.
- 5.Подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

При определении условий и требований к процессу спортивной подготовки используются принципы построения спортивной тренировки:

- 1.Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля.
- 2.Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства. В многолетнем тренировочном процессе необходимо обеспечить преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.
- 3.Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного волейболиста, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи.

Волейбол (англ. Volleyball от volley - «залп», «удар с лета», и ball - «мяч») – вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на площадке, разделенной сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника так, чтобы он приземлился на пол площадки противника, или игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом игрокам одной команды дается не более трех касаний мяча подряд. Большое количество технико-тактических действий, их сочетаний и многообразных проявлений в процессе соревнования соперничающих команд и отдельных игроков представляет собой захватывающее зрелище, а также делает волейбол средством физического воспитания людей в широком возрастном диапазоне. Волейбол – олимпийский вид спорта с 1964года.

2.Характеристика программы.

2.1. Сроки реализации программы, возрастные границы, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах.

(С учетом приложения №1, №2(объем) к ФС С

<i>Этапы и годы спортивной подготовки</i>									
<i>1.Этап начальной подготовки</i>			<i>2.Учебно-тренировочный этап</i>					<i>3.Этап совершенствования спортивного мастерства</i>	
<i>До года</i>	<i>2-й год</i>	<i>3 год</i>	<i>1-й год</i>	<i>2-й</i>	<i>3-й</i>	<i>4-й</i>	<i>5-й</i>	<i>1-й</i>	<i>2-й</i>
<i>Недельная нагрузка в часах</i>									
6	8	8	10	12	12	14	16	18	20
<i>Общее количество часов в год</i>									
312	416	416	520	624	624	728	832	936	1040
<i>Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах</i>									
2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
<i>Наполняемость групп (человек) минимально</i>									
14	14	14	12	12	12	12	12	6	6
<i>Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)</i>									
8	9-10	10-11	11	11-12	12-13	13-14	14-15	14	

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

(по Прил. N 2 ФС)

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-18	18-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-936	936-1248	1248-1664

Показатели объема тренировочной нагрузки указаны для расчета нормирования объема тренировочной работы волейболиста и исчисляются в **астрономических часах**.

Величина тренировочных нагрузок определяется:

1. Частотой тренировочных занятий, их плотностью и продолжительностью.
2. Общим объемом работы.
3. Интенсивностью и напряженностью работы.

Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям. При этом выделяются основные направления интенсификации тренировочного процесса: суммарный годовой объем работы увеличивается от 234 до 1248 ч в год;

количество тренировочных занятий в течение недельного микроцикла увеличивается от 3 до 11.

Предельные тренировочные нагрузки определены федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол». Система многолетней подготовки спортивного резерва и высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки.

Классификация тренировочных нагрузок.

1. Малые нагрузки. Срок восстановления после этой нагрузки через 4-6 часов. Часто используются до начала соревнований.
2. Средние нагрузки. Восстановление после них наступает через 18-24 часа.
3. Большие нагрузки. Восстановление наступает через 32-36 часов. Эти нагрузки наиболее эффективны и часто применяются на тренировках нагрузки. Бессистемное использование больших нагрузок, наслаивание друг на друга может привести к перетренировке.
4. Околопредельные нагрузки, стоящие на грани возможностей организма. Восстановление после них наступает на 6-7-й день. Иногда применяются на тренировках.
5. Запредельные, превышающие функциональные возможности организма. Эти нагрузки не должны применяться на тренировках, но иногда могут возникнуть на ответственных соревнованиях.

2.3. Виды (формы) обучения, применяемые при реализации программы спортивной подготовки:

- 2.3.1. Учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные).
- 2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия (сборы). Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки организуются спортивные сборы, являющиеся составной частью тренировочного процесса.
- 2.3.3. Спортивные соревнования.
- 2.3.4. Инструкторская и судейская практика
- 2.3.5. Аттестация (тестирование).
- 2.3.6. Медико-восстановительные мероприятия.

2.3.7. Самостоятельные занятия (работа по индивидуальным планам). Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам возможна с использованием дистанционных технологий.

2.3.8. Иные виды (формы) обучения – интегральная подготовка. Основная цель интегральной подготовки сводится к тому, чтобы научить юных волейболистов реализовывать в игровых навыках тренировочные эффекты, результаты всех сторон тренировки.

(с учетом п.15 ФССП, приложений 2,5 к ФССП)

2.4. Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса

Годовой план определяет структуру и общий объем учебно-тренировочной нагрузки и распределяет часы по видам подготовки, отводимые на их освоение по этапам спортивной подготовки.

2.4.1. Программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

2.4.2. Самостоятельная подготовка составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов.

2.4.3. Продолжительность занятий по программе не превышает:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства и на этапе высшего спортивного мастерства – четырёх часов.

Суммарная продолжительность занятий в один день не должна превышать 8 часов.

2.4.4. В объем учебно-тренировочных занятий входят: теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

2.4.5. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться *на всех этапах* в период учебно-тренировочных мероприятий (сборов) и на спортивных соревнованиях, а также на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Самостоятельная подготовка может проводиться по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий. Для лучшего и быстрого усвоения материала используются индивидуальные домашние задания по физической, технической, тактической подготовке. Для каждого спортсмена составляется конкретный индивидуальный план. Спортсмен ведет дневник, в котором фиксирует содержание проделанной работы.

2.4.6. Очень важна индивидуальная тренировка с помощью тренера.

Индивидуальная тренировка включает в себя:

- индивидуализированность нагрузки;
- тренировку приемов и совершенствование специфики действий в зависимости от амплуа;
- совершенствование деомоторики, позволяющей наиболее успешно справиться с ошибками в технических приемах;
- создание наилучших условий для исправления ошибок и контроля над их ликвидацией;
- воспитание у волейболистов чувства самостоятельности и ответственности.

Необходимо раскрепостить спортсмена, дать ему больше свободы в выборе тех или иных игровых приемов. Как и в искусстве, раскрыть самобытность игрока, умеющего выразить себя с помощью красивых и точно выполненных движений, ударов; умных тактических решений и действий. Нельзя забывать о сочетании с коллективной игрой, поскольку команда достигнет победной вершины только тогда, когда воедино соединятся высшие возможности каждой индивидуальности.

Спортсмен должен владеть универсальной техникой, должен уметь уверенно сыграть, успешно выполняя атакующие и оборонительные функции. Чем выше игровое мастерство волейболиста в выполнении главной функции, тем выше универсальность игрока.

Под воздействием тренировочных занятий развиваются двигательная, слуховая, зрительная память, наблюдательность и внимание.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса
на этапах спортивной подготовки.

(Прил. N 5ФС)

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (спортивная специализация)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1	Общая физическая подготовка (%)	28-30	27-29	18-24	15-20	8-10	7-9
2	Специальная физическая подготовка (%)	11-13	12-14	13-15	14-16	21-23	19-21
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	5-14	5-15	5-15	5-17
4	Техническая подготовка (%)	22-24	23-25	23-27	23-28	23-28	20-28
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	12-16	15-20	18-25	18-30	20-32	20-34
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	1-4	1-4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	1-4	2-4	4-6	5-10
8	Интегральная подготовка (%)	17-19	15-17	10-14	10-15	10-15	10-17

Показатели соревновательной деятельности на тренировочном этапе спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства указаны из расчета **два астрономических часа на одну игру**.

Учебно-тренировочный план на год с учетом соотношения видов спортивной подготовки.

На основании показателей примерного соотношения объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки составлен учебно-тренировочный план тренировочной и соревновательной деятельности волейболистов на 52 недели, по которому ведётся учебно-тренировочный процесс (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Прил. №1 к пр. доп. обр. прогр. спортподготовки

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки									
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства	
		До года	2-й год	3 год	1-йгод	2-йгод	3-й	4-й	5-й	1-й год	2-й год
		Недельная нагрузка в часах									
		6	8	8	10	12	12	14	16	18	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек) минимально									
		14	14	14	12	12	12	12	12	6	6
1	Общая физическая подготовка	90	118	110	98	107	88	115	120	76	90
2	Специальная физическая подготовка	36	54	60	73	80	92	98	114	170	175
3	Участие в соревнованиях	-	4	4	50	56	58	70	72	95	110
4	Техническая подготовка	72	103	103	120	134	133	170	198	224	256
5	Тактическая подготовка	35	44	44	57	107	110	130	160	195	200
6	Теоретическая подготовка	6	7	7	10	10	10	12	16	17	17
7	Интегральная подготовка	56	66	66	66	82	83	82	95	95	114
8	Психологическая подготовка	6	6	8	10	10	10	10	12	12	12
9	Контрольные мероприятия	8	8	8	10	10	10	10	10	10	10

	(тестирование и контроль)										
10	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	12	14	16	16	18	20	30
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	4	4	6	6	6	6	8	10	12
13	Восстановительные мероприятия	-	2	2	8	8	8	9	9	12	14
Общее количество часов в год		312	416	416	520	624	624	728	832	936	1040

План годового цикла спортивной подготовки.

Планирование годового тренировочного цикла СШ определяется **задачами**, которые поставлены в конкретном годовом цикле этапа многолетней подготовки, а **также календарём соревнований и закономерностями становления спортивной формы**.

На этапе начальной подготовки периодизации годового цикла в общепринятом понимании нет, однако в период, предшествующий проведению соревнований, осуществляется работа по подготовке к участию в соревнованиях, а во время участия в них приобретается необходимый соревновательный опыт. Основное внимание уделяется физической подготовке, обучению технике и тактике игры.

На тренировочном этапе с 3 по 5 годы и этапе спортивного совершенствования вводится периодизация, но вопросы технико-тактической и физической подготовки остаются ведущими. Программный материал распределяется так, чтобы на **период соревнований** приходились задачи **совершенствования освоенного технико-тактического арсенала** и применения приёмов в условиях соревнований.

Для правильного планирования круглогодичной подготовки, обеспечивающей заранее предусмотренные изменения тренировочных требований и подготовленности спортсменов, в спортивной практике принято годовой цикл (макроцикл) делить **на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный**, т.е. период времени между началом подготовки к главным соревнованиям одного года и началом подготовки к аналогичным соревнованиям другого года.

В волейболе в течение года могут быть два спортивных сезона (условно - зимний и летний с главными соревнованиями - первенством СЗФО и первенством России и др.). В зависимости от этого в году предусматривается два больших цикла подготовки и участия в соревнованиях. Следовательно, два больших цикла состоят из двух подготовительных (в зависимости от календаря соревнований), двух соревновательных и двух (одного) переходных периодов. Для квалифицированных команд целесообразно планировать подготовку на два больших цикла: осенне-зимний (примерно сентябрь-апрель) и весенне-летний (примерно май-август).

Подготовительный период.

Подготовительный период делится на три этапа: этап общей подготовки, специально-подготовительный и предсоревновательный этапы. Подготовительный период целесообразно делить на этапы, позволяющие точнее планировать подготовку в соответствии с намеченными задачами. В этот период закладываются основы будущих достижений и поэтому он должен быть, по возможности, более

продолжительным. Тренировочная нагрузка на протяжении периода постепенно возрастает. Объем тренировочной нагрузки становится наибольшим к середине периода, затем снижается, но увеличивается интенсивность. Сроки и продолжительность всего периода и этапов подготовительного периода зависят от задач подготовки, календаря соревнований.

Этап общей подготовки. На этом этапе имеет место большой объем тренировочных нагрузок с общеразвивающей направленностью. Нагрузки по специальной и технико-тактической подготовке незначительны. Тренировка на этапе общей подготовки имеет исключительно важное значение, поскольку создает фундамент физической и функциональной готовности спортсменов, на котором базируется специальная подготовка.

Частными задачами являются:

- разностороннее физическое развитие и укрепление здоровья;
- дальнейшее развитие силы мышечных групп ног, туловища, плечевого пояса, скорости перемещений и быстроты выполнения разнообразных движений; воспитание ловкости и умения координировать движения; совершенствовать умения выполнять движения без излишних напряжений;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов: совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышение уровня обменных процессов и на этой основе повышение уровня общей выносливости;
- стимулирование восстановительных процессов;
- улучшение психологической готовности;
- восстановление и совершенствование навыков в выполнении технических приемов;
- повышение уровня знаний в области теории и методики тренировки, гигиены, врачебного контроля и самоконтроля.

Добиться высокой работоспособности организма в целом - главная задача этапа общей подготовки волейболистов высокой квалификации.

Специальный этап подготовки. На этом этапе команды переходят к выполнению значительных по интенсивности и объему тренировочных нагрузок, направленных на усиление специальной физической и функциональной подготовленности волейболистов, улучшение техники игры, отработку тактических элементов, частных игровых вариантов, отбор состава команды. Психическая напряженность должна иметь волнообразный характер с нарастающей высотой волн. На этом этапе обязательно участвовать в рядовых соревнованиях, чтобы поддерживать игровой тонус, накапливать игровой опыт, совершенствовать игровое мастерство.

Из-за прогрессирующих высоких тренировочных нагрузок у спортсменов возможно временное снижение спортивной формы. Это закономерное явление, т.к. организм спортсменов сразу не может адаптироваться к прогрессирующим высоким нагрузкам. По мере накопления энергетического потенциала под воздействием нагрузок и отдыха происходит повышение тренированности к концу 2-го или началу 3-го этапа подготовительного периода. При наблюдаемой временной утрате тренированности целесообразно на этом этапе подготовки использовать разгрузочный микроцикл, в котором значительно уменьшается (или совсем прекращается) специальная подготовка, что дает возможность восстановить деятельность ЦНС и психическую сферу спортсменов. С этой целью используются средства ОФП и активного отдыха. Фоном для разгрузочного микроцикла должны быть положительные эмоции волейболистов. Уменьшать число занятий нецелесообразно, лучше снизить нагрузку.

Предсоревновательный этап.

Этот этап преследует главную цель - моделирование соревновательного режима. Частными задачами являются следующие:

1. Совершенствование групповых и командных тактических взаимодействий в защите и в нападении в игровых расстановках и с заменами.
2. Достижение оптимального уровня игровой подготовленности команды (игровая и соревновательная подготовка).
3. Развитие соревновательной выносливости и скоростно-силовых качеств.
4. Совершенствование техники игры.
5. Создание условий для активного отдыха.
6. Теоретическая подготовка по вопросам ведения игры.

Все технико-тактические задания должны иметь игровой характер, с условием как можно дольше «держаться» мяч в игре. Игровой и соревновательной подготовке отводится значительное время (около 50-60%). За 2-3 недели до соревнований тренировочный объем нагрузки рекомендуется снизить, сохраняя соревновательный режим интенсивности, а непосредственно перед соревнованием (за 2-4 дня) снизить и интенсивность, что обеспечивает волейболисту возможность полного восстановления организма и наилучшую эмоциональную готовность к играм.

Работа по развитию физических качеств направлена на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств и специальной выносливости (объемы тренировочной нагрузки для каждого качества - небольшие). Как средство восстановления используются и упражнения, поддерживающие уровень общей выносливости, выполняемые с невысокой интенсивностью.

Соревновательный период.

Соревновательный период длится от первой до последней игры основных календарных соревнований. В году, как известно, у волейболистов два соревновательных периода - зимний и летний. В отличие от подготовительного периода соревновательный не имеет единой внутренней структуры. Она зависит от числа состязаний, проводимых в периоде, и от принципов построения календаря игр.

Наиболее типичны следующие три варианта структуры соревновательного периода:

Первый вариант - соревновательный период однороден, все недельные циклы схожи между собой. Для такой структуры характерно проведение одного соревнования в периоде с равномерным чередованием календарных игр и интервалов между ними.

Второй вариант - структура соревновательного периода неоднородна. Она состоит из собственно соревновательных этапов, интервалы между ними длятся несколько недель. Такой календарный план составлен по принципу туров: проводится несколько соревнований с интервалом в несколько недель.

Третий вариант - структура соревновательного периода соединяет первый и второй варианты. Ее используют, когда проводят несколько соревнований в периоде, например, первые соревнования проводятся по принципу встреч с равномерным чередованием календарных игр и интервалов между ними, а вторые - по принципу туров.

Паузы между этапами соревнований составляют 10-20 дней, в которых на основе приобретенной тренированности в подготовительном периоде осуществляется целенаправленная подготовка к следующему этапу соревнований.

Основными задачами тренировок в паузах между соревнованиями являются:

- совершенствование технико-тактического мастерства, повышение уровня игровой подготовленности и психологической устойчивости;
- поддержание общей и специальной физической работоспособности на достигнутом уровне;
- создание условий для восстановления организма волейболистов;
- повышение уровня теоретических знаний.

Превалирующее место в тренировках занимают многократно выполненные основные упражнения в различных вариантах и игровая подготовка. Необходимо уделять внимание и специальным упражнениям, направленным на поддержание скоростно-силовых качеств и выносливости на соревновательном уровне. В небольшом объеме применяются средства, поддерживающие общую работоспособность организма спортсменов.

Очень важны в этом периоде данные экспресс-контроля состояния физической работоспособности и функционального состояния спортсменов, по которым можно корректировать индивидуальную нагрузку для повышения уровня специальной работоспособности (если наблюдается снижение этого уровня).

В начале любого выбранного микроцикла 1-2 дня - разгрузочные, чтобы снять психическую напряженность соревновательных игр.

Переходный период.

Этот период имеет очень важное значение. К концу соревновательного периода многомесячные интенсивные тренировки и соревнования, постоянная психическая напряженность вызывают определенную усталость организма спортсменов.

Поэтому основной задачей переходного периода является снятие мышечной усталости и утомления центральной нервной системы. Продолжительность переходного периода - 25-30 дней.

В практике волейбола целесообразно использовать два варианта деятельности спортсменов в переходном периоде: отдыхать пассивно и отдыхать активно.

Пассивный отдых предоставляется спортсмену с профилактической целью (для лечения травм, при явлениях истощения нервной системы и других отклонениях в состоянии здоровья) на основании медицинского обследования.

Научные исследования в спорте показывают, что для здоровых спортсменов длительный пассивный отдых — верный способ потерять приобретенное упорными тренировками и соревнованиями. Как правило, после такого «отдыха» спортсмен очень долго втягивается в привычный тренировочный режим. Кроме того, пассивный отдых вреден для здоровья, т.к. организм спортсмена после высоких психических и физических напряжений вдруг перестал получать какую-либо нагрузку и как результат бездеятельности - потеря аппетита, бессонница, нарушение деятельности сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта и т.п.

Активный отдых предусматривает переход от специализированных упражнений к новым видам мышечной деятельности.

К ним можно отнести кроссы, езду на велосипеде, туристские походы, плавание, гимнастику на снарядах, спортивные игры и др.

Направленность тренировочных занятий различная, но необходимо регулярно выполнять комплекс упражнений на силу, на гибкость, на общую выносливость. Тренировочная нагрузка уменьшается более чем наполовину по сравнению с нагрузками в подготовительном и соревновательном периодах. Интенсивность выполнения упражнений - средняя или малая. Число тренировочных дней в неделю - 5-6. В

этом периоде спортсменам важно не набрать лишний вес. Желательно раз в неделю посещение сауны. Правильно организованный активный отдых дает спортсменам возможность прийти к началу подготовительного периода в хорошей физической форме.

(Таблица с учетом прил 3 к ФССП)

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы)

№ п/п	Вид учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество суток без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			Оптимальное число участников сбора
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства	
1.Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям					
1.1	По подготовке к международным соревнованиям	-	-	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	
1.3	По подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	18	
1.4	По подготовке к официальным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14	
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия (сборы)					
2.1	По общей или специальной физической подготовке	-	14	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определённом этапе
2.2	Восстановительные мероприятия	-		До 10 суток	Участники соревнований
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-		До 3 суток, но не более 2 раз в год	В соответствии с планом комплексного мед. обследования
2.4	В каникулярный период	До 21 дня подряд и не более 2-х учебно-тренировочных		-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих

		мероприятий в год		спортивную подготовку на определённом этапе
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия (сборы) для кандидатов на зачислении образовательные учреждения среднего проф. образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 суток	В соответствии с правилами приёма

Тренировочные сборы *по подготовке к спортивным соревнованиям* актуальны для сборных команд в преддверии спортивных соревнований. Сборы по подготовке к *чемпионатам, кубкам, первенствам России и к другим всероссийским соревнованиям* не рекомендуется проводить на тренировочном этапе не более 14 дней подряд и не более 18 дней на этапе совершенствования спортивного мастерства

Тренировочные сборы по подготовке к *официальным соревнованиям субъекта* Российской Федерации на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства не превышают 14 дней.

Специальные тренировочные сборы:

1. Обязательными на тренировочном этапе являются тренировочные сборы в каникулярный период общеобразовательных школ продолжительностью не более 21 дня подряд в летний и зимний период. Оптимальным числом участников тренировочного сбора является около 60% состава.

2. Ввиду увеличения продолжительности тренировочных сборов по подготовке к спортивным соревнованиям на этапе *совершенствования спортивного* мастерства данный вид специальных тренировочных сборов на этом этапе спортивной подготовки не осуществляется.

3. Тренировочные сборы *по общей или специальной физической подготовке*. Оптимальное количество участников – *более 70 %* состава группы. Продолжительность данного сбора на тренировочном этапе не превышает 14 дней, на этапе совершенствования спортивного мастерства – 18 дней. Задача данного сбора заключается в целенаправленной физической подготовке волейболистов к предстоящим нагрузкам специальной направленности. Данные варианты тренировочного сбора целесообразно применять *в начале подготовительного периода или в середине соревновательного* после длительного перерыва.

4. *Восстановительные* тренировочные сборы продолжительностью до 14 дней актуальны в переходном периоде спортивной подготовки и в соревновательном после продолжительных и напряженных соревнований на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства.

5. Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования проводятся на тренировочном этапе и этапе

совершенствования спортивного мастерства в соответствии с планом комплексного медицинского обследования продолжительностью до 5 дней, но не более 2 раз в год.

6. *Просмотровые* тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта актуальны для этапа углубленной тренировки тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства. Продолжительность данного сбора *до 60 дней*.

Спортивные соревнования согласно объёму соревновательной деятельности.

В настоящее время в спорте трудно добиться успеха только за счет тренировочного процесса с наращиванием объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие того, чтобы волейболист приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надежность игровых навыков и технико-тактическое мастерство.

Физкультурные и спортивные мероприятия проводятся, в основном, в виде соревнований, которые органически входят в систему многолетней подготовки. Они являются не только непосредственной целью тренировки, но и служат эффективным средством специальной, соревновательной подготовки при умелом их использовании.

СШ «Спартак» направляет обучающихся, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, который формируется в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Виды и объём соревновательной деятельности

(С учётом главы 3 ФССП и приложения №4 к ФССП)

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До 3 лет	Свыше 3-х лет	
Контрольные	1	1	2	2	3
Отборочные			1	1	1
Основные			3	3	3

Контрольные соревнования (игры) позволяют оценить **уровень** подготовленности **каждого волейболиста** и команды в целом. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты. Контрольными могут быть как **специально организованные, так и официальные соревнования** различного уровня.

Отборочные соревнования помогают выявить наиболее подготовленные команды для участия их в **более крупных соревнованиях**. Отборочные соревнования в большинстве случаев являются официальными календарными соревнованиями, но не всегда. Одним из основных отборочное соревнование может стать в том случае, когда команда не завоевала права пройти в следующий этап соревнований. Если команда уже является безоговорочным лидером соревнования и участником следующей его стадии, то отборочное соревнование автоматически теряет значение основного для этой команды.

Основными соревнованиями являются те, в которых волейболисту необходимо **показать наивысший уровень** подготовленности на данном этапе спортивной подготовки. На этих соревнованиях волейболист должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего (для его уровня подготовленности) результата, высочайший уровень психической подготовленности, соответствующий этапу спортивной подготовки.

2.5. Воспитательная работа.

В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей игроков, поощряться или осуждаться. В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

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

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности.

Средствами и методами самовоспитания могут быть все формы активности волейболиста по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями. Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с юными спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований.

Воспитательная работа на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность юного спортсмена классического волейбола, задач этапа начальной подготовки и тренировочного (спортивной специализации). Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно-соревновательную деятельность и жизнь спортивной школы.

В работе с юными игроками применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое обучение). Важнейшим фактором воспитания юных игроков, условием формирования их личности является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, членов бюро секций, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

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

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций. Традиционным, например, может быть в коллективе поздравление волейболиста с днем рождения, с победой и т.д.

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

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

Инициатива в реализации нравственного воспитания юных волейболистов и спортсменов-волейболистов принадлежит тренеру-педагогу. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников. Использование тренером принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач.

Реализация этого принципа проводится по следующим направлениям:

воспитание в процессе тренировочных занятий;

создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.);

сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с обучающимися СШ. Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик юных игроков и систематического учета воспитательного эффекта.

Большое место в воспитательной работе занимает интеллектуальное развитие. Вся система тренировочной и соревновательной

деятельности должна создавать прочную основу для здоровья, позволяющую поддерживать высокий уровень интеллектуальной работоспособности на всем протяжении занятий в спортивной школе.

Основные задачи интеллектуального воспитания:

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

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

В условиях коллективных действий важно искусство тренера в управлении командой и установление иерархических отношений между тренером и игроками в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Результат в волейболе определяется действиями команды в целом. Эта целостность и есть результат суммирования действий отдельных игроков. Как бы хорошо ни играл отдельный спортсмен команды, в случае, если команда проиграла и ему засчитывается «поражение», и, наоборот, как бы плохо ни играл отдельный спортсмен, в случае победы он имеет все то, что и остальные игроки. Отсюда следует, что в волейболе каждый игрок должен «работать на команду в целом», работать на достижение целевой установки – победить. Без такого настроя не может быть сильной команды - победительницы.

Одной из важнейших сторон воспитательной работы является *нравственное воспитание*, которое помогает игроку правильно понимать и оценивать свои поступки. Важной задачей здесь будет приобретение нравственных привычек, побуждающих волейболистов или спортсменов пляжного волейбола преодолевать трудности, возникающие на тренировках и соревнованиях, стимулирующих к правильному поведению в коллективе.

При всем многообразии нравственных привычек процесс их формирования сводится к следующим правилам:

- а) необходимо знать, какие привычки помогают игроку проявить себя в тренировке и матче;
- б) ориентироваться на положительный образец: юные волейболисты должны видеть, что от них требуется и как та или иная привычка реализуется в поведении, как она должна быть усвоена;
- в) формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении;
- г) необходимо добиваться отрицательного отношения к дурной привычке, здесь важна реакция других занимающихся: осуждение коллективом дурной привычки стимулирует процесс освобождения от нее.

Процесс формирования нравственного поведения связан с необходимостью использовать методы педагогической коррекции посредством поощрения и наказания. Основное педагогическое значение этих методов заключается в том, что в одном случае они вызывают состояние моральной удовлетворенности, стимулируют и закрепляют нравственно ценный поступок (поощрение), в другом - тормозят негативные поступки, вызывая чувство стыда, неудовлетворенности своим поведением (наказание).

Содержание тренировочно-соревновательной деятельности позволяет тренеру при совершенствовании технико-тактических действий юных волейболистов широко использовать и развивать такие важнейшие интеллектуальные операции, как сравнение и анализ. Перед соревнованием тренером даётся установка игрокам, после соревнования разбор проведенных игр. Установка на предстоящую игру (на макете). Характеристика команды соперника. Тактический план игры команды и задания отдельным игрокам. Разбор проведенной игры. Выполнение тактического плана. Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Выводы по игре. Системы записи игр по технике, тактике и анализ полученных данных. Задачи, средства и методы интегральной (игровой) подготовки. Индивидуализация тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и их игровой функции в команде. Взаимосвязь основных сторон подготовки спортсменов. Оценка уровня их подготовленности и спортивного мастерства. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр. Изучение опыта команд высших разрядов по проведению установок на игру и разбору проведенных игр. Анализ материалов графической записи игр, видеозаписей, киноматериалов. Принципы, содержание и методика установок на игру и разбор проведенных игр, принятые в командах высших разрядов.

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка – это процесс формирования и совершенствования спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения, воспитание личности волейболиста и формирование спортивного коллектива.

В процессе учебно-тренировочного процесса волейболисты воспитывают характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером. Особенности формирования моральных черт и качеств личности волейболистов и их проявления находятся в тесной связи с коллективным характером этого вида спорта. Многое зависит от коллектива, какие в нем взаимоотношения и связи, традиции. Решение данной задачи органически связано с воспитательной работой.

Воспитание волевых качеств.

Воспитание волевых качеств - важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочной и 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.

Специальная психологическая подготовка.

Специальная психологическая подготовка направлена на формирование готовности волейболиста к эффективной соревновательной деятельности и предполагает решение частных задач:

- ориентация на социальные ценности, которые являются ведущими для волейболиста;
- формирование у волейболиста психических «внутренних опор»;
- преодоление психических барьеров (особенно тех, которые возникают в борьбе с конкретным соперником);
- психологическое моделирование условий предстоящей борьбы;
- создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игре) состоит в следующем:

- 1) осознание игроками задач на предстоящую игру;
- 2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность 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 и во время игры сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни игроки 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.

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. Во всех случаях разговор тренера с командой, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру не следует повышать тон на игроков команды, давать им нагоняй, особенно во время игры.

2.5.1. Календарный план воспитательной работы

(С учетом прил №2 к пр. прогп

№	Направление работы	Мероприятия	Сроки
---	--------------------	-------------	-------

п/п			проведения
1	Профориентационная деятельность		
1.1	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях разного уровня, в рамках которых предусмотрено: -практическое и теоретическое изучение и применение правил волейбола, терминологии, жестикуляции, принятой в виде спорта; -приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи (секретаря) соревнований; -приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; -формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; -воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил волейбола.	В течение года
1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; формирование навыков наставничества; формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; формирование склонности к педагогической работе	В течение года
1.3	Посещение объектов спорта, физкультурных и спортивных мероприятий, в том числе спортивных соревнований		По отдельному графику
1.4	Организация встреч с известными спортсменами		В течение года
2	Здоровьесбережение		

2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение бесед, лекций с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни: - осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) - неприятие допинга (иных форм вреда) для физического и психического здоровья; - формирование способности адаптироваться к стрессовым ситуациям, умения управлять собственным эмоциональным состоянием	В течение года
2.2	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на: формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом; обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма; знание и соблюдение основ спортивного питания; формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях волейболом.	В течение года
2.3	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся через учебно-тренировочные занятия: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1	Теоретическая подготовка	Организация бесед, встреч, диспутов и др. мероприятий с приглашением известных спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые спортшколой. Формирование готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе.	В течение года
3.2	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом	Через систему учебно-тренировочных занятий.	В течение года

	и отечественном спорте		
3.3	Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях, посвященных дням воинской славы и памятным датам (или проведение)	23 февраля – День защитника Отечества 12 апреля – День космонавтики 9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов 4 ноября – День народного единства	Февраль Апрель Май Ноябрь
3.4	Формирование уважения и гордости за российских спортсменов – героев спорта	через систему учебно-тренировочных занятий	В течение года
3.5	Формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн)	Организация церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий (проведение спортивного парада, подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, вручение наград и наградной атрибутики и т.д.) Использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий и спортивных соревнований	В течение года
4.	Развитие творческого мышления на учебно-тренировочных занятиях:		
4.1		развитие изобретательности и логического мышления	В течение года
4.2		развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи	В течение года
4.3		развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях).	В течение года

4.4		развития навыка рефлексии (осознания своих внутренних психических процессов и состояний)	В течение года
5	Нравственное воспитание.		
5.1	Через систему учебно-тренировочных занятий.	Воспитание коллективизма, чувства товарищества, команды, готовности к взаимовыручке, честности, справедливости, ответственности, настойчивости, воли, дисциплинированности	В течение года
5.2	Через систему учебно-тренировочных занятий.	Проведение бесед с обучающимися, направленных на соблюдение этических норм поведения в спорте	В течение года

2.6. Работа по предотвращению допинга в спорте.

В соответствии с частью 2 статьи 34.4 Федерального закона от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним. Антидопинговая пропаганда направлена на формирование нетерпимости к допингу у обучающихся и предотвращение использования допинга.

Антидопинговое поведение обучающихся – важнейшее стратегическое направление в общегосударственной антидопинговой политике. С обучающимися, проходящими спортподготовку ежегодно проводятся занятия, на которых доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил. Необходимо знакомить обучающихся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по видам спорта.

Основная цель мероприятий по формированию антидопингового поведения обучающихся – это повысить уровень их знаний в вопросах борьбы с допингом и предотвращение его использования в молодёжной среде.

Спортсмены обязаны знать такие нормативные документы, как международный стандарт ВАДА по тестированию, международный стандарт ВАДА «Запрещенный список», международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию». Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте.

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены обязаны принять эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

План направлен на решение следующих задач:

- 1) формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;

- 2) опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- 3) раскрытие перед занимающимися волейболом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- 4) формирование у занимающихся волейболом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- 5) воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- 6) пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- 7) повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

План, направленный на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включает в себя мероприятия:

- проведение ежегодных лекций, уроков, викторин, семинаров для спортсменов и тренеров-преподавателей, родителей;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

2.6.1. План антидопинговых мероприятий

(По прил №3 к пр. прог

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки (1 и 2 год спортивной подготовки)	1.Беседа на тему «Моральные и этические ценности физической культуры и спорта. Честная игра» Ознакомление с принципом честной спортивной борьбы fair-play, с пояснением его особенностей и демонстрацией примеров в спорте. 2.Поощрение соблюдения принципа fair-play в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в учебно-	1 раз в год В течение года	Акцентирование внимания на том, что спорт – это арена для честной борьбы, где неприменим обман, где основа успеха – трудолюбие, самоконтроль, бережное отношение к своему здоровью и ко всему окружающему. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе. Особенности данных мероприятий на первом и втором году подготовки связаны с новым статусом ребенка – статусом спортсмена. Необходимо сформировать начальные детские убеждения о высокой нравственности физической культуры и спорта. Главной задачей антидопинговых мероприятий на первом

Этап начальной подготовки 2 и 3 год обучения	тренировочной и соревновательной деятельности в волейболе и в других видах физкультурной и спортивной деятельности 3.Пропаганда принципов fair-play, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств 1.Беседа на тему: Здоровый образ жизни - главное условие профилактики возникновения вредных привычек. Здоровые привычки - здоровый образ жизни. Вредные привычки и их преодоление. 2.Беседа на тему: Гигиена спортсмена Ознакомление с правами и обязанностями волейболиста 3.Беседа на тему: Формирование критического отношения к допингу. Организации, осуществляющие борьбу с применением допинга в спорте. Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список» лекарственных препаратов. 4.Опрос по всем изученным темам	В течение года 1 раз в год 4 раза в год В течение года В конце уч.года	и втором году подготовки является формирование у детей устойчивого положительного опыта соблюдения моральных и этических норм в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, и их применение в повседневной жизни, формирование основ знаний о здоровом образе жизни, профилактике вредных привычек (соответствующих данному возрасту), знаний о гигиене спортсмена. На третьем году спортивной подготовки юный спортсмен в совокупности с повторением ранее пройденного материала, обязан иметь общие представления о допинге и его вреде для здоровья спортсмена, о существовании и особенностях деятельности организаций, осуществляющих борьбу с применением допинга в спорте. Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома) (Сервис по проверке препаратов на сайте ВАА «РУСАДА» Проводит тренер.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА 2.Семинары для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1 раз в год 1-2 раза в год	Прохождение онлайн курса «антидопинговое образование» Ссылка на образовательный курс: https //newrusada.triagonal.net Цель: раскрыть суть проблемы допинга, сформировать понимание ценности здорового образа жизни, негативное отношение к зависимому поведению. Пригласить отв. за

			антидопинговое обеспечение в регионе.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА 2.Семинар по вопросам: «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1 раз в год (спортсмен) 1 раз в год	Прохождение онлайн курса – антидопинговое образование ссылка на образовательный курс: https //newrusada.triagonal.net Пригласить отв. за антидопинговое обеспечение в регионе.

На этапе начальной подготовки необходимо формировать мотивации к активному и здоровому образу жизни и занятиям физкультурой и спортом, развивать культуру здорового питания, соблюдения режима дня, отказа от вредных привычек и допинга в спорте. Следует подчеркнуть, что понятие «допинг в спорте» означает нарушение или попытку нарушения одного или нескольких антидопинговых правил. Любой спорт должен быть честным, с уважением к соперникам и зрителям.

В первые годы учебно-тренировочного этапа обучающимся достаточно рассказать, что есть препараты, которые запрещено принимать спортсменам. Допинг - это препараты, занесенные в специальный список Всемирного антидопингового агентства (WADA), позволяющие значительно улучшить спортивные результаты. Как правило, их употребление сопровождается неприятными побочными эффектами и может нанести серьезный вред здоровью. Они используются для того, чтобы обмануть соперников, судей, зрителей и показать более высокие результаты обманным путём, однако последствия употребления этих веществ очень тяжёлые. Запрещённые вещества вызывают необратимые изменения в организме и могут даже приводить к смертельному исходу. У мужчин могут появляться женские половые признаки, у женщин – мужские, организм истощается, наступает упадок сил.

На 4 и 5 году учебно-тренировочного этапа и этапе совершенствования спортивного мастерства важно проводить интерактивные мероприятия, которые позволяют проанализировать современные ситуации с допингом в спорте, актуальные вопросы антидопингового движения, которые вовлекают всех обучающихся в процесс познания. Интерактивные ресурсы должны нести материал в новом виде и отличаться от традиционного обучения.

Целесообразно использовать в работе тренинг - метод активного обучения, направленный на развитие знаний, умений и навыков. В ходе тренинга материал не только читается, но и прорабатывается, закрепляясь в сознании. Тренинги позволяют оценивать и развивать сформированность гражданской и личной ответственности за свои поступки и поведение, в том числе установок на тему о нетерпимости к допингу.

2.7. Инструкторская и судейская практика.

Инструкторская и судейская практика начинается с учебно-тренировочного этапа. Эта работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельных занятий. Идёт подготовка к работе инструктора, помощника тренера, судьи для участия в организации и проведении тренировок, соревнований.

Этапы и годы спортивной подготовки											
	Вид подготовки	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства	
		До года	2 год	3 год	1-й год	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й
		Недельная нагрузка в часах									
		6	8	8	10	12	12	14	16	18	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
					3	3	3	3	3	4	4
1	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	12	14	16	16	18	20	30

Программный материал инструкторской и судейской практики.

Учебно-тренировочный этап:

Первый год обучения.

1. Освоение терминологии, принятой в волейболе.
2. Овладение командным голосом (умение отдать рапорт, команду).
3. Проведение построения и перестроения группы.
4. В качестве дежурного подготовка мест тренировки, инвентаря и оборудования.

Второй год обучения.

1. Умение вести наблюдения за выполнением технических приёмов игры волейболистами и выделять ошибки.
2. Составление комплексов упражнений по СФП, по обучению перемещениям, передаче и приёму мяча, подаче.
3. Судейство на учебных играх.

Третий год обучения.

1. Освоение терминологии и жестов, принятых в волейболе.
2. Умение вести наблюдения за выполнением технических приёмов волейболистами в двухсторонней игре и на соревнованиях и выделять ошибки.
3. Составление комплексов упражнений по СФП, по обучению техническим приёмам и тактическим действиям на основе изученного материала.
4. Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей, ведение технического протокола.

Четвертый год обучения.

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической, тактической подготовке на изученном программном материале.
2. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.
- 3 Судейство на соревнованиях СШ «Спартак», учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей, судей на линиях, секретаря.

Пятый год обучения.

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической, тактической подготовке и проведение их с командой.
2. Составление конспектов, рабочих планов.
3. Составление положения о соревнованиях.
4. Практика судейства на соревнованиях по волейболу в спортшколе, общеобразовательных школах, на городских соревнованиях по волейболу.
5. Участие в проведении ежегодного приёма контрольных нормативов на промежуточной и итоговой аттестации.

Этап совершенствования спортивного мастерства:

1 год обучения.

1. Проведение тренировочных занятий с группой.
2. Составление конспектов и рабочих планов, положения о соревнованиях по волейболу.
3. Практическое судейство на соревнованиях по волейболу в спортшколе, общеобразовательных школах, на городских соревнованиях по волейболу.
4. Участие в проведении ежегодного приёма контрольных нормативов на промежуточной и итоговой аттестации.

2 год обучения

1. Проведение тренировочных занятий по тактической подготовке с командой.
2. Составление и проведение комплекса упражнений для индивидуальной подготовки связующих и нападающих игроков.
3. Составление документов для работы спортивной секции по волейболу в коллективе физкультуры.
4. Составление положения о городских соревнованиях, межрегиональных турниров «Воллей Тайма».
5. Участие в организации и проведении соревнований по волейболу.
6. Практика судейства по основным обязанностям членов судейской бригады.
7. Проведение тренировочных занятий различной направленности с командой.
8. Проведение индивидуальных тренировок с учетом игровых функций.
9. Установка на игру, разбор игры, система записи игр на командах младших возрастов.

2.7.1. План инструкторской практики на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации)

Формируемые умения	Количество часов в год	
	До трех лет	Свыше трех лет

Построить группу и подать основные команды на месте и в движении. Составить конспект и провести разминку в группе. Определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде. Провести подготовку команды к соревнованиям.	9	13
--	---	----

2.7.1. План судейской практики на этапе совершенствования спортивного мастерства

Формируемые умения	Количество часов в год	
	До трех лет	Свыше трех лет
Ведение протоколов игры. Участие в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем. Осуществление самостоятельного судейства учебных игр в поле. Участие в судействе игр официальных соревнований в составе секретариата. Судейство игр в качестве судьи в поле.	9	14

2.8. Медицинские, медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств.

Уровень здоровья волейболистов контролируется посредством регулярных медицинских обследований.

Педагогические	Медико-биологические	Психологические
Оптимальный план тренировочного процесса: - нагрузки, соответствующие функциональным возможностям волейболистов; - оптимальное сочетание общих и специальных средств и методов подготовки; - вариативность нагрузки; - рациональное сочетание работы и отдыха, использование переключения. Условия, способствующие ускорению восстановления:	Гигиенические: - рациональный и стабильный распорядок дня; - полноценный отдых и сон; - соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям тренировок и соревнований; - состояние и оборудование спортивных сооружений. Физические: - массаж;	Психологические: - аутогенная тренировка; - психорегулирующая тренировка; - мышечная релаксация; - музыка и светомузыка; - и др. Психолого-педагогические: - психологический климат в команде; - взаимопонимание с тренером и партнерами;

- рациональный режим дня; - средства переключения (кино, театр, литература и т. д.); - положительный психологический климат в команде; - умеренная мышечная деятельность; - использование разгрузочных тренировок, восстановительных микроциклов. Рациональное планирование тренировочного занятия: - упражнения для быстрого снятия утомления; - специальные упражнения для расслабления; - выбор места тренировочного занятия; - рациональная разминка перед тренировкой и соревнованием; - рациональная заминка после тренировки и соревнования.	- баня; - гидропроцедуры; - и др. Питание: - сбалансированность по энергетической ценности; - сбалансированность по составу; - соответствие характеру, величине и направленности нагрузок; - соответствие климатическим и погодным. Фармакологические: - витамины и минеральные вещества; - согревающие, обезболивающие и противовоспалительные препараты; - и др.	- хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими; - положительная эмоциональная насыщенность тренировочных занятий; - интересный и разнообразный досуг; - комфортные условия для тренировки и отдыха; - и др.
--	---	--

К медико-биологическим средствам относятся: специализированное питание, фармакологические средства; распорядок дня; спортивный массаж (ручной и вибрационный); гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души, парная баня).

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка дня спортсменов и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную, восстанавливающую направленность. Следует умело использовать восстанавливающую роль сна.

Продолжительность ночного сна после значительных тренировочных нагрузок может быть увеличена до 9 - 10 часов за счет более раннего отхода ко сну (на 1-1,5 ч) и более позднего подъема (на 30- 60 мин), особенно в осенне- зимний сезон. Дневной сон спортсмена на сборах обуславливает восстановление и поддержание спортивной работоспособности на высоком уровне во вторую половину дня.

После тренировочных занятий и соревнований для спортсмена в течение дня наиболее приемлемы пассивные формы отдыха, не связанные с большой эмоциональной нагрузкой, но создающие положительный эмоциональный фон.

Восстановительный пищевой рацион спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т. е. соответствия калорийности рациона суточным энергозатратам спортсмена и оптимального соотношения как основных пищевых веществ, так и их компонентов.

По энергозатратам волейбол относится к видам спорта, характеризующимся большим объемом и интенсивностью физической нагрузки. Восстановительный рацион должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, особенно

молочнокислые продукты, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты и др.). Следует включать растительные масла без термической обработки как основной источник полиненасыщенных жирных кислот, усиливающих восстановительные процессы. Восстановительный рацион должен быть богат балластными веществами и пектином, источниками которых являются овощи и фрукты. Наряду с молочнокислыми продуктами они способствуют выведению шлаков из организма и нормализуют функции желудочно-кишечного тракта. С целью восстановления потерь воды и солей может быть несколько повышена суточная норма воды и норма поваренной соли. Между тренировочными занятиями и во время соревнований следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, углеводно-минеральными продуктами.

При повышенных энергозатратах целесообразна организация 4-5- кратного питания. Применение активных восстанавливающих средств, в том числе доз витаминов, не должно подавлять и подменять естественных процессов восстановления в организме спортсмена, особенно в подготовительном периоде, где происходит повышение уровня физических качеств как следствие развития адаптационных и компенсаторных механизмов, поднимающих функциональный потолок спортсмена естественным путем. В отдельных случаях, обязательно по рекомендации врача, назначаются фармакологические средства (оротат калия, компливит, поливитамины, рибоксин) как профилактика при признаках переутомления. Значительную роль в ускорении процессов восстановления, особенно при выраженном общем и локальном утомлении, вызванном проведенными тренировками или соревнованиями, играет массаж. Восстановление защитно-приспособительных механизмов у спортсменов посредством физиотерапевтических процедур обусловлено тем, что они снимают общую усталость и утомление мышц, стимулируют функции нервной и сердечно-сосудистой систем, повышают сопротивляемость организма. Все это способствует восстановлению регулирующего влияния ЦНС на деятельность других функций и систем, оказывая в целом общее воздействие на организм.

Рекомендации по проведению медицинских и восстановительных мероприятий.

Педагогические средства восстановления волейболистов.

При построении тренировочных занятий следует внимательно относиться к организации и проведению подготовительной (разминка) и заключительной (заминка) части занятия. Рациональное построение первой части тренировочного занятия, способствует более эффективному вработыванию организма волейболиста, помогает достичь высокого уровня работоспособности в основной части. Рациональная организация заключительной части позволяет быстрее устранить признаки утомления, предотвратить формирование мышечного дисбаланса.

Правильный подбор средств и методов в основной части тренировки обеспечивает должный уровень работоспособности и эмоционального состояния волейболистов, эффективного протекания занятий. Этому же способствует оптимальное сочетание индивидуальной, групповой и командной форм работы, использование средств активного отдыха.

Активный отдых способствует эффективности восстановления, после выполнения тренировочных нагрузок. Правильная организация активного отдыха не только повышает интенсивность процессов восстановления, но и обеспечивает более быстрое вработывание организма при последующих нагрузках.

Интервалы отдыха между отдельными тренировочными занятиями имеют различную продолжительность, но их длительность не должна превышать 48 часов. При длительных перерывах в тренировках двигательные навыки и физические качества постепенно снижаются, причём раньше всего те, которые были приобретены позднее и узкоспециализированные. Продолжительность интервалов отдыха в тренировочном занятии может составлять от 1 до 10 минут. Целесообразно приступать к нагрузкам и при неполном восстановлении, т.к. это способствует развитию выносливости и адаптации организма к деятельности в условиях измененной внутренней среды.

Медико-биологические средства восстановления волейболистов.

Особое место среди средств восстановления, способствующих повышению работоспособности, а также препятствующих возникновению различных отрицательных последствий от физических нагрузок, занимают медикобиологические средства, к числу которых относятся гигиенические, физические, фармакологические и питание. Эффективное использование этих средств восстановления и повышения работоспособности возможно лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе тренировки. Среди медицинских мероприятий в процессе спортивной подготовки на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства выделяются обязательные медицинские обследования для допуска к занятиям волейболом, осуществляющиеся во врачебно-физкультурном диспансере. При необходимости проведения более тщательного комплексного медицинского обследования организуются тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования продолжительностью до 5 дней. Медицинское обследование проводится 1 раз в 6 месяцев

Вопрос о допуске к учебно-тренировочным занятиям принимается на основании обследования при отсутствии морфологических и функциональных отклонений, влекущих за собой жизненно опасные нарушения функций организма или морфологические отклонения от нормы. Врачебный контроль осуществляется по программе углубленных медобследований (УМО) два раза в год проведение текущих меднаблюдений и этапных (периодических).

На тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства из-за больших физических нагрузок очень важны восстановительные мероприятия. Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого- педагогического и медико-биологического воздействия.

Под психолого-педагогическими средствами подразумевают творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок; применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления; оптимальную продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями; применение средств и методов психо-регулирующей тренировки. Эти средства во многом зависят от профессионального уровня тренера и активности самого волейболиста.

Программа врачебного медико-биологического контроля предусматривает: врачебный опрос и осмотр, оценку состояния здоровья, функционального состояния, физического развития, соматическую и биологическую зрелость.

В детско-юношеском возрасте на правильную оценку перспективности волейболиста большое влияние оказывает биологическое развитие. Наиболее интенсивные изменения происходят в пубертатный период – созревание репродуктивного гормонального развития (половые гормоны и гормон роста). Это сопровождается скачкообразным увеличением роста в 13-15 лет у мальчиков и в 11-13 лет у девочек. Скорости роста достигают 11-12 см в год и снижаются до 6-7 см в год. У подростков и юношей не всегда наблюдается совпадение паспортного и биологического возраста. Созревание может проходить с опережением (акселерация), с отставанием (ретардация) или соответствовать норме. В волейбол, обычно, отбираются подростки с акселерацией. Основные критерии биологической зрелости – это скелетная зрелость – порядок и сроки окостенения скелета. Это необходимо учитывать в планировании скоростно-силовых нагрузок спортсменов в период скачкообразного роста.

При контроле за функциональным состоянием организма волейболистов решается:

- отвечает ли их функциональные возможности в настоящее время и в перспективе требованиям волейбола;
- соответствует ли функциональный потенциал планируемым спортивным результатам;
- соответствие уровня функционального состояния организма модельному на данном этапе спортивной подготовки;
- соответствуют ли тренировочные и соревновательные нагрузки возможностям функционального состояния организма спортсмена и своевременному восстановлению.

Текущее обследование осуществляется путем педагогических и врачебных наблюдений на занятиях, на сборах.

При этом решаются задачи:

- оценка переносимости тренировочных нагрузок и восстановления функций;
- выявление слабых звеньев адаптации и симптомов дизадаптации, проявляющихся только при значительных тренировочных и соревновательных нагрузках;
- оценка адаптационных функциональных возможностей организма по переносимости нагрузок;
- оценка гигиенических условий занятий (характеристика зала, спортодежды и обуви);
- соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, восстановительные средства на тренировках, соревнованиях, заключительная часть тренировочного занятия).

Анализ результатов текущего обследования позволяет сформулировать рекомендации о необходимости коррекции тренировочного процесса и проведения восстановительных и оздоровительных мероприятий.

Перед соревнованиями врачебное обследование включает осмотр, регистрацию артериального давления, электрокардиограммы, использование функциональных проб, исследование крови с целью оценки функционального потенциала спортсменов и эффективности их реализации в соревновательной деятельности.

В ходе соревнования тренерами регистрируется эффективность игровых элементов (подача, прием, атака, блок), идет сравнение с командами соперников.

При проведении тренировочных занятий тренеры и волейболисты должны соблюдать правила техники безопасности.

Важно! Перед началом каждого занятия в целях безопасности и повышения эффективности тренировочного процесса тренеру провести тщательный осмотр места проведения занятия или соревнований, убедиться в исправности спортивного инвентаря и оборудования, надёжности установки и закрепления (стоек) тренажеров и другого оснащения, а так же ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности во время занятий волейболом.

Тренер обеспечивает безопасное проведение тренировочного процесса и несёт ответственность за сохранение жизни и здоровья обучающихся, поэтому во время проведения занятий необходимо контролировать соблюдение правил и инструкций по технике безопасности и охране труда.

Правила техники безопасности при осуществлении тренировочных и спортивно-массовых мероприятий в спортивной школе.

1.1. Настоящие правила предусматривают основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению при осуществлении учебно-тренировочного процесса и проведении спортивно-массовых мероприятий.

1.2. Тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерского, медицинского и обслуживающего персонала;
- при наличии медицинского допуска у занимающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиенических нормам, правилам соревнований и методике тренировки;
- при соответствии мест проведения тренировочного процесса, соревнований и спортивно-массовых мероприятий санитарным нормам;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- при ознакомлении каждого занимающегося с данными Правилами безопасности;
- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера и согласно утвержденному расписанию.

1.3. Спортивные соревнования и спортивно-массовые мероприятия проводятся в соответствии с календарем спортивно-массовых мероприятий учреждения и на основании приказа руководителя спортивной школы, тренеров, инструкторов и судейской коллегии.

1.4. Вход в спортивный зал разрешается только с тренером в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

1.5. Тренер несет полную ответственность за собственную и безопасность обучающихся на тренировочных занятиях или спортивных соревнованиях.

При проведении соревнований предусмотрено оказание скорой и первичной медико-санитарной помощи участникам. При участии или проведении соревнований федерального уровня и выше учитываются действующие международные нормы по обеспечению медпомощью спортивных соревнований

Пассивный отдых. Прежде всего, ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 9 ночью и 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух-трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

Психологические средства восстановления волейболистов.

Высокая интенсивность тренировочного процесса в течение длительного времени способна вызвать срыв адаптации к нарастающим нагрузкам. Возникает необходимость нормализации психического состояния волейболиста, смягчения отрицательных влияний чрезмерной напряженности и активизации восстановительных процессов. Для снижения уровня психического утомления в период напряженных тренировок и соревнований эффективны психологические средства восстановления.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон - отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их. После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления можно использовать занятия другими видами спорта: бадминтон, футбол, плавание, могут применяться хвойно-солевые ванны или струйный душ. Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления сауна, ванна, душ следует чередовать по принципу, один день – одно средство. Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены. Тренировочные сборы обеспечивают возможность достижения максимальной работоспособности волейболистов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

3. Система контроля.

3.1. Требования к результатам прохождения программы спортивной подготовки.

По итогам освоения программы спортивной подготовки обучающимся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы:

На этапе начальной подготовки (3 года обучения, возраст зачисления на этап - 8 лет)

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;

- овладеть основами техники вида спорта «волейбол»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной - этап (этап спортивной специализации).

Требования к прохождению спортивной подготовки на этапе НП направлены на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физкультуре и спорте, о виде спорта «волейбол»;
- формирование двигательных умений и навыков;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации обучение 5 лет, возраст зачисления -11 лет)

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях волейболом и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «лыжные гонки»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

Требования к прохождению спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе направлены на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «волейбол»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической интегральной и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства (срок обучения без ограничения обучения, возраст зачисления 14 лет):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «волейбол»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

Требования к прохождению спортподготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства направлены на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

Указанные возрастные границы условны. Основной показатель – уровень подготовленности и спортивный разряд.

Поэтому спортсмены при выполнении требований могут быть переведены на следующий год обучения или этап и в более раннем возрасте. В соответствии с основной направленностью этапов определяются задачи, осуществляется подбор средств, методов, тренировочных и соревновательных режимов.

3.2. Требования к участию в спортивных соревнованиях.

- Соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта "волейбол";
- Наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- Соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

3.3. Оценка результатов освоения программы спортподготовки.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой спортивной школой на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и вопросов по теории, а также с учетом результатов участия обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения ими соответствующего уровня спортивной квалификации.

Явка на занятия по сдаче нормативов обязательна для всех обучающихся. Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления спортсмена из Школы. Для спортсменов, не явившихся на аттестацию по уважительной причине, аттестация будет назначена на другое время. В случае неудачной сдачи требований аттестации спортсмен имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

Контрольные упражнения указаны по этапам и их успешная сдача дает право перехода на следующий год, этап подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: обучающийся переходит на следующий этап подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа. На следующий период, этап спортивной подготовки переходят обучающиеся, успешно прошедшие аттестацию. Для тех, кто не справился с аттестацией, возможно повторное прохождение данного периода спортивной подготовки (но не более одного раза на этапе), либо обучающийся отчисляется из Школы за не освоение программных требований. Для досрочного перехода на этап подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

По окончании освоения программы спортподготовки по результатам итоговой аттестации обучающемуся (выпускнику) выдается свидетельство по форме, установленной локальным нормативным актом Школы.

Для проведения контрольных испытаний запланированы учебные часы в начале и в конце учебного года. Испытания целесообразно проводить в виде соревнований несколько дней. Условия их выполнения должны быть заранее доведены до сведения обучающихся.

При проведении процедуры этапного контроля необходимо соблюдать следующие рекомендации:

- условия выполнения теста должны быть стандартными (в одно и то же время, только в помещении или на воздухе, после разминки и т. д.);
- контрольные упражнения должны быть постоянны на протяжении всего годичного цикла;
- контрольные упражнения должны проводиться и оцениваться одним и тем же тренером (тренерами);
- волейболисты должны быть мотивированы на демонстрацию наилучшего результата;
- к тестированию могут быть допущены только здоровые волейболисты;
- не ставить перед волейболистом непривычных задач, вызывающих неприятные реакции со стороны психики и функциональных систем;
- результаты тестирования необходимо довести до сведения волейболистов

3.4. Контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по этапам спортивной подготовки.

(к ФССП (прил.6) и тесты прил.6-9

3.4.1. **Нормативы** общей и специальной физической подготовки для зачисления и перевода **на этап начальной подготовки** по волейболу

№	Упражнения	Ед. изме рения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки для волейбола						
1	Бег на 30 м	сек	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не более	
			110	105	130	120
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количес тво раз	Не менее		Не менее	
			7	4	10	5
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее		Не менее	
			+1	+3	+2	+3
Нормативы специальной физической подготовки для волейбола						
1	Челночный бег 5х6 м	сек	Не более		Не более	
			12,0	12,5	11,5	12,0
2	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м				
			8	6	10	8
3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			36	30	40	35

3.4.2.Нормативы общей и специальной физической подготовки и уровень спортивной классификации (разряды)
для зачисления и перевода **на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** по виду спорта «волейбол»

№	Упражнения	Ед.измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1.Нормативы общей физической подготовки для волейбола				
1	Бег на 60 м	сек	не более	
			10,4	10,9
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			18	9
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+5	+6
2.Нормативы специальной физической подготовки для волейбола				
1	Челночный бег 5х6 м	сек	Не более	
			11,5	12,0
2	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м		
			10	8
3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	Не менее	
			40	35
3.Уровень спортивной квалификации				
1	Период обучения на этапе спортивной подготовки до 3 лет	Не устанавливается		
2	Период обучения на этапе спортивной подготовки свыше 3 лет	Спортивные разряды: «третий юношеский», «второй юношеский», «первый юношеский»,«третий спортивный», «второй спортивный»		

3.4.3. Нормативы общей и специальной физической подготовки и уровень спортивной классификации (разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «волейбол»

№	Упражнения	Ед.измерения	Норматив до года обучения	
			Мальчики/юноши	Девочки/девушки
1.Нормативы общей физической подготовки для волейбола				
1	Бег на 60 м	сек	не более	
			8,2	9,6
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	180
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			30	15
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			12	-
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+11	+15
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту	Количество раз	Не менее	
			45	38
2.Нормативы специальной физической подготовки для волейбола				
1	Челночный бег 5х6 м	сек	Не более	
			11,0	11,5
2	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м		
			16	12
3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	Не менее	
			45	38
3.Уровень спортивной квалификации				
1	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

Методика выполнения нормативов по ОФП и СФП.

1. Бег 30м. Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

2. Челночный бег 5х6 м. На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу спортсмен бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.
3. Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя. Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и затем бросок мяча вперед. Даются три попытки. Учитывается лучший результат.
4. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.
5. Прыжок в высоту с места, отталкиваясь двумя ногами. Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра массы при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50х50 см. Число попыток - три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места - со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.
6. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Принять упор лежа и расположить руки вдоль тела под плечами. В пояснице должен образоваться естественный прогиб, спину держать прямо. Согнуть руки в локтях и коснуться грудью пола. Во время выдоха отжаться от пола.
7. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. Выполнять упражнение нужно плавно и медленно, без рывков. Сделать несколько наклонов вперед, затем зафиксировать положение рук (пальцев). В процессе выполнения упражнения следить за тем, чтобы корпус не тянулся за счет мышц спины, это может привести к травме. Мышцы спины должны держать корпус в прямом положении, подниматься он должен за счет ягодиц. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже знаком «+».
8. Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту. Лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.
9. Подтягивание из виса на высокой перекладине Выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 с. Испытание выполняется на большее количество раз. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний. Ошибки, в результате которых подтягивание не засчитывается:

- подбородок тестируемого оказался ниже уровня грифа перекладины;
- подтягивание осуществляется рывками или махами ног (туловища);
- широкий хват при выполнении исходного положения;
- отсутствие фиксации менее 1 с исходного положения;
- совершение «маятниковых» движений с остановкой;
- при принятии исходного положения руки тестируемого согнуты в локтевых суставах;
- участник при выполнении испытания раскрыл ладонь (судья увидел лицевую сторону ладони);
- при движении вверх у тестируемого ноги согнуты в коленных суставах;
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

3.4.4. Контрольно-переводные нормативы по технико-тактической подготовке для этапа начальной подготовки.

№	Контрольные упражнения	Этап начальной подготовки		
		1 год	2 год	3 год
Передача мяча сверху двумя руками				
1	Передача сверху двумя руками из зоны3 в зону 4 с подброса мяча из 1и5 зоны	3из5	3 из 5	4из5
2	Передача сверху двумя руками из зоны3 в зону 2 с подброса мяча из 1и5 зоны	3 из5	3 из 5	
3	Передача сверху двумя руками из зоны 2 в зону 4 с подброса мяча из зон 1и5			4 из5
4	Передача сверху двумя рукам назад из зоны 4 в зону 2 с подброса мяча из зон 1и5			4 из5
Прием мяча снизу двумя руками				
7	Прием мяча снизу двумя руками из зон 1, 6 и 5 в зону 2 на точность с верхней прямой подачи, поданной через сетку (из зоны подачи)	3 из 5	3 из 5	
8	Прием мяча снизу двумя руками из зон 1, 6 и 5 в зону 2 на точность с верхней прямой подачи, поданной через сетку (из зоны подачи)			4 из 5
Нападающий удар				
9	Нападающий удар по ходу трехшажного разбега в правую (левую) половину площадки из зон 4 и 2 с передачи мяча	2 из5	3 из 5	
10	Нападающий удар по ходу трехшажного разбега в правую (левую) половину площадки из зон 4 и 2 с передачи мяча			4из5
Подача				

11	Верхняя прямая подача через сетку из зоны подачи в левую (правую) половину площадки	3 из 5	3 из 5	
12	Верхняя прямая подача через сетку из зоны подачи по зонам			4 из 5
Блок				
13	Блокирование (одиночное) прямого нападающего удара по ходу разбега		3 из 5	4 из 5

3.4.5. Контрольно-переводные нормативы по технико-тактической подготовке для учебно-тренировочного этапа.

№	Контрольные упражнения	Тренировочный этап					
		1 год	2год	3 год	4 год	5 год	
						связую щие	нападаю щие
Передача мяча сверху двумя руками							
1	Передача сверху двумя руками из зоны3 в зону 4 с подброса мяча из 1и5 зоны	4 из5	4из 5				
2	Передача сверху двумя руками из зоны3 в зону 2 с подброса мяча из 1и5 зоны	4 из5	4 из 5				
3	Передача сверху двумя руками из зоны 2 в зону 4 с подброса мяча из зон 1и5			4 из5	5 из 5	5 из 5	5 из 5
4	Передача сверху двумя рукам назад из зоны 4 в зону 2 с подброса мяча из зон 1и5			4 из5	5 из 5	5 из 5	5 из 5
5	Передача сверху двумя руками в прыжке из зоны 3 в зону 4 с подброса мяча из зон 1,5					5 из 5	
6	Передача сверху двумя руками назад в прыжке из зоны 3 в зону 2 с подброса мяча из зон 1и5					5 из 5	
Прием мяча снизу двумя руками							
7	Прием мяча снизу двумя руками из зон 1, 6 и 5 в зону 2 на точность с верхней прямой подачи, поданной через сетку (из зоны подачи)	4 из 5	4 из 5				
8	Прием мяча снизу двумя руками из зон 1,6 и 5 в зону 2 на точность с верхней прямой подачи, поданной через сетку (из зоны подачи)			4 из 5	5 из 5	5 из 5	5 из 5
Нападающий удар							

9	Нападающий удар по ходу трехшажного разбега в правую (левую) половину площадки из зон 4 и 2 с передачи мяча	3 из 5	4 из 5				
10	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 с передачи мяча			4 из 5	4 из 5	4 из 5	4 из 5
Подача							
11	Верхняя прямая подача через сетку из зоны подачи в левую (правую) половину площадки	4 из 5	4 из 5				
12	Верхняя прямая подача через сетку из зоны подачи по зонам			4 из 5	5 из 5	5 из 5	5 из 5
Блок							
13	Блокирование (одиночное) прямого нападающего удара по ходу разбега		3 из 5	3 из 5	4 из 5	4 из 5	5 из 5

3.4.6. Контрольно-переводные нормативы по технико-тактической подготовке на этапе совершенствования спортивного мастерства.

№	Контрольные упражнения	Этап совершенствования спортивного мастерства					
		1 год		2 год		3 год	
		связую щ	напада ющ	связую щие	напада ющ	связую щие	напада ющ
Передача мяча сверху двумя руками							
1	Передача сверху двумя руками из зоны3 в зону 4,2 стоя спиной с подброса мяча из зон 1и5по сигналу	5	5	5	5	5	5
2	Передача сверху двумя руками в прыжке из зоны3 в зону 4,2 стоя спиной с подброса мяча из зон 1,5	5	5	5	5	5	5
Прием мяча снизу двумя руками							
3	Прием мяча с подачи снизу двумя руками из зоны5 в зону 2 на точность, поданной через сетку (из зоны подачи)	7	7				
4	Прием мяча снизу двумя руками из зон 1, 6 и 5 в зону 2 на точность с верхней прямой подачи, поданной через сетку			7	7	7	7
Нападающий удар							
5	Нападающий прямой удар из зоны 4 в зону 4-5 с низкой передачи мяча	3	4	3	5	4	5
6	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (с передачи	3	4	3	5	4	5

	за голову)						
Подача							
7	Верхняя прямая подача по зонам на точность	5	5	5	5	5	5
8	Подача силовая и планирующая в прыжке из зоны подачи по зонам	3	4	3	4	4	5
Блок							
9	Блокирование (вдвоем) нападающего удара из зон 4,2 с длинной низкой передачи	2	3	3	4	4	5

4. Рабочая программа по волейболу.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки. Численный состав обучающихся в группах.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы	Наполняемость групп (минимальная)
Этап начальной подготовки	3	9	14
Тренировочный этап (спортивная специализация)	5	11	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	2	14	6

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки.

Физическая подготовка.

Физическая подготовка включает в себя разделы общая и специальная физической подготовки.

Под воздействием тренировочных занятий развиваются двигательная, слуховая, зрительная память, наблюдательность и внимание волейболистов.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Этап начальной подготовки. Тренировочный этап.

В состав общей физической подготовки входят строевые упражнения и команды для управления группой, упражнения из других видов спорта: гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы:

первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекуты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60 м, повторный бег два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет).

Эстафетный бег с этапами от 10 до 40 м (10-12 лет), от 10 до 50-60 м (с 13 лет).

Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10).

Бег или кросс 500-1000 м (мальчики), 300-800 м (девочки).

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: теннисного мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; броски набивного мяча (1-3 кг) из различных положений.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – 3 - 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с

бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.

По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений:

стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными или скрестными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5, 6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

Бег по прямой лицом или спиной вперед, боком – приставными или скрестными шагами вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекут, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи,

нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

Упражнения с отягощениями (пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет) и на тренажерах: приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами:

набивными, баскетбольными, теннисными мячами, со скакалкой, резиновыми амортизаторами, гантелями, различными приспособлениями, тренажерами. Вес набивного мяча в подготовительных упражнениях для юношей 9-14 лет и девушек 9-16 лет 1-2 кг, для юношей 15 лет до 3 кг. В упражнениях, подготавливающих к подачам и нападающим ударам, вес мяча -1 кг. Вес гантелей для 14-16 лет 0,5–1 кг. В качестве амортизаторов используются медицинские резиновые бинты или другая резина. Упражнения с амортизаторами применяются с 13 лет. Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике игры в волейбол. Особое место среди них

могут занимать упражнения на тренажерах и со специальными приспособлениями. Экспериментальные исследования показали, что их применение ускоряет процесс освоения рациональной техникой, что исключает в дальнейшем трудоёмкую работу по исправлению ошибок обучающихся.

Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления.

Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки на одной ноге).

Прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу, постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд.

Прыжки в глубину с гимнастической стенки. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх.

Прыжки на одной и двух ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.).

Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, толчком двух ног.

Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и двумя ногами.

То же, но делая разбег в три шага.

Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки.

Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжатие и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями). Сжатие теннисного мяча.

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами.

Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой.

Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте.

То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет).

Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть).

Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков).

Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев).

Броски набивного мяча двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование).

Многократные передачи утяжеленного мяча (медицинбола) в стену и ловля его.

Поочередные броски и ловля утяжеленных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры.

Ведение баскетбольного мяча ударом о пол.

Упражнения с гантелями для кистей рук.

Упражнения с кистевым эспандером.

Сжатие теннисного (резинового) мяча.

Многократные волейбольные передачи утяжеленного волейбольного мяча в стену.

Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее.

Многократные передачи волейбольного мяча на дальность с собственного подбрасывания.

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д.

Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач).

То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом.

То же в рамках командных действий.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.

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

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче).

Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой).

То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки.

Движение рукой вверх, затем вперед.

Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вперед вверх и отведение назад. То же, но круги руками.

Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом.

Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе.

Броски мяча снизу одной и двумя руками.

Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой - вправо.

Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м.

С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху.

Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд).

Совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега.

Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). 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 стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в пол, гимнастический мат).

Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

Имитация прямого нападающего удара, держа в руке теннисный мяч наполненный водой, песком и т.д.

Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку.

Соревнование на точность метания малых мячей.

Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс).

Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах.

Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера (посылаемого волейбольной пушкой) у сетки и из глубины площадки.

Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

В парах:

с утяжеленным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх,

замах из-за головы двумя руками и, в ответ на сигнал, бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно).

То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной.

В ответ на сигнал бросок утяжеленного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного волейбольного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание) с последующей имитацией блока.

Стоя у стены (щита) с утяжеленным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета.

Спортсмен располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мячи подбрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение для броска, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п.

То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота.

Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки.

Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах.

Перемещение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами вправо и влево, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°.

То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой.

То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу.

Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

Двое обучающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один из них двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия.

То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера.

Упражнения вдвоем, вдвоем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук.

Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении).

Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

1.Строевые упражнения. Совершенствование навыков выполнения строевых команд, перестроений, поворотов, движения строем, остановок и т.д. на основе программного материала для предыдущих этапов подготовки.

2.Общеразвивающие упражнения:

-упражнения для мышц рук и плечевого пояса: упражнения без предметов индивидуальные и в парах; упражнения с набивными мячами, гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами; упражнения на снарядах массового типа: висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание, лазанье по канату: с помощью ног (девушки), без помощи ног (юноши);

-упражнения для мышц туловища и шеи: упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны, повороты туловища и головы); упражнения с набивными мячами (сгибание и поднимание ног – мяч зажат между стопами, прогибание, наклоны - мяч в руках); упражнения в парах; упражнения с гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах; упражнения на тренажерах;

-упражнения для мышц ног и таза: упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания из различных исходных положений, подскоки, ходьба, бег); упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки; упражнения с гантелями (бег, прыжки, приседания); упражнения на снарядах, гимнастической стенке, скамейке, на тренажерах; упражнения со скакалкой; прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги через планку (веревочку); прыжки с разбега через препятствия с жесткого мостика и без него; прыжки с подкидного мостика с различными заданиями (поворотами и т. п.); опорные прыжки со страховкой тренера или партнера.

3.Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и стоя на коленях. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с опорой ногами о стену.

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Мост с помощью партнера и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега. Соединение названных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

4. Легкоатлетические упражнения.

Бег. Ускорение до 50 - 60 м. Низкий старт и стартовый разгон до 60 м. Повторный бег 3-4 раза по 30-60 м.

Эстафетный бег с этапами до 100 м.

Бег с препятствиями от 100 до 200 м (количество препятствий от 10 до 20), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные опоры.

Бег или кросс до 1000 м (девушки) и до 3000 м (юноши).

Прыжки. Прыжки через планку с поворотом на 90 и 180° с прямого разбега. Прыжки в длину с места и с разбега, тройной прыжок с места, многоскоки.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные, от 3 до 7 видов. Соревнования в пятиборье проводятся в два дня.

5. Спортивные игры. Баскетбол, гандбол. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину и по воротам. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении и простейшие групповые взаимодействия игроков в защите и нападении. Двусторонние игры. Футбол, основные приемы игры. Двусторонние игры.

6. Подвижные игры. «Салки», «Эстафета с бегом и прыжками», «Охотники и утки», «Перетягивание через черту», «Перетягивание каната», «Эстафеты футболистов, баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Борьба за мяч», «Катающаяся мишень».

Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

К средствам СФП относятся упражнения на специальных тренажерах, специальные подготовительные упражнения (включают элементы соревновательных действий), их связи и вариации.

Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап спортивной подготовки.

Подходя творчески к составлению планов тренировок, тренер на основании приведенных примерных упражнений, может составлять любые комплексы.

1. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.

По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа лицом вниз и вверх в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными и скрестными шагами.

Бег с остановками и изменением направления.

«Челночный» бег на 6 и 9 м (общий пробег за одну попытку 30-60 м).

«Челночный» бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т. п.

По принципу «челночного» бега передвижение приставными, скрестными шагами.

То же, с утяжеленными мячами в руках (весом от 2 кг) с поясом-отягощением или в куртке с весом до 5 кг.

Бег (приставные, скрестные шаги) (в шеренге) вдоль границ площадки.

По сигналу - выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа перемещения, прыжок вверх – поворот на 360°,

падение и перекат,

имитация передачи в стойке, в прыжке,

имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и др. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подается несколько сигналов.

На каждый сигнал обучающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры из числа изученных ранее.

Специальные эстафеты с выполнением различных заданий (скорость пробегания отрезков, быстрота ответной реакции и т.д.) в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

2. Упражнения для развития прыгучести.

а) прыжок в длину с места толчком двумя ногами (варианты: стоя боком, по направлению прыжка, с поворотом на 90°, 180°);

б) тройные, пятерные прыжки толчком одной, двумя ногами;

в) прыжки на двух (одной) ногах вперед вверх по лестничным ступенькам;

г) серийные прыжки через банкетки (варианты: боком; боком с ноги на ногу; с поворотом на 90°, 180°);

д) прыжки вверх из положения полуприседа, приседа;

е) пружинистая ходьба со штангой на плечах;

ж) подъем и сход с возвышения со штангой на плечах;

з) подъем гири, стоящей между двумя скамейками из приседа за счет разгибания ног;

и) лежа на спине - отталкивание подвижного груза ногами;

к) серийные прыжки вверх с места, с разбега с доставанием разметки (предмета);

л) прыжки «в глубину». Спрыгивание с возвышения, с последующим запрыгиванием на это же возвышение (высота от 70 до 75 см для мужчин, 50– 55 см для женщин). Техника выполнения – стоя на тумбе, сделать шаг вперед и с началом падения присоединить к ней другую ногу. Приземляться на обе ноги. Приземление должно быть упругим и амортизирующим. Для смягчения приземления на пол следует положить амортизирующий мат;

м) прыжок «в глубину» с последующим прыжком в длину;

н) подскоки (с отягощением) с продвижением вперед;

о) спрыгивание с тумбы и тут же запрыгивание на другую тумбу – с продвижением вперед (до 10 прыжков). После последней тумбы прыжок вверх или в длину.

п) спрыгивание с тумбы – прыжок через легкоатлетический барьер – прыжок на тумбу и т.д.;

р) прыжки через барьеры. Оптимальная высота 70 – 80% от тах прыжка вверх с места у мужчин и 60 – 70% от тах – у женщин.

3. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцами рук резинового кольца, теннисного мяча в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями.

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

То же, но опираясь о стену пальцами, отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой.

Упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, по передвижение вправо и влево, одновременно выполняя «приставные шаги» руками и ногами.

Из упора присев, разгибаясь вперед- вверх, перейти в упор лежа (при касании руками пола руки согнуть).

Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер.

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

Движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча в волейболе.

Многочисленные броски утяжеленного мяча от лица двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистями и пальцами).

Броски утяжеленного мяча от лица двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование).

Поочередная ловля и броски волейбольных утяжеленных мячей, которые со всех сторон бросают волейболисту партнеры.

Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения для кистей рук с гантелями. Упражнения с кистевым эспандером.

Сжатие теннисного (резинового) мяча.

Многочисленные передачи волейбольного утяжеленного мяча в стену.

Многочисленные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние от нее. Многочисленные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или «мячемета»).

Броски утяжеленного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя) в зависимости от действия партнера (партнеров), изменение высоты подбрасывания, бросок на «свободное» место, на партнера 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 выполняет бросок мяча через сетку двумя руками из-за головы в опорном положении на заднюю линию, или в прыжке одной рукой на переднюю линию.

4. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.

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

Упражнения с резиновым (пружинным) «амортизатором». Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой и левой).

То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки.

Движение рукой вверх, затем вперед.

Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх - вперед и отведение назад. То же, но круги руками.

Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч)- движение правой рукой как при верхней боковой подаче, тоже левой.

Упражнения с набивным мячом (1-2 кг). Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча одной рукой на дальность в опорном положении, в прыжке с места и с разбега; то же, броски мяча (1 кг) через сетку (нижний трос не закреплен).

Стоя на лицевой линии лицом к сетке. Бросок гандбольного мяча через сетку - в опорном положении и в прыжке с места и с разбега. Броски утяжеленного, гандбольного мяча через сетку определенным способом на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения по мячу, подвешенному на резиновых (пружинных) амортизаторах.

Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку) в опорном положении, в прыжке, в прыжке с разбега.

5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Броски утяжеленного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат).

Броски утяжеленного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски утяжеленного мяча (1 кг) одной рукой в прыжке - в парах через сетку.

Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на полу (расстояние от 5 до 10 м). Метание выполняется с разбега, в прыжке через сетку.

Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых (пружинных) амортизаторах. То же, но у тренировочной сетки. 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).

Спрыгивание с высоты (до 80 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах.

Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, направленного волейбольной пушкой. Чередование бросков утяжеленного мяча и нападающих ударов по мячу на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

В парах. С утяжеленным волейбольным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и, в ответ на сигнал, бросок с сильным заключительным движением кистей вниз-вперед или вверх-вперед плавно. То же, но бросок через сетку. То же, но броски одной рукой.

В ответ на сигнал бросок утяжеленного мяча двумя руками «по ходу» или «с переводом» (вправо, влево).

6. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх и касанием подвешенного утяжеленного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых (пружинных) амортизаторах: с места, после перемещений, после поворотов, после прыжка в глубину (спрыгивания).

Обучающийся располагается спиной к стене. По сигналу повернуться на 180° и в прыжке отбить мяч в пол, мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, применять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживается в руках и тут же подбрасывается на различную высоту и т. п.

То же, поворот блокирующего по сигналу партнера, вначале мяч подбрасывается после поворота, затем во время поворота и, наконец, до поворота.

Выполнение перечисленных упражнений, но после перемещения и остановки.

Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного набивного мяча или волейбольного на амортизаторах.

Перемещение вдоль сетки - лицом к ней, приставными шагами вправо, влево, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°.

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.

Перемещение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановка и прыжок выполняются по сигналу.

Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча. Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки. Один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления. Другой тоже старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера.

Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных выше упражнений.

«Нападающий» с утяжеленным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке броски мяча перед собой, «блокирующий» должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть «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).

Повторить предыдущие два упражнения, но «блокирующих» у сетки двое, трое

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Используется программный материал учебно- тренировочного этапа и, кроме того, учитывается:

1. Направленность упражнений при физической подготовке связующих:
 - 1) способствующие качественному овладению навыком передачи мяча сверху двумя руками;
 - 2) совершенствующие навыки быстрого перемещения, остановки и изменения направления;
 - 3) развивающие быстроту ответных действий, быстроту ориентировки.
2. Направленность упражнений при физической подготовке нападающих:
 - 1) способствующие качественному овладению нападающими ударами и блокированием;
 - 2) укрепляющие суставы и связки, подвергающиеся наибольшей нагрузке (голеностопные, коленные, плечевые);
 - 3) развивающие прыгучесть, прыжковую выносливость, скорость одиночного движения, быстроту простой и сложной реакции на движущийся объект.
3. Направленность упражнений при физической подготовке *либеро*:
 - 1) способствующие качественному овладению защитными действиями;
 - 2) совершенствующие быстроту простой и сложной реакции на движущийся объект, скоростно-силовые и координационные способности, игровую выносливость.

Техническая подготовка.

При освоении программы технической подготовке придаётся большое значение. Техническая подготовка – это процесс обучения спортсменов основам техники двигательных действий и совершенствования форм спортивной техники, а также развитие необходимых для этого двигательных способностей.

Этап начальной подготовки. Первый и второй годы подготовки.

Техника нападения.

1. Стойки и перемещения: стойки основная (стойка готовности), высокая, средняя, низкая, устойчивая, неустойчивая ходьба, бег, перемещение приставными шагами, 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, с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.
3. Подачи: подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену с расстояния 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

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

Техника защиты.

1. Стойки и перемещения: 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 -нижней прямой подачи.
3. Прием снизу двумя руками: прием мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, на месте и после перемещения; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием мяча с подачи, направляя его в зону нападения.
4. Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

Техническая подготовка. Этап начальной подготовки. Третий год подготовки.

Техника нападения.

1. Стойки и перемещения: стойки в сочетании с перемещениями, сочетание способов перемещений (вперед, назад, вправо, влево); 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; передачи из глубины площадки для нападающего удара; передача, стоя спиной по направлению, стоя на месте в тройке на одной линии, в зонах 4-3-2, 2-3-4; 6-3-2, 6-3-4; передача в прыжке (вперед, над собой), встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3.
3. Отбивание мяча кулаком у сетки в прыжке «на сторону соперника».
4. Подача: нижняя прямая, верхняя прямая - подряд 15-20 попыток; в левую и правую половину площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину площадки; соревнование на большее количество подач без промаха, на точность из числа заданных; верхняя прямая подача: по мячу в держателе, с подбрасывания - на расстояние 6-9 м в стену, через сетку; в пределы площадки из-за лицевой линии.
5. Нападающие удары: удар прямой по ходу по мячу на амортизаторах; в держателе через сетку; по мячу, подброшенному партнером (метательным устройством); 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. Стойки и перемещения: стойки в сочетании с перемещениями; перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в защите.
2. Прием мяча сверху двумя руками с набрасывания партнера в парах; направленного ударом (расстояние 3-6 м); от нижней или верхней прямой подачи.
3. Прием мяча снизу двумя руками; заброшенного 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 нижней прямой, верхней прямой подачи.
4. Блокирование: одиночное прямого нападающего удара по ходу в зонах 2,3,4 - удар из зоны 4 по мячу в ссы, блокирующий на подставке, то же, блокирование в прыжке; блокирование нападающего удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), то же удар с передач

Учебно-тренировочный этап. Первый и второй годы подготовки.

Техника нападения.

1. Перемещения: прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.
2. Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; на точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4,4-2,6-4,6-2 (расстояние 4 м), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м); стоя спиной в направлении передачи; с последующим падением и перекатом на бедро; вперед вверх в прыжке на месте и после перемещения; отбивание кулаком у сетки стоя и в прыжке.
3. Подачи: нижняя прямая, верхняя прямая - соревнования на точность попадания в зоны; верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половину площадки, соревнования – на количество, на точность.
4. Нападающие удары: прямой сильнейшей рукой из зон 4, 3,2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки; прямой слабейшей рукой; с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правшей).

Техника защиты.

- 1 Перемещения и стойки: стойка, скачок вправо, влево, назад, падения и перекаты после падений - на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приемами защиты.
2. Прием мяча: сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 6-8 м); прием мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку на точность; сверху двумя руками с последующим падением, снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим падением и перекатом па бедро (правой вправо, левой влево); прием отскочившего от сетки мяча.

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

Учебно-тренировочный этап. Третий год подготовки.

Техника нападения.

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

2. Передачи сверху двумя руками:

- на точность с собственного подбрасывания, варьируя высоту передачи: а) первая передача постоянная (2-3 м), вторая – постепенно увеличивая расстояние (3-10 м); б) первая - постепенно увеличивая расстояние, вторая - постоянная; в) первая и вторая - увеличивая расстояние мяча из глубины площадки для нападающего удара в зонах 2-4,4-2,6-4 на расстояние до 6 м; в зонах 5-2,1 -4 на расстояние до 7-8 м; стоя спиной в направлении передачи: встречная передача (после передачи над собой и поворота на 180° (в зонах 2-4 6-4, расстояние 3-4 м), в тройках в зонах: 6-3-2, 6-3-4, 5-3-2, 1-3-4, из глубины площадки - с собственного подбрасывания в зонах 6-2,6-4 (расстояние 2-3 м); с набрасывания партнера и затем с передачи; с последующим падением и перекатом на спину.

- в прыжке (вверх назад): а) с собственного подбрасывания - с места и после перемещения;

б) с набрасывания партнера - с места и после перемещения;

в) на точность в пределах границ площадки.

- чередование способов передачи мяча: сверху, сверху с падением, в прыжке; отбивание кулаком; передачи, различные по расстоянию и высоте.

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

4. Нападающие удары: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4,3,2; с различных передач - коротких по расстоянию, средних и высоких по высоте; средних по расстоянию - средних и высоких по высоте; длинных по расстоянию, средних по высоте; из зон 4 и 2 с передачи из зоны 6; при противодействии блокирующих, стоящих на подставке; из зон 4 и 2 с передачи назад за голову; удар с переводом вправо с поворотом туловища вправо; удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, стоя спиной в направлении передачи; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3; удар из зон 2,4 «мимо блока» (имитирует блок игрок, стоя на подставке); имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация нападающего удара в разбеге и передача подвешенного мяча; тоже в зонах 4 и 2 с передачи из зоны 3; удар с

переводом влево с поворотом туловища влево по мячу на амортизаторах, по мячу в держателе, наброшенному партнером; удар из зон 3,4с высоких и средних передач, прямой нападающий удар слабойшей рукой из зон 2,3,4 по мячу, наброшенному партнером, из зон 2,3с передачи из соседней зоны (3-2,4-3); нападающие удары с удаленных от сетки передач.

Техника защиты

1. Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений, падений и стоек с техническими приемами игры в защите; перемещения на максимальной скорости и чередование их способов, сочетание с падениями, остановками и выполнением приема мяча.
2. Прием мяча: сверху двумя руками, нижней и верхней прямой подач, от нападающего удара в парах на месте и через сетку (стоя на подставке); прием снизу двумя руками нижней подачи, первая передача на точность; верхней прямой подачи и первая передача в зону нападения; нападающего удара; верхней боковой подачи; от передачи через сетку в прыжке; снизу одной рукой правой, левой в парах, у сетки, от сетки, сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину, от передачи мяча через сетку, передача в прыжке через сетку; прием подачи; нападающего удара; прием снизу двумя руками с падением и перекатом в сторону на бедро в парах; прием снизу подачи, нападающего удара; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой) в парах (по заданию), у сетки, от сетки; прием подачи, нападавшего удара; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.
3. Блокирование: одиночное прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4,2, 3), из двух зон в известном и неизвестном для блокирующего направлении, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов из одной зоны в двух направлениях, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов с переводом вправо (в зонах 3,4,2), стоя на подставке, в прыжке с площадки удары с передачи; групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4,2,3), стоя на подставке, и в прыжке с площадки.

Учебно-тренировочный этап. Четвертый год подготовки.

Техника нападения.

1. Стойки и перемещения: сочетание способов перемещений, исходных положений, стоек, падений и прыжков в ответ на сигналы; сочетание стоек, способов перемещений с техническими приемами.
2. Передачи мяча: у сетки сверху двумя руками, различные по расстоянию: короткие, средние, длинные; различные по высоте: низкие, средние, высокие, сочетание передач из глубины площадки, стоя лицом и спиной к нападающему; имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация замахов и передача в прыжке через сетку в зону нападения.
3. Нападающие удары:
нападающий удар с передачи в прыжке;
нападающий удар с переводом влево с поворотом туловища влево из зон 3 и 4 с высоких и средних передач;

прямой нападающий удар слабейшей рукой из зон 2,3,4 с различных передач;
боковой нападающий удар сильнейшей рукой из зон 4,3;
нападающий удар с переводом вправо без поворота туловища из зон 2,3,4.

Техника защиты.

1. Перемещения: сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием.
2. Прием мяча: сверху двумя руками от подач и нападающих ударов средней силы на точность;
снизу двумя руками верхних подач на задней линии и первая передача на точность;
прием мяча снизу одной рукой (правой, левой) попеременно у сетки и от сетки после перемещения.

Учебно-тренировочный этап. Пятый год подготовки.

Техника нападения.

1. Стойки и перемещения: совершенствование навыков перемещения различными способами на максимальной скорости, сочетание с остановками, прыжками, ответные действия на сигналы; сочетание перемещений с имитацией приемов нападения.
2. Передачи мяча: сверху двумя руками различные по расстоянию и высоте в пределах границ площадки; из глубины площадки для нападающего удара, различные по высоте и расстоянию, стоя лицом или спиной в направлении передачи; с отвлекающими действиями (руками, туловищем, головой); в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) назад.
В соседнюю зону; с последующим падением - на точность из глубины площадки к сетке.
3. Подачи: верхняя прямая в дальние и ближние зоны; боковая подача, подряд 20 попыток; в две продольные зоны 6-3, 1-2, на силу и точность; планирующая подача, соревнование на большее количество выполненных правильно подач; чередование способов подач при моделировании сложных условий (на фоне утомления и т.п.); чередование подач на силу и точность.
4. Нападающие удары: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3,2 с различных передач по расстоянию (короткие, средние, длинные) и высоте (низкие, средние, высокие) с удаленных от сетки передач, с передачи в прыжке назад (за голову), с передач с последующим падением;
имитация нападающего удара и передача через сетку (скидка) двумя руками и одной; нападающий удар с переводом с поворотом туловища в ту же сторону; удар слабейшей рукой; удар с передач назад (за голову), с удаленных от сетки передач; боковой нападающий удар сильнейшей рукой с различных передач по расстоянию и высоте, с удаленных от сетки передач; нападающий удар с переводом влево без поворота туловища из зон 3,4,2;
нападающие удары с задней линии из зон 6,1, 5; нападающие удары из-за линии нападения с передачи параллельно линии нападения; из зоны нападения (от сетки).

Техника защиты.

1. Стойки и перемещения: сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; сочетание способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием (одиночным и групповым).

2. Прием мяча сверху и снизу двумя руками:

отбивание мяча сомкнутыми кистями над головой с последующим падением и перекатом на спину; прием мяча сверху и снизу двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину;

прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой); прием снизу двумя руками и

одной рукой с падением вперед на руки и перекатом на грудь; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча, средства нападения.

3. Блокирование: одиночное прямого удара по ходу (в зонах 4,2, 3), выполняемого с различных передач; нападающих ударов по ходу, выполняемых из двух зон (4,2) в известном направлении; нападающих ударов с переводом вправо и влево в зонах 3,4,2; в одной зоне (3,4,2), удар выполняется в двух направлениях с различных передач; групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4,2,3) с различных передач; ударов с переводом вправо и влево (из зон 3,4,2); ударов по ходу в двух направлениях (из зон 4-3,2-3,4-2); ударов в двух направлениях (по ходу и с и с остановками, прыжками, стойками).

Передача мяча.

1. Передача мяча сверху двумя руками (стоя лицом и спиной к направлению) у сетки и из глубины площадки в статическом положении, после перемещения.

2. Передача мяча сверху двумя руками с отвлекающими действиями.

3. Передача мяча снизу двумя руками в зоне нападения и из глубины площадки.

4. Передача мяча в прыжке после имитации нападающего удара вперед и назад через зону. Чередование откидок вперед и назад.

5. Передачи мяча сверху двумя руками, различные по высоте и расстоянию у сетки и из глубины площадки.

6. Передача мяча одной рукой сверху вперед, назад, стоя на площадке, в прыжке.

Подача мяча.

1. Верхняя прямая подача на точность с максимальной силой.

2. Верхняя прямая планирующая подача на точность.

3. Силовая подача в прыжке.

4. Чередование способов подач в сочетании с требованиями точности.

Нападающий удар.

1. Прямой нападающий удар по ходу сильнейшей и слабейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных передач.

2. Прямой нападающий удар из зон 2, 3, 4 с первой передачи.

3. Нападающий удар по блоку - за боковую линию (блок-аут).

4. Нападающий удар с переводом вправо, влево без поворота туловища, чередование ударов вправо, влево.

5. Нападающий удар с переводом вправо, влево без поворота туловища в противоположную сторону из зон 3, 4, 2.

6. Нападающий удар с задней линии с передачи игрока, выходящего с задней линии к сетке.

7. Имитация нападающего удара и передача двумя руками, одной рукой в прыжке (для связующих).
8. Имитация нападающего удара и скидка двумя руками и одной рукой на переднюю и заднюю линии.

Техника защиты.

1. Выполнение приема мяча различными способами в опорном положении и с последующим падением: подач, различных нападающих ударов, при страховке блокирующих и нападающих.

2. Блокирование.

Одиночное и групповое блокирование ударов различными способами и с различных передач по высоте и расстоянию (блокирующим известны и неизвестны зоны и направления ударов).

Техника нападения.

Перемещения и стойки.

1. Сочетание перемещений и стоек с техническими приемами нападения.

2. Перемещения на максимальной скорости, ускорения и остановки, сочетание стоек, способов перемещений с остановками, прыжками.

Передача мяча.

1. Передачи мяча сверху двумя руками в опорном положении у сетки лицом, боком и спиной по направлению, после перемещения, из глубины площадки.

2. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки после перемещения от сетки.

3. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке лицом к сетке после имитации нападающего удара.

Подача мяча.

1. Стабильное качество при высокой точности выполнения основного способа подачи для данного спортсмена.

2. Последовательное выполнение подач различными способами, в опорном положении и в прыжке.

Нападающие удары.

1. Прямой нападающий удар по ходу и с переводом с различных по высоте, расстоянию и скорости передач.

2. Нападающие удары с изменением направления разбега, с отвлекающими действиями при разбеге.

3. Нападающий удар одной рукой, после замаха другой.

4. Прямой нападающий удар слабой рукой в зоне 2 и 3.

Техника защиты.

Перемещения и стойки.

1. Сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами.

2. Сочетание перемещений с одиночным и групповым блокированием.

Прием мяча.

3. Стабильное качество выполнения приема различных по способу выполнения подач.

4. Прием мяча одной рукой с падением в сторону на бедро (правое, левое) с перекатом через плечо (правое, левое).

5. Прием мяча после различных перемещений.

6. Прием мяча с падением вперед на руки и перекатом на грудь (юноши).
7. Чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.

Блокирование.

1. Групповое блокирование ударов с переводом из зон 3, 4, 2 вправо, влево, с поворотом туловища и без поворота.
Техника нападения.

Перемещения и стойки.

1. Надежность и скорость перемещения различными способами.
2. Сочетание способов между собой и с приемами игры в нападении и защите.

Передача мяча

1. Вторая передача из различных положений игрока по направлению передачи, в различных сочетаниях по высоте и расстоянию (у сетки и из глубины площадки).
2. Передача мяча в прыжке, стоя боком, лицом и спиной к сетке.
3. Передача мяча одной рукой в прыжке вперед или назад, после имитации нападающего удара.

Для нападающих:

4. Надежное выполнение высокой передачи в удобном направлении для удара.

Подача мяча.

1. Совершенное овладение основным способом подачи (для данного спортсмена). Надежное выполнение других способов подач.

Нападающий удар.

Для нападающих высокая надежность навыков основных способов нападающих ударов сильнейшей рукой. Прямой нападающий удар слабейшей рукой.

Для связующих совершенствование ранее изученных ударов.

Техника защиты

Прием мяча.

1. Стабильное (падежное) выполнение приема мяча от нападающих действий: подачи, обманного удара, нападающего удара.
2. Выполнение арсенала защитных действий в рамках индивидуальных и групповых тактических действий.

Блокирование.

1. Сочетание одиночного и группового блокирования в условиях выполнения широкого арсенала нападающих ударов (действия нападающих известны и неизвестны блокирующим).
2. Групповое блокирование в рамках групповых тактических действий.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Техническая подготовка связующих игроков.

Прежде всего, это - совершенствование навыков передачи мяча сверху двумя руками, а также подачи, блокирования и нападения с первой передачи. При совершенствовании *передач важно добиться высокой точности, стабильности, надежности*. Для этого упражнения выполняются из различных по отношению к сетке положений, сочетая их с быстрыми перемещениями, обеспечивающими своевременный выход к мячу. Важно научить связующего *скрывать свои намерения, применять отвлекающие действия*.

Рекомендуемые упражнения:

1. Один игрок стоит с мячом в зоне 4, другой - в зоне 3 (связующий). Первый передачей посылает мяч в зону 6, куда выходит второй, и передачей на удар возвращает мяч в зону 4; первый игрок посылает мяч в зону 3, куда выходит второй (из зоны 6), и выполняет передачу на нападающий удар в зону 4 и т. д.; меняется высота и расстояние. То же, но связующий в зоне 2.
2. То же, что и упражнение 1, только передачи связующему игроку выполняются из зоны 2.
3. Три игрока располагаются в зонах 4, 3 и 2, один в зоне 1 (5, 6) - связующий. Игрок из зоны 6 с противоположной площадки посылает мяч через сетку одному из «нападающих», связующий выходит к сетке и выполняет передачу (в определенную зону и с заданной высотой) «нападающему», который передачей в прыжке направляет мяч игроку в зоны на противоположной площадке. Цикл повторяется: подача, прием подачи, выход связующего и передача мяча игроку передней линии и т.д. Связующий последовательно проходит через зоны 1, 6, 5. То же, но зону выхода связующий меняет после каждой передачи на удар.
4. Выполнение упражнений в сочетании «связующий-нападающий», т. е. все передачи к сетке завершаются нападающим ударом. Качество передачи оценивается по результативности нападающих ударов.

Техническая подготовка нападающих игроков.

Упражнения для специализированной подготовки нападающих подбирают из упражнений в атакующих ударах, блокировании и вторых передачах, куда включают и атакующие удары.

Рекомендуемые упражнения:

1. Нападающие удары против одиночного блока. Блокирующий закрывает блоком определенные направления, а нападающий, зная это, выполняет удары в свободном направлении.
2. Выполнение с передач связующего атакующих ударов различными способами, в различных направлениях и с различных передач (лицом, спиной к нападающему, в опорном положении, в прыжке).
3. Нападение в зонах 2, 3, 4 при наличии группового блока: блокирующие находятся на подставке, создавая различные ситуации. То же, но блокирующие стоят и перемещаются на площадке.

Техническая подготовка **либеро**.

Либеро заменяет любого игрока на задней линии, и эта замена не входит в число разрешенных. Основная *функция его в игре* – защитные действия: *прием подачи, прием мяча от нападающего удара, на страховке*. При совершенствовании игры в защите необходимо создавать обстановку повышенного эмоционального состояния, путем речевой стимуляции тренера, партнеров и активных действий самого либеро, а также разнообразия и усложнения выполняемых упражнений. Определив качество второй передачи и зону атаки, либеро концентрирует внимание на движениях нападающего игрока, постоянно находясь в движении. К моменту удара по мячу

определяет положение рук блокирующих над сеткой и на основе полученной информации, а также учитывая выбранную систему игры в защите (или предыгровую установку) занимает место для встречи с мячом.

Одним из правил для либеро является –«не прятаться» за блоком. Может быть договоренность с блокирующими игроками –открыть (или закрыть) то или иное направление удара. Для успешной игры в защите необходимо осуществлять постоянный контроль за мячом (не выпускать мяч из поля зрения).

Рекомендуемые упражнения:

1. Прием подач в зонах 1,6,5, планирующих и силовых с доводкой до связующего.
2. Два нападающих игрока с мячами находятся в зонах 4, 2 и поочередно наносят удары в зону 1(5), где защитник принимает мяч. То же, но удары обманные.
3. Прием мяча после нападающего удара по ходу из зоны 4 (2) через сетку, защитник находится в зоне 5(1). То же, но нападающий удар с переводом влево.
4. Игрок принимает подачу в зоне 1 и первую передачу адресует на связующего в зону 2, который выполняет нападающий удар в него, и принимающий играет в защите. То же самое в зонах 5, 6.

Тактическая подготовка.

Тактическая подготовка – это искусство ведения спортивной борьбы, умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы с учетом особенностей волейбола, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

Этап начальной подготовки. Первый и второй годы подготовки.

Формирование тактических умений начинается с развития у обучающихся быстроты, реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфических для игровой деятельности. Важно умение принять правильное решение и быстро выполнять его в различных играх;

умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над соперником;

умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия и т.д.;

По мере изучения технических приемов волейбола занимающиеся изучают индивидуальные тактические действия, связанные с этими приемами. Эффективность тактических действий волейболистов зависит от систематического развития у них быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфичных для игровой деятельности. Сюда относится умение правильно принять решение и быстро выполнить его в различных ситуациях; умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над соперником; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия и т.д. В процессе совершенствования технических приемов волейболисты осваивают тактические действия, связанные с этими приемами, и добиваются применения их в игровой обстановке и, в

конечном счете, на соревнованиях. Главная цель - добиться того, чтобы волейболисты применяли в игре изученный технико-тактический арсенал в полном объеме и уверенно, а также тактически целесообразно и, главное, - эффективно.

Тактика нападения.

1. **Индивидуальные действия:** для подачи (откуда и куда); выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя руками сверху, снизу, в прыжке, двумя и одной рукой; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя 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»

Этап начальной подготовки. Третий год обучения.

Тактика нападения

1. **Индивидуальные действия:** выбор места для второй передачи, подачи верхней прямой, нападающего удара; чередование верхней и нижней подач; 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 игроком 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 нижней и верхней 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 от подачи (сверху от нижней, снизу от верхней); выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу).
2. **Групповые действия:** взаимодействие игроков внутри линии нападения и защиты) 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 с применением групповых действий для данного года обучения.

Учебно-тренировочный этап. Первый и второй год подготовки.

Тактика нападения.

1. **Индивидуальные действия:** выбор места для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки - лицом); подачи (выбор способа, направления); нападающего удара (выбор способа и направления; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи, вышедшего на замену; выбор способа перебивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача их зоны 3 в зону 4 или 2, стоя лицом и спиной к нападающему; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии; имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.
2. **Групповые действия:** взаимодействие игроков передней линии при второй передаче (игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4); игроков задней и передней линии (игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при первой передаче).
3. **Командные действия:** система игры со второй передачи игрока передней линии (прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (спиной)).

Тактика защиты

1. **Индивидуальные действия:** выбор места при приеме верхних подач прямой и боковой; при блокировании; при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар; блокирующих, нападающих; выбор способа приема подачи (нижней - сверху, верхних - снизу, сверху двумя руками с падением); способа приема мяча от обманных нападающих ударов (в опорном положении и с падением); способа перемещения и способа приема от нападающих ударов; блокирование определенного направления.
2. **Групповые действия:** взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов, обманных нападающих ударов; взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими; игроков зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2; игроков зон 4 и 2 (соответственно) при приеме нападающих ударов и обманов.
3. **Командные действия:** расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет а) игрок зоны 3, б) игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут назад, в) игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2, в положениях «б» и «в» игроки 4 и

2 идут на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 соответственно в зону 4 и 2 для нападающего удара; система игры «углом вперед» с применением групповых действий, изученных в данном году обучения.

Учебно-тренировочный этап. Третий год обучения.

Тактика нападения.

1. **Индивидуальные действия:** выбор места для выполнения второй передачи у сетки и из глубины площадки для нападающего удара, для выполнения подачи и нападающего удара (при чередовании способов); чередование способов подач; подачи верхние на игроков, слабо владеющих навыками приема мяча; вышедших после замены; выбор способа перебивания мяча через сетку нападающим ударом, передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (стоя лицом и спиной к нему); имитация второй передачи и «обман» (передача через сетку) в прыжке; имитация прямого нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку; чередование способов нападающего удара - прямой, перевод сильнейшей, прямой слабейшей рукой.
2. **Групповые действия:** взаимодействие игроков передней линии при второй передаче - игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зон 4 и 2 в условиях различных по характеру первых и вторых передач; игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 в условиях длинных первых передач; взаимодействие игроков передней и задней линий при первой передаче - игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (при приеме мяча на задней линии площадки от подачи и нападающего удара); игроков зон 6, 1 и 5 с игроком зоны 2 при приеме верхних подач для второй передачи, в доигровках – для нападающего удара или передачи в прыжке.
3. **Командные действия:** система игры через игрока передней линии, прием подачи (при чередовании способов) и первая передача в зону 3, вторая передача, стоя лицом и спиной (чередование) к нападающему; прием верхней боковой подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной; первая передача для нападающего удара, когда мяч соперник направляет через сетку без удара.

Тактика защиты.

1. **Индивидуальные действия:** выбор места при приеме подач различными способами, нападающих ударов и обманных передач через сетку в прыжке (чередование); при страховке партнера, принимающего мяч, блокирующего, нападающего; выбор способа приема различных способов подач; выбор способа перемещения и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами и обманных действий; выбор способа приема мяча в доигровке и при обманных приемах нападения; зонное блокирование (выбор направления при ударах из зон 4, 2 и 3 и «закрывание» этого направления).
2. **Групповые действия:** взаимодействие игроков задней линии - игроков зон 1, 6, 5 между собой при приеме трудных мячей от подач, нападавших ударов, обманных действий; взаимодействие игроков передней линии: а) двух игроков, не участвующих в блокировании, с блокирующим, б) двух игроков при блокировании (выход в зону, где будет произведен удар), в) не участвующего в блокировании с блокирующими; взаимодействие игроков задней и передней линий: а) игрока зоны 6 с блокирующим (в зоне 3, 4, 2), с блокирующими зон 3-2; 3-4; игрока зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) игроков зон 1 и 5 с не участвующими в блокировании.

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подач различными способами в дальние и ближние зоны, вторую передачу выполняет игрок зоны 3 и 2; расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 4; то же, но в зонах 3 и 2 (чередование этих двух вариантов); системы игры: расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом вперед» (чередование командных действий в соответствии с программой для данного года обучения); переключение от защитных действий к нападающим - со второй передачи через игрока передней

Учебно-тренировочный этап. Четвертый год подготовки.

Тактика нападения.

1. Индивидуальные действия: выбор места для вторых передач, различных по высоте и расстоянию, стоя на площадке и в прыжке; для нападающего удара (с различных передач мяча у сетки и из глубины площадки); чередование подач в дальние и ближние зоны, на силу и нацеленных; подача на игрока, слабо владеющего навыками приема, вышедшего после замены; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (различные по высоте и расстоянию); передача одному или другому игроку на линии с применением отвлекающих действий руками, туловищем; имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте и в прыжке (боком и спиной в направлении передачи); имитация нападающего удара и передача в прыжке через сетку (в зону нападения); чередование способов нападающего удара.

2. Групповые действия: взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 2 при второй передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при скрестном перемещении в зонах - из центра на край сетки (при второй передаче); игрока зоны 3 с игроком зоны 4 в условиях чередования передач, различных по высоте и расстоянию, стоя лицом и спиной в направлении передачи; взаимодействие игроков зон 6 и 5 с игроком, выходящим к сетке из зоны 1. Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 при приеме подач на силу и нацеленных, приеме нападающих ударов; игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 4 (при приеме подачи - для второй передачи, в доигровке - для удара; игроков зон 4,3 и 2 с игроком зоны 1, выходящим к сетке (при первой передаче); игрока, выходящего из зоны 1 при второй передаче с игроками зон 4, 3 и 2.

3. Командные действия: система игры через игрока передней линии - прием подачи и первая передача: а) в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом и спиной к ним; б) в зону 4 и 2 (чередование), вторая передача в зоны 3 и 2 (3 и 4); в) в зону 2, вторая - назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3; система игры через выходящего: прием подачи, первая передача игроку зоны 1, вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (в зоны 3 и 4) и спиной (в зону 2).

Тактика защиты.

1. Индивидуальные действия: выбор места, способа перемещения и способа приема мяча от подачи, нападающего удара и обманных приемов:

выбор места, способа перемещения, определение направления удара и зонное блокирование; выбор места и способа приема мяча при страховке блокирующих, нападающих, принимающих «трудные» мячи.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии: а) зон 3 и 2,3 и 4 при групповом блокировании (удары по ходу); б) игрока зоны 3, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 2 и 4; игроков задней линии - страховка игроков, принимающих «трудные» мячи в пределах площадки и выходящих после приема за ее границы; игроков задней и передней линии: а) зоны 6 с блокирующими (в рамках системы «углом вперед»); б) зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) зон 5 и 1 с блокирующими.

3. Командные действия: прием подачи - расположение игроков при приеме подачи различными способами (в условиях чередования в дальние и ближние зоны), когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3,2 (игрок зоны 3 оттянут назад); игрок зоны 2 (4) стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2 (4), после приема игрок зоны 2 (4) идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 2 (4); передача в зону 2, стоя спиной к нападающему; расположение игроков при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок зоны 1 из-за игрока; системы игры - расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом назад», с применением групповых действий по программе данного года обучения и в условиях чередования нападающих действий; переключение в вариантах построения системы «углом вперед» и «углом назад» в соответствии с характером нападавших действий.

Учебно-тренировочный этап. Пятый год подготовки.

Тактика нападения.

1. Индивидуальные действия: выбор места и чередование способов подач, подач на силу и точность в дальнюю и ближнюю зоны; выбор места и подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча, вышедшего после замены, в зону 1 при выходе связующего игрока из этой зоны; имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте (с применением отвлекающих действий) и в прыжке; имитация второй передачи вперед и передача назад; имитация передачи назад и передача вперед; имитация нападающего удара и передача в прыжке (откидка) вперед или назад через зону или в соседнюю зону; нападающий удар через «слабого» блокирующего; имитация нападающего удара и «скидка» одной рукой в зону нападения.

2. Групповые действия: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 - в прыжке; стоя на площадке – с отвлекающими действиями; игрока зоны 2 с игроком зоны 3 в прыжке - откидка, игрока зоны 2 с игроком зоны 4 (с отвлекающими действиями); игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 (при скрестном перемещении в зонах); игроков зон 2,3,4 в доигровке при первой передаче на удар; игроков зон 5 и 1 с игроком, выходящим к сетке из зоны 6 (при первой передаче); игрока, выходящего к сетке из зоны 1, с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии; игроков зон 6,5 и 1 с игроками зон 3,2, 4 при первой передаче для удара и откидки, для второй передачи; игрока зоны 2 с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии; игрока, выходящего к сетке из зоны 1(6) с игроками зон 4, 3 и 2 при второй передаче.

3. Командные действия: система игры через игрока передней линии - прием подачи (планирующей) и первая передача в зону 2, вторая передача в зоны 3 и 4 (в прыжке и стоя на площадке с отвлекающими действиями); первая передача в зону 2, вторая назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3; в доигровке и несильной подаче первая передача в зону 4, 3, 2, где игрок выполняет нападающий удар; первая передача в зоны 2, 3, 4, где игрок имитирует нападающий удар и выполняет откидку: из зоны 2 - в зоны 3, 4; из зоны 3 - в зоны 4 и 2 спиной к нападающему; система игры через выходящего - прием подачи и первая передача игроку зон 1(6), вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому выходящий обращен лицом (три нападающих активны); в доигровке передача на выходящего и выполнение тактических комбинаций.

Тактика защиты.

1. Индивидуальные действия: выбор места и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами, на страховке (в рамках изученных групповых действий); выбор места, определение направления удара и своевременная постановка рук при одиночном блокировании.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 5 и 1 с игроком зоны 6 в рамках системы «углом назад» (на страховке и при приеме мяча от нападающих ударов); игрока зоны 6 с игроками зон 1 и 5 в рамках системы «углом назад»; игроков зон 3 и 2, 3 и 4; 2, 3, 4 при блокировании игрока зоны 4, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 3 и 2 (прием мяча от удара или страховка); игрока зоны 2, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 3 и 4 (прием удара и страховка); игрока зоны 3 с блокирующим игроком зоны 2 или 4; игрока зоны 6 с блокирующими игроками зон 4 и 3, 2 и 3; 4, 3, 2 (при системе защиты «углом вперед»); крайних защитников на страховке с блокирующими игроками; игроков зон 1, 6, 5 с блокирующими при приеме мячей от нападающих ударов; сочетание групповых действий в рамках систем «углом вперед» и «углом назад».

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок передней линии (зон 3, 2, 4); при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок задней линии (из зон 1, 6, 5) из-за игрока; системы игры - при приеме мяча от соперника «углом вперед» (варьирование групповых действий соответственно характеру построения игры в нападении соперником); при приеме мяча от соперника «углом назад», когда страховку блокирующих осуществляет крайний защитник (варианты групповых действий); сочетание (чередование) систем игры «углом вперед» и «углом назад».

Этап совершенствования спортивного мастерства. Первый год подготовки.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия

1. Чередование нападающих ударов на силу и точность.
2. Имитация нападающего удара и откидка.
3. Имитация передачи в прыжке и нападающий удар.
4. Чередование передачи (связующим) лицом и спиной по направлению.
5. Чередование передачи: в прыжке, после имитации удара.

6. Чередование передачи и ударов с первой передачи.

7. Нападающий удар через «слабого» блокирующего, от блока, выше блока.

Групповые действия

1. Тактические комбинации со скрестным перемещением игроков в зонах (вторую передачу выполняет игрок, выходящий с задней линии).

2. Тактические комбинации с участием в нападении игроков задней линии.

Командные действия

1. Тактика игры в нападении со второй передачи выходящим к сетке игроком задней линии: из зоны, из-за игрока.

2. Варианты системы игры в нападении со второй передачи игроком передней линии.

Варианты системы игры в нападении со второй передачи через выходящего.

3. Сочетание систем игры в нападении со второй передачи игроком передней линии и через выходящего.

4. Сочетание систем игры в нападении с применением изученных групповых действий.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия

1. Индивидуальное блокирование при различном характере передач, с которых выполняется нападающий удар: высокие, низкие, из глубины площадки.

2. Выбор действия: прием в защите или страховка на задней линии в зоне 6 при игре «углом назад», нападающие удары из зон 4, 2, 3.

Групповые действия

1. Взаимодействие игроков задней линии и игроков, не занятых в блокировании с блокирующими игроками, при системе игры «углом вперед».

2. Взаимодействия игроков задней линии и игроков, не занятых в блокировании с блокирующими игроками, при системе игры «углом назад».

Командные действия

1. Варианты расположения игроков при приеме подачи при системе игры через игрока передней линии (нападения с первой передачи и откидка), через игрока, выходящего с задней линии (со второй передачи) при комплектовании команды 4+2, 5+1.

2. Система игры «углом вперед» и «углом назад», варианты организации защитных действий со сменой мест и специализацией игроков в зонах.

Этап совершенствования спортивного мастерства. Второй год подготовки.

Тактика нападения

Индивидуальные действия

1. Выбор места и способа второй передачи в зависимости от характера первой передачи и расположения партнеров.

2. Выбор места и способа направления передачи в зависимости от ситуации.
3. Чередование способов нападающего удара: направлений удара, ударов на силу и точность, обманных с остановкой в разбеге и прыжке с места.
4. Нападающий удар от блока, через слабого блокирующего, выше блока, с учетом ситуации.

Групповые действия

1. Взаимодействия игроков зон 3, 2, 4 между собой в рамках системы игры через игрока передней линии.
2. Взаимодействия игроков зон 3, 2, 4 между собой в рамках системы игры с первой передачи на удар и откидки (боком и спиной к сетке) со второй передачи.
3. Взаимодействия игроков зон 4, 3, 2 между собой в рамках системы игры через выходящего игрока (выполнение нападающих ударов по всей длине сетки, скрестные перемещения в зонах).
4. Взаимодействия игроков зон 1, 6, 5 между собой при первой передаче в условиях чередования выходов игроков из зон 1, 6, 5.
5. Взаимодействия игроков, выходящих из зон 1, 6, 5, между собой при второй передаче на удар с задней линии.
6. Взаимодействия игроков зон 1, 6, 5, выходящих к сетке, с игроками зон 4, 3, 2 при второй передаче.
7. Сочетание различных по характеру передач с применением скрестных перемещений игроков в зонах, игроков в зонах 3, 2, 4 с игроками зон 1, 6, 5 при второй передаче на удар с задней линии (в сочетании с другими вариантами).

Командные действия

Система игры через игрока передней линии с применением нападающих ударов с первой передачи, с передачи в прыжке после имитации нападающего удара. Система игры со второй передачи игрока задней линии, выходящего к сетке. Чередование систем и вариантов применения групповых командных действий, присущих той или иной системе игры.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия

1. Выбор места и способа приема мяча от нападающих действий соперника (на основе изученного ранее).
2. Выбор места и способа приема мяча при страховке (блокирующих, нападающих, принимающих трудные мячи), своевременность перемещения в зону удара и постановка рук над сеткой при блокировании ударов со скрестных передач («зонное» блокирование), при блокировании ударов с высоких передач («ловящее» или «зонное» блокирование по установке).

Групповые действия

1. Взаимодействия игроков передней линии зон 3 и 2, 3 и 4, зон 2, 3, 4 при блокировании с условием, что при постановке блока основным является центральный игрок (зона 3), то же, но основным является крайний игрок (зон 4 и 2).
2. Взаимодействия игроков, не участвующих в блокировании с блокирующими в рамках системы «углом вперед» и «углом назад», при условии специализации игроков в зонах.
3. Взаимодействия игроков задней линии зон 6, 1, 5 между собой при условии специализации игроков в определенных зонах при системе игры «углом вперед» и «углом назад».

Командные действия

Сочетание в игре системы «углом вперед» и «углом назад» с основными способами осуществления страховки.

Интегральная подготовка.

Интегральная подготовка волейболиста – это процесс объединения всех видов подготовки в единую систему для реализации стратегических задач индивидуальной и командной спортивной борьбы.

Основу интегральной подготовки составляют упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической и технической подготовки: развитие качеств в рамках структуры приёма, развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения приёмов;

технической и тактической подготовки (совершенствование приёмов в рамках тактических действий, а также посредством многократного выполнения тактических действий – индивидуальных, групповых, командных в нападении и защите); переключения в выполнении технических приёмов и тактических действий – отдельно в защите и нападении и сочетание нападающих и защитных действий.

Высшая форма интегральной подготовки – учебные, контрольные игры и соревнования по волейболу.

Соревнования – это не только цель тренировки, но и эффективное средство специальной подготовки. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышая надёжность игровых навыков и тактическое мастерство. Основное средство интегральной подготовки – это выполнение игровых действий в условиях соревнований различного уровня. *Чтобы играть хорошо, команда должна играть много. Никакие специальные и дополнительные упражнения на силу, быстроту, технику не могут заменить тренировочных и соревновательных игр*, т.к. только в играх полностью раскрываются все возможности спортсменов, налаживается и закрепляется взаимосвязь и взаимопонимание между ними, совершенствуется мастерство и моральная и психологическая подготовленность игроков.

Рекомендуется практиковать комплексный зачёт: учитывать результаты соревнований по физической, технической, игровой подготовке. Недооценка, недопонимание нужности соревновательной подготовки существенно снижают эффективность подготовки юных волейболистов.

Для повышения эффективности интегральной подготовки волейболистов применяются методические приемы, упрощающие, усложняющие или интенсифицирующие их соревновательную деятельность:

- облегчение условий за счет применения различных моделирующих устройств, уменьшения количества игроков на площадке, организации соревнований с более слабыми или "удобными" соперниками;
- усложнение условий за счет ограничения размеров площадки, проведения соревнований в неблагоприятных климатических условиях, с более сильным или "неудобным" противником и др.;
- интенсификация соревновательной деятельности посредством увеличения мощности выполнения игровых элементов (подача мяча только силовая в прыжке, нападающие удары выполняются с максимально возможной резкостью и т.д.).

В систему многолетней подготовки волейболистов органически входят спортивные соревнования, при этом они являются непосредственной целью тренировки и эффективным средством специальной подготовки. Соревновательная подготовка имеет целью научить игроков, в полной мере используя свои физические кондиции, уверенно применять изученные технические приемы и тактические действия в сложных условиях соревновательной деятельности. Этому способствует индивидуальная подготовка в процессе соревнований по физической, технической, игровой подготовке. Соревнования по физической, технической, интегральной подготовке регулярно проводят на тренировочных занятиях, используя игровой и соревновательный методы, применяя тестирующие упражнения. Во время их выполнения фиксируется показанный результат. Используются часы, предназначенные на контрольные испытания и на интегральную подготовку.

В задачу проведения тренировочных игр, максимально приближенных к официальным соревнованиям, входят закрепление технико-тактических приёмов и действий, разученных ранее, моделирование встреч с предстоящим противником, подготовка запасных игроков для игры в основном составе и интегральной подготовки волейболистов, подготовка запасных игроков для игры в основном составе.

Для повышения эффективности интегральной подготовки волейболистов применяются методические приёмы, упрощающие, усложняющие или интенсифицирующие их соревновательную деятельность:

- облегчение условий за счёт применения различных моделирующих устройств, уменьшения количества игроков на площадке, организации соревнований с более слабым или «удобным» соперником;
- усложнение условий за счёт ограничения размеров площадки, проведения соревнований в неблагоприятных климатических условиях, с более сильным или «неудобным» противником.
- интенсификация соревновательной деятельности посредством соревновательной деятельности посредством увеличения мощности выполнения игровых элементов (подача только силовая в прыжке, нападающие удары с максимально возможной резкостью и др.)

Для соревновательной подготовки использовать: волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6. Соревнования по мини-волейболу, товарищеские, контрольные игры, соревнования по технической и специальной подготовке, по волейболу уменьшенными составами. Для 15-16 летних в число игр входят все игры соревнований городского, регионального, республиканского масштаба. Для 12-14 летних игры городского, областного масштаба, товарищеские встречи команд спортивных школ.

Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся даются индивидуальные домашние задания по физической, технической, тактической подготовке и правилам игры.

По физической подготовке - упражнения для развития силы рук, туловища, ног (упоры, наклоны, приседания, упражнения с предметами и т.д.), для развития прыгучести (прыжки, напрыгивания, упражнения со скакалками и т.п.).

По технической подготовке - подводящие упражнения, упражнения с мячами (теннисными, резиновыми, волейбольными). По тактической подготовке – изучение индивидуальных, групповых и командных взаимодействий и анализ тактики сильнейших команд, тактики по игровым функциям, решение тактических задач.

Начиная с 15-16-летнего возраста, для каждого занимающегося составляется конкретный индивидуальный план, занимающиеся ведут дневник, в котором фиксируют содержание проделанной работы и другие вопросы.

По усмотрению тренера должны проводиться занятия по совершенствованию техники и тактики игры по индивидуальным планам, а также занятия, посвященные только учебным играм «игровые тренировки».

Обучающиеся сами выбирают приемы и упражнения, а тренер должен организовать занятия так, чтобы выполнение одного упражнения не мешало выполнению других. Например, одни совершенствуют способы нападающих ударов через сетку.

На этой же стороне, откуда выполняются удары, игроки упражняются в передачах в парах, тройках, в передачах у стены, в защите, в ударах у стены и т.п. На противоположной стороне игроки могут упражняться в блокировании, страховке, в защите от ударов через сетку и т.п.

Интегральная подготовка.

Этап начальной подготовки. Первый и второй годы подготовки

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 и пляжному волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол без подачи.
6. Учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола, классического, пляжного волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

Этап начальной подготовки. Третий год подготовки.

1. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.
2. Чередование технических приемов в различных сочетаниях.
3. Чередование тактических действий (индивидуальных, групповых и командных) в нападении и защите.
4. Многократное выполнение технических приемов - одного и в сочетаниях.
5. Многократное выполнение тактических действий.
6. Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами и др.
7. Учебные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в полном объеме; система заданий по технике и тактике.
8. Календарные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в соревновательных усло

Учебно-тренировочный этап. Первый и второй годы подготовки.

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.
2. Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приемов.
3. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.
4. Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении, защите, в нападении и защите.
5. Многократное выполнение изученных технических приемов - отдельно и в сочетаниях.
6. Многократное выполнение изученных тактических действий.
7. Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.
8. Контрольные и календарные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях.

Учебно-тренировочный этап. Третий год подготовки.

1. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов.
2. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов - на основе программы для данного года обучения.
3. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного их выполнения (в объеме программы).
4. Переключения в выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты: подача - прием, нападающий удар - блокирование, передача - прием. Поточное выполнение технических приемов.
5. Переключения в выполнении тактических действий в нападении, защите, защите и нападении - отдельно по индивидуальным, групповым и командным.
6. Учебные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке.
7. Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач, а также для лучшей подготовки к соревнованиям.
8. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр – преимущество заданий в соревнованиях, в играх посредством установки.

Учебно-тренировочный этап. Четвертый год подготовки.

1. Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.
2. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов, сочетать с выполнением приема в целом.
3. Развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения технических приемов (в объеме программы).
4. Совершенствование навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.
5. Переключения в выполнении технических приемов и тактических действий в нападении и защите в различных сочетаниях.

6. Учебные игры: задания, включающие основной программный материал по технической и тактической подготовке; игры уменьшенными составами (4х4, 3х3, 2х2, 4х3 и т.п.); игры полным составом с командами параллельных групп (или старшей).
7. Контрольные игры проводятся для более полного решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.
8. Календарные игры содействуют решению задач соревновательной подготовки, умению применить освоенный технико- тактический арсенал в условиях соревнований.

Учебно-тренировочный этап. Пятый год подготовки

1. Развитие физических качеств в рамках структуры технических приемов и посредством многократного выполнения технических приемов в упражнениях повышенной интенсивности.
2. Упражнения на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств.
3. Упражнения на переключение в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств.
4. Учебные игры: система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Задания дифференцируются также с учетом игровых функций учащихся.
5. Контрольные игры: применяются в учебных целях, как более высокая ступень учебных игр с заданиями, проводятся регулярно, кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.
6. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр. Отражение в заданиях, в учебных играх результатов анализа проведения игр.

Этап совершенствования спортивного мастерства. Первый год обучения

1. Упражнения на переключение в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств в единстве.
2. Упражнения на переключение в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств в единстве.
3. Учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Включаются задания с выбором тех или иных действий в нападении и защите в зависимости от сложившейся игровой ситуации.
4. Контрольные игры. Применяются систематически для решения учебных задач. Особая их роль при подготовке команды к соревнованиям.
5. Календарные игры. Повышение надежности и эффективности игровых навыков. Взаимосвязь заданий в учебных играх и установок в календарных.

Этап совершенствования спортивного мастерства. Второй год обучения.

1. Упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приемов и развития специальных качеств в единстве.
2. Упражнения, направленные на совершенствование навыков тактических действий и технических приемов в единстве.
3. Упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приемов, тактических действий и развитие специальных качеств в единстве.
4. Учебные игры. Посредством заданий стимулируется рациональное применение в игре изученного программного материала. Особое внимание уделяется заданиям по игровым функциям (для связующих, нападающих, либеро).
5. Контрольные игры. Служат для решения задач учебного характера и лучшей подготовки к соревнованиям.
6. Календарные игры. Решение задач соревновательной подготовки.

4.2. Учебно-тематический план на год.

(Прил №4 к Прим программе)

Теоретическая подготовка – это процесс овладения минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. Теоретическая подготовка волейболиста — одна из важных сторон в практической реализации результатов тренировочной работы в соревнованиях. Недооценка теоретической подготовки приводит к непониманию игроками сути выполняемого на тренировках и соревнованиях.

Средства теоретической подготовки включают: беседы до и после тренировочных занятий; изучение специальной литературы, веб-сайтов; беседы с врачами, тренерами, научными работниками; просмотр и анализ видеоматериалов; опросы и зачеты по пройденному материалу; педагогические наблюдения, анализ полученных материалов; видеоанализ проведенных игр по технико-тактическим показателям; ведение дневника самоконтроля; викторины; экскурсии и т. д.

Теоретической подготовке уделяется внимание на практических занятиях, где спортсменам помогают осмыслить технологические установки тренеров по решению задач тренировочно-соревновательной деятельности волейболистов.

Теоретические знания проверяются систематически при помощи контрольных бесед во время практических тренировочных занятий или теоретических зачётов.

Этап спорт подготовк и	Темы теоретической подготовки	Объем времен и в год часов	Объем времени (час) на теорию	Срок проведе ния	Краткое содержание
Этап началь	Всего на этапе начальной подготовки до года	312	6		
	Всего на этапе начальной подготовки свыше года	416	7		
	История возникновения вида спорта и			сентябрь	Зарождение и развитие спорта. Автобиографии

ной подго товки	его развитие				выдающихся спортсменов. Чемпионы и призёры Олимпийских игр
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека			октябрь	Понятие о физкультуре и спорте. Формы физической культуры. Физкультура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков
	Гигиенические основы физкультуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физкультурой и спортом			ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах
	Закаливание организма			декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.. Закаливание на занятиях физкультурой и спортом
	Самоконтроль в процессе занятий фк и с			январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физкультурой и спортом. Дневники самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики волейбола			май	Понятие о технических элементах волейбола. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта			июнь	Классификация соревнований. Команды, жестикуляция спортивных судей. Положение о соревнованиях. Организационная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по волейболу.
	Режим дня и питание обучающихся			август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь в волейболе			ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасность использования оборудования и спортивного инвентаря

Учебно-тренировочный этап (спортивная специализация)	Всего на учебно - тренировочном этапе:				
	1 год	520	10		
	2 год	624	10		
	3 год	624	10		
	4 год	728	12		
	5 год	832	16		
	Роль и место физической культуры в формировании личных качеств			сентябрь	Физкультура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физкультуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения			октябрь	Зарождение Олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК)
	Режим дня и питания спортсмена			ноябрь	Расписание учебного (в общеобразовательной школе) и учебно-тренировочного (в спортивной школе). Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры			декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающихся			январь	Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники волейбола			май	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата
	Психологическая подготовка			Сентябрь-	Характеристика психологической подготовки.

				апрель	Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка волейболиста			Декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для волейбола, подготовка к эксплуатации, уход, хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила волейбола			Декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения при участии в спортсоревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства 1 год обучен 2 год обучения	936 1040	17 17		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта.			сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпийских игр на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по волейболу.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность			октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренировки». Принципы спортивной подготовки
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося			ноябрь	Индивидуальный план спортподготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортсоревнований. Понятие анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка			декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося, как			январь	Современные тенденции совершенствования

	многокомпонентный процесс				системы спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта			февраль-май	Основные функции и особенности спортсоревнований. Общая структура соревнований. Судейство соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных соревнований.
	Восстановительные средства и мероприятия			В переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий, рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности: организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка. Психорегулирующие воздействия; Дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры, баня, массаж, витамины. Особенности применения восстановительных средств.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»:

1. При зачислении на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.
2. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду **субъекта РФ** по волейболу и участия в официальных спортивных соревнованиях по волейболу не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.
3. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортподготовки по спортивной дисциплине «волейбол».
4. - Минимальный возраст зачисления обучающихся по программе спортивной подготовки в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта волейбол – 8 лет.

5. - Зачисление лиц до 14 лет в спортивную школу осуществляется по письменному заявлению одного из родителей (законного представителя) или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста на имя директора при наличии допуска врача к тренировочным занятиям по виду спорта волейбол.
6. - Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета при медицинском допуске.
7. - Принадлежность лица, проходящего спортивную подготовку в спортивной школе «Спартак» определяется наличием приказа о его зачислении в группы спортивной подготовки.
8. - Правила приема, поступающих в спортивную школу для освоения программы спортивной подготовки, а также порядок формирования групп спортивной подготовки осуществляется в соответствии с локальным актом СШ «Спартак» «Порядок приема на обучение по программам спортивной подготовки».
9. - Обучающиеся, проходящие спортивную подготовку и не выполнившие предъявляемые программой требования, имеют право продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. Такие лица могут по решению тренерского совета продолжать спортивную подготовку повторно, но не более одного раза на данном этапе.

Критерием оценки уровня спортивной мотивации является сохранение количественного состава занимающихся и их регулярное участие в тренировочных и воспитательных мероприятиях команды и школы.

6. Условия реализации программы спортивной подготовки.

6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательство РФ, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажёрного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медпункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка оказания медпомощи лицам, занимающихся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении спортивных мероприятий, включая порядок медосмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём;

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортмероприятий и обратно;

обеспечение питанием и проживанием в период проведения спор мероприятий;
медицинское обеспечение, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Материально-технические условия реализации программы.

Тренировочный процесс должен проходить на спортивных объектах, приспособленных для реализации программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» и располагающими необходимым инвентарем и оборудованием.

П.14 и Прил 10-11 к ФССП

Обеспечение оборудованием, спортивным инвентарем, необходимые для прохождения спортивной подготовки.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<i>Оборудование и спортивный инвентарь для спортивной дисциплины «волейбол»</i>			
1	Барьер легкоатлетический	штук	10
2	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	комплект	3
3	Доска тактическая	штук	1
4	Мяч набивной (медицинбол) весом 1-3 кг	штук	14
5	Корзина для мячей	штук	2
6	Маты гимнастические	штуки	4
7	Мяч волейбольный	штук	30
8	Мяч теннисный	штук	14
9	Мяч футбольный	штук	1
10	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
11	Протектор для волейбольных стоек	штук	2
12	Секундомер	штук	1
13	Сетка волейбольная с антеннами	комплект	2
14	Скакалка гимнастическая	штук	14
15	Скамейка гимнастическая	штук	4
16	Стойки	комплект	1
17	Табло перекидное	штук	1
18	Эспандер резиновый ленточный	штук	14

Обеспечение спортивной экипировкой.

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№	Наименование	Единица измерения	На обучающегося	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Кол -во	Срок (лет) эксплуатации	Кол -во	Срок (лет) эксплуатации	Кол -во	Срок (лет) эксплуатации	Кол -во	Срок (лет) эксплуатации
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося		-	1	2	1	2	1	2
3	Кроссовки для волейбола	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5	Наколенники	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
7	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
12	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	2	1	2	1
13	Футболка	штук	на	1	1	2	1	2	1	2	1

			обучающегося								
14	Шорты (тайсы) для девушек	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
15	Шорты (трусы) спортивные (для юношей)	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1

6.2. Кадровые условия реализации программы.

Требования к кадровому составу:

1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортподготовку соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 №952н, профессиональным стандартом «специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2022 №237н или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России № 916н от 15.08.2011.

2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе и выше, кроме основного тренера-преподавателя допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «волейбол», а также на всех этапах спортподготовки привлечение иных специалистов (при условии одновременной работы с обучающимися).

Спортивная школа «Спартак» соблюдает требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Тренерско-преподавательский состав МБУДО «СШ «Спартак»

	ФИО	год рождения	категория	образование	Учебное заведение	Стаж
1	Крюков Алексей Валерьевич	1993	б/к	Профессиональное педагогическое	Вологодский государственный университет 2017 г.	7 лет 1 мес

				высшее		
2	Клещин Дмитрий Александрович	1986	б/к	Высшее, переподготовка АНО «СПБ ЦДПО»	АНО «СПБ ЦДПО 2022г	2 года
3	Макаренков Алексей Владимирович	1977	б/к	Профессиональное педагогическое высшее	Сургутский государственный педагогический университет	19 лет 7 мес
4	Макаренкова Леся Васильевна	1979	б/к	переподготовка	Вологодский гос. университет 2022 г	1 год
5	Макаренков Максим Алексеевич	2000	б/к	Профессиональное педагогич. высшее	ГЦОЛИФК 2022	

Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

1. Учебный год в СШ «Спартак» начинается 1 января.

2. Занятия проводятся в любой день недели, включая выходные дни и каникулярное время общеобразовательных учреждений.

Трудоемкость программы (объемы времени на её реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели в год.

2. Учебно-тренировочный процесс ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

3. Продолжительность самостоятельной подготовки должна составлять 10-20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом СШ.

4. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия установлена в академических часах и не превышает:

На этапе начальной подготовки – 2 часов.

На учебно-тренировочном этапе – 3 часов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность не должна превышать более 8 часов.

5. В часовой объём учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

6. Работа по индивидуальным планам спортподготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочного мероприятий (сборов) и участия в спортивных соревнованиях и на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

7. Система спортивного отбора

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система **спортивного отбора**, представляющая собой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких результатов. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда – основное условие пребывания обучающихся в СШ.

В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других). На современном этапе подготовки в волейбол отбираются высокорослые, прыгучие, ловкие и гибкие подростки.

Спортивный отбор включает в себя:

- а/ массовый просмотр и тестирование юношей с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б/ отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по волейболу;
- в/ просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Первый этап отбора осуществляется для комплектования групп начальной подготовки и связан с начальным обучением.

Второй этап отбора является основным. Его цель – формирование учебно-тренировочных групп спортивных школ из числа детей, успешно прошедших этап начальной подготовки. Учитываются состояние здоровья, выполнение контрольно-переводных нормативов по физической подготовленности, темпы роста физических качеств.

Третий этап отбора связан с комплектованием групп спортивного совершенствования СШ. Основной задачей этапа отбора является выделение наиболее перспективных спортсменов.

Четвертый этап отбора имеет цель выделить волейболистов, у которых можно прогнозировать рост спортивных результатов на уровне российских и международных достижений. Этот этап отбора связан с передачей спортсменов в сборные юношеские, юниорские и молодежные команды страны.

7. Информационно-методические условия реализации программы.

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

Список основных рекомендуемых литературных источников.

1. Безруких, М.М. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.studmed.ru/view/bezrukih-mm-sonkin-vd-farber-da-vozzrastnaya-fiziologiya-fiziologiya-razvitiya-rebenka_97b1fb2aebc.html
2. Беляев, А. В. Волейбол на уроке физической культуры: [учеб.-метод. пособие] / А. В. Беляев. - 2-е изд. - М.: ФиС: СпортАкадемПресс, 2005. - 143 с.: ил.
3. Беляев, А. В. Волейбол: теория и методика тренировки / А. В. Беляев, Л. В. Булыкина. – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 176 с.
4. Беляев, А. В. Волейбол: Учебник для вузов. / Под общ. ред. А. В. Беляев, М. В. Савина, – 4-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 360 с., ил.
5. Булыкина, Л. В. Волейбол: учебник / Л. В. Булыкина, В. П. Губа. – М.: Советский спорт, 2020. – 412 с.: ил.
6. Булыкина, Л. В. Начальное обучение в волейболе [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие по волейболу для студентов ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ", обучающихся по направлению 034300.62 : профиль "Спортив. подгот." : [рек. к изд. эмс исифв фгбоу впо "ргуфксмит"] / Булыкина Л.В., Фомин Е.В. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. теории и методики волейбола. - М.: [Изд-во ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ"], 2014. - 79 с.: рис.
7. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса. – 2-е изд., стереотип. – М.: Спорт, 2019–184 с., ил.
8. Губа, В. П. Волейбол: основы подгот., тренировки, судейства / В. П. Губа, Л. В. Булыкина, П. В. Пустошило. - М.: Спорт, 2019. - 191 с.: ил.
9. Железняк, Ю. Д. 120 уроков по волейболу: учеб. пособие для секций коллективов физ. культуры (для занятий с начинающими). – М.: ФиС, 1970. – 189 с.: ил.
10. Железняк, Ю. Д. Подготовка юных волейболистов: учеб. пособие для тренеров дет. и юнош. спортив. коллективов / Железняк Юрий Дмитриевич, Клещев Ю. Н., Чехов О. С. – М.: ФиС, 1967. – 295 с.: ил. 194
11. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В. М. Зациорский. – 4-е изд. – М.: Спорт, 2019– 200 с.: ил.
12. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев — «Спорт», 2005, 2019
13. Никитушкин, В. Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: Монография / В. Г. Никитушкин. – М.: Физ. культура, 2010. – 230 с.: табл.
14. Никитушкин, В. Г. Теория и методика юношеского спорта: учеб. Для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101: рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта / В. Г. Никитушкин, - М.: Физ. культура, 2010. – 203 с.: табл.
15. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (спортивные дисциплины «волейбол» и «Пляжный

волейбол»). / Под общей редакцией Ю. Д. Железняк, В. В. Костюкова, А. В. Чачина – М.: 2016. – 210 с.

16. Сингина, Н. Ф. Психологическая подготовка в волейболе (стресс и стрессовые ситуации, контроль эмоций). Методическое руководство/ Н. Ф. Сингина, Е. В. Фомин – М.: ВФВ, 2013.- Вып.14. – 24 с.

17. Сингина, Н. Ф. Психолого-педагогические аспекты деятельности тренера по волейболу, работающего в ДЮСШ / Н. Ф. Сингина, Е. В. Фомин. – М.: ВФВ, 2014. – Вып. №16–36 с.

18. Солодков А. С, Сологуб Е. Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Текст]: учебник. – 8-е издание. – М.: Спорт, 201. –620 с.: ил.

19. Суханов А. В. Прыгучесть и прыжковая подготовка волейболистов: Методическое пособие / А. В. Суханов, Е. В. Фомин, Л. В. Булыкина. – Москва: ВФВ, 2012. – Вып. 10. – 24 с.

20. Техничко-тактическая подготовка волейболистов [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие по волейболу для студентов ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ", обучающихся по направлению 034300.62 : профиль "Спортив.подгот." : [рек. к изд. эмс исифв фгбоу впо "ргуфксмит"] / [сост.: Булыкина Л.В., Суханов А.В., Фомин Е.В.] ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. теории и методики волейбола. - М., 2014. - 89 с.: рис.

21. Фомин Е. В., Булыкина Л. В., Силаева Л. В. Физическое развитие и физическая подготовка юных волейболистов. – М.: Спорт, 2018. – 192 с.

22. Фомин, Е. В. Возрастные особенности физического развития и физической подготовки юных волейболистов. Учебно-методическое пособие/ Е. В. Фомин, Л. В. Булыкина, Л. В. Силаева, Н. Ю. Белова. – М.: ВФВ, 2014. –Вып.17. – 132 с.

23. Фомин, Е. В. Волейбол. Начальное обучение / Е. В. Фомин, Л. В. Булыкина. – М.: Спорт, 2015.– 88 с.

24. Фомин, Е. В. Годичный план спортивной подготовки волейболистов. Методическое пособие/ Е. В. Фомин. – М.: ВФВ, 2017. – Вып.21. – 76 с.

25. Фомин, Е. В. Теоретико-методологические аспекты спортивной подготовки волейболистов. Учебно-методическое пособие/ Е. В. Фомин. – М.: ВФВ, 2020. – Вып.26. – 84 с.

Список дополнительных рекомендуемых литературных источников:

1. Комплексный медико-биологический контроль в пляжном волейболе / [Иорданская Ф.А [и др.]]. - М.: Спорт, 2018. - 91 с.: табл.

2. Майерс, Томас Анатомические поезда / Томас Майерс; [пер. с англ. Н. В. Скворцовой, А. А. Зимина]. – Москва: Эксмо, 2018. – 320 с.: ил. – (Медицинский атлас).

3. Подвижные игры в общеобразовательных и коррекционных учреждениях: учеб. пособие / под ред. С. Л. Фетисовой, А. М. Фокина. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2015. - 237 с.

4. Прищепа, И. М. Возрастная анатомия и физиология: учеб. пособие / И.М. Прищепа. — Минск: Новое знание, 2006. —416 с.: ил.

5. Психология физической культуры и спорта: учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальностям «Физ. культура и спорт»: рек.

УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / под ред. А. В. Родионова. – М.: Academia, 2010. – 366 с.: ил.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурс] (www.gto.ru)
2. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации волейбола [электронный ресурс] (www.volley.ru)
3. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] (olympic.ru)
4. Официальный интернет-сайт международной волейбола (FIVB) [электронный ресурс] (www.fivb.com)
5. Официальный интернет-сайт европейской волейбола (CEV) [электронный ресурс] (www.cev.eu) 196
6. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] (rusada.ru)
7. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] (minsport.gov.ru)
8. Официальный интернет-сайт ВАДА [электронный ресурс] (www.wada-ama.org)
9. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» (<http://lib.sportedu.ru/>).