Муниципальное автономное учреждение

Спортивная школа «Металлист»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО «Удмуртская Республиканская Федерация волейбола»Президент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.А. Некешкин | Принято на тренерском совете Протокол № \_\_от 30.08.2016 г. | «Утверждаю»Директор МАУ СШ «Металлист» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.Е. Кислицин  « 31» «августа» 2016 г. |

**Программа**

**спортивной подготовки по виду спорта**

**волейбол**

*(Разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта волейбол, утвержденным приказом Министерства спорта РФ №680 от 30.08.2013г. (с изменениями на 15 июля 2015 года, приказ Минспорта России от 15июля 2015 года №741)*

Срок реализации Программы:

 12 лет

Ф.И.О. разработчиков Программы:

Ломаева Т.Н.

Братчиков Ю.Б.

г. Ижевск

2016 г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Материал | Стр. |
| 1 | **Пояснительная записка** | 4 |
|  | 1.1.Отличительные особенности программы. | 4 |
|  | 1.2.Актуальность, новизна и педагогическая целесообразность Программы | 4 |
|  | 1.3.Характеристика избранного вида спорта, его отличительные особенности | 5 |
|  | 1.4.Специфика организации обучения, структура подготовки | 6 |
| 2 | **Нормативная часть** | 8 |
|  | 2.1.Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки | 8 |
|  | 2.2.Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки  | 11 |
|  | 2.3.Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта волейбол  | 12 |
|  | 2.4.Режимы тренировочной работы. | 12 |
|  | 2.5.Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку. | 13 |
|  | 2.6.Предельные тренировочные нагрузки. | 13 |
|  | 2.7.Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности. | 14 |
|  | 2.8.Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию. | 14 |
|  | 2.9.Требования к количественному и качественному составу групп подготовки. | 16 |
|  | 2.10.Объем индивидуальной спортивной подготовки. | 17 |
|  | 2.11.Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов). | 17 |
| 3 | **Методическая часть Программы** | 21 |
|  | 3.1.Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования техники безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований | 21 |
|  | 3.2.Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок | 23 |
|  | 3.3.Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля | 32 |
|  | 3.4.Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки | 34 |
|  | 3.5.Рекомендации по организации психологической подготовки | 64 |
|  | 3.6.Планы применения восстановительных средств | 72 |
|  | 3.7.Планы антидопинговых мероприятий | 75 |
|  | 3.8.Планы инструкторской и судейской практики | 77 |
| 4 | **Система контроля и зачетные требования Программы** | 79 |
|  | 4.1.Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по волейболу (приложение №4 к ФССП) | 79 |
|  | 4.2.Требования к результатам реализации Программы | 83 |
|  | 4.3.Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля. | 84 |
|  | 4.4.Комплексы контрольных упражнений для общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования. | 84 |
| 5 | **Перечень информационного обеспечения Программы** | 90 |
|  | 5.1.Список литературы | 90 |
|  | 5.2.Перечень аудиовизуальных средств |  |
|  | 5.3.Перечень Интернет-ресурсов |  |

**I.Пояснительная записка**

**1.1.Отличительные особенности программы**:

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Основная функция программы – спортивная подготовка. Вспомогательная функция программы – физическое образование и физическое воспитание.

Данная программа написана на основе:

- требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол, утвержденного приказом Министерства спорта РФ №680 от 30.08.2013г. (с изменениями на 15 июля 2015 года, приказ Минспорта России от 15июля 2015 года №741);

-Методических рекомендаций по организации деятельности спортивных школ в РФ 12.05.2014г. №ВМ-04-10/2554;

-Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

-примерной программы спортивной подготовки детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по волейболу (этапы: начальной подготовки, учебно-тренировочный), Москва 2012г. и примерной программы спортивной подготовки детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по волейболу (этап спортивного совершенствования), Москва 2004г., разработанных авторским коллективом кафедры теории и методики физического воспитания и спорта Московского государственного областного университета в составе: Ю.Д. Железняк, доктор педагогических наук, профессор, заслуженный тренер России и СССР по волейболу, заведующий кафедрой; А.В. Чачин, кандидат педагогических наук, мастер спорта СССР по волейболу, доцент кафедры; Ю.П. Сыромятников, доктор медицинских наук, профессор кафедры, допущенных Министерством по физической культуре и спорту РФ, Всероссийской Федерацией волейбола.

**1.2.Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность.**

Программа служит основным документом для эффективного построения подготовки волейболистов высокого класса и содействия успешному решению задач спортивной подготовки, физического воспитания и образования, создание условий для поступления спортсменов на Программы профессионального образования. Программа рассчитана на реализацию в течение 8-12.

Цель программы – подготовка спортсменов высокого класса - членов спортивных сборных команд Удмуртии и России и ориентация обучающихся на профессиональную подготовку специалистов в области физической культуры и спорта: инструкторов-методистов, тренеров, тренеров-преподавателей, преподавателей физической культуры, судей по спорту.

Основными задачами реализации программы являются:

-дальнейшее повышение разносторонней и специальной физической подготовленности;

-достижения высокого уровня технической, тактической и интегральной подготовленности, высокого мастерства выполнения игровой функции (амплуа) в команде;

-достижения стабильности игры (надежности игровых навыков) в сложной соревновательной обстановке и должной психологической подготовленности;

-приобретение навыков проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований по волейболу, получение званий инструктора по спорту и судьи по волейболу;

-выполнение нормативных требований по физической и технико-тактической подготовке;

-подтверждение норматива 1-го спортивного разряда и выполнение норматива кандидата в мастера спорта;

-включение в тренировочный состав команд высших разрядов;

-профессиональная ориентация спортсменов в области физической культуры и спорта.

Программа составлена из расчета, что ведущая тенденция многолетней тренировки - «обучающая» и конечная цель многолетнего процесса - это подготовка квалифицированных волейболистов. Этот принцип положен в основу, как программирования процесса подготовки, так и нормативных требований. По своему характеру, средствам, методам и организации занятий соответствует работе в командах высших разрядов.

Основной принцип тренировочной работы на этапе начальной подготовки – универсальность подготовки занимающихся.

Основной принцип тренировочной работы на тренировочном этапе – универсальность подготовки с элементами игровой специализации по функциям.

Основной принцип тренировочной работы в группах совершенствования спортивного мастерства –специализированная подготовка, в основе которой лежит учет игровой функции (амплуа), индивидуальных особенностей и склонностей обучающихся, специализация осуществляется на основе универсальности процесса подготовки на предшествующих этапах.

**1.3.Характеристика волейбола, его отличительные особенности**.

Волейбол - высшая форма спортивных игр, включенных в мировую систему спортивных соревнований. Отличительные особенности волейбола, обусловлены спецификой присущих им игровых и соревновательных действий. Большое количество соревновательных технико-тактических действий, их сочетаний и многообразных проявлений в процессе соревновательной деятельности соперничающих команд и отдельных игроков.

Соревновательное противоборство волейболистов происходит в пределах установленных правил посредством присущих только волейболу соревновательных действий — приемов игры (техники). При этом обязательным является наличие соперника. В волейболе цель каждого фрагмента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч) в определенное место площадки соперников и не допустить этого в отношении себя. Это определяет единицу состязания — блок действий типа «защита — нападение», который включает также действия по разведке, дезинформации, конспирации и т.п. В волейболе выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены.

Сложный характер соревновательной игровой деятельности в волейболе создает постоянно изменяющиеся условия, вызывает необходимость оценки ситуации и выбора действий в условиях ограниченного времени (высокие скорости игры и мгновенный контакт игрока с мячом). Важным фактором является наличие у спортсмена широкого арсенала технико-тактических средств, который дает возможность оптимизировать стратегии, обеспечивающие эффективность действий команды по достижению результата.

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

В волейболе каждая ошибка отражается на результате (выигрыш или проигрыш очка), что предъявляет большие требования к психологической подготовке спортсмена.

Показатели волейбола: набор приемов игры (техники); способность быстро и правильно оценивать ситуацию, выбирать и эффективно применять оптимальное для конкретной игровой ситуации атакующее или защитное действие (тактика); специальные качества и способности, от которых зависит эффективность непосредственного выполнения действия (требования к временным, пространственным и силовым параметрам исполнения); энергетический режим работы спортсмена; чувственно-двигательный контроль и др.

**1.4.Специфика организации обучения, структура системы подготовки.**

Специализированные занятия волейболом начинаются в 9-10 лет, в 17-20 лет девушки и юноши переходят в команды высших разрядов. Первых больших успехов в волейболе спортсмены достигают в 20-22 года. Наивысшие результаты показывают в возрасте 23-25 лет у женщин и 26-28 лет у мужчин.

Содержание работы с волейболистами на всем многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой игры в волейбол, возрастными особенностями и возможностями обучающихся, модельными требованиями квалифицированных волейболистов.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам подготовки:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| этапы | периоды | направление | продолжительность |
| Начальная подготовка | 1-й год обучения | Предварительная подготовка | до 3-х лет |
| 2-й год обучения |
| 3-й год обучения |
| Тренировочный (спортивная специализация) | 1-й год обучения | Базовая подготовка | до 2-х лет |
| 2-й год обучения |
| 3-й год обучения | Спортивная специализация | до 3-х лет |
| 4-й год обучения |
| 5-й год обучения |
| Совершенствование спортивного мастерства | 1-й год обучения | Спортивное мастерство | Без ограничения, при условии выполнения требований |
| 2-й год обучения |
| Свыше 2-х лет |

Этап начальной подготовки

\*Этап начальной подготовки: возраст 9-12 лет. Этап «предварительной подготовки» предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к волейболу; начальное обучение технике и тактике, правилам игры; развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики волейбола, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, мини-волейбол). Сочетается этот этап с группами начальной подготовки 1-3-х годов обучения.

Тренировочный этап: возраст 12-17лет, 1-5-й год обучения.

\*тренировочный этап (период базовой подготовки): возраст 12-14лет. Этап «начальной спортивной специализации» посвящен базовой технико-тактической и физической подготовке. В этот период осуществляются освоение основ техники и тактики без акцента на специализацию по игровым функциям, воспитание соревновательных качеств, применительно к волейболу. Сочетается этот этап с 1-2-м годами обучения в тренировочных группах.

\*тренировочный этап (период спортивной специализации): возраст 14-17лет. Этап «углубленной тренировки» направлен на специальную подготовку: технико-тактическую, физическую, интегральную, в том числе игровую, соревновательную, вводятся элементы специализации по игровым функциям (связующие, нападающие, либеро). Сочетается этот этап с 3-5-м годами обучения в тренировочных группах.

\*Этап совершенствования спортивного мастерства: возраст 17 лет, без ограничения по годам обучения. Этап «спортивной подготовки - мастерство» предназначен для совершенствования технико-тактического мастерства волейболистов, специализации по игровым функциям, адаптации к требованиям команд высших разрядов.

В соответствии с основной направленностью этапов определяются задачи, осуществляются подбор средств, методов, тренировочных и соревновательных режимов, построение тренировки в годичном цикле и т.д.

При организации многолетнего процесса обучения учитываются следующие методические положения:

-строгая преемственность задач, средств и методов тренировки юных волейболистов;

-неуклонное возрастание объема средств технико-тактической, общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема технико-тактической подготовки и СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;

-непрерывное совершенствование спортивной техники и тактики;

-неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

-учет при планировании тренировочных и соревновательных нагрузок периодов полового созревания;

-осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

**II.Нормативная часть**

**2.1.Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта волейбол**

 ([приложение N 1 к настоящему ФССП](http://docs.cntd.ru/document/499043564)).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки  | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
| Начальной подготовки | 3 | 9 | 14-25 |
| Тренировочный этап | 5 | 12 | 12-20 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства  | без ограничений | 14 | 6-12 |

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства занимающихся. Основным критерием комплектования групп начальной подготовки служат результаты выполнения нормативных требований – приемных и контрольно-переводных нормативов, тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства - результаты выполнения нормативных требований – приемных и контрольно-переводных нормативов и показатели соревновательной деятельности волейболистов (выполнение разряда).

Для эффективного обеспечения Программы спортивной подготовки используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает: -массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом; -отбор перспективных юных спортсменов для комплектования тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства по виду спорта волейбол; -просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | мин. возраст (лет) | мин. состав группы | Требования по спортивной подготовке при зачислении |
| Этап начальной подготовки |
| первый | 9 | 14 | выполнение нормативов по ФП |
| второй | 10 | 14 | выполнение нормативов по ФП, ТП |
| третий | 11 | 14 | выполнение нормативов по ФП, ТП |
| Тренировочный этап |
| первый | 12 | 12 | выполнение нормативов по ФП,ТП |
| второй | 13 | 12 | выполнение нормативов по ФП,ТТП юношеский разряд |
| третий | 14 | 12 | выполнение нормативов по ФП,ТТП,ИП 3-й юношеский разряд |
| четвертый | 15 | 12 | выполнение нормативов по ФП,ТТП,ИП 2-й юношеский разряд |
| пятый | 16 | 12 | выполнение нормативов по ФП,ТТП,ИП 3-й спортивный разряд |
| Этап спортивного совершенствования |
| первый | 17 | 6 | выполнение нормативов по ФП,ТТП,ИП,СР 1-й спортивный разряд |
| второй | 18 | 6 | выполнение нормативов по ФП,ТТП,ИП,СР 1-й спортивный разряд (подтверждение) |
| свыше 2-х лет (без ограничения) | 19 | 6 | выполнение нормативов по ФП,ТТП,ИП,СР выполнение модельных требований команд мастеров разряд кандидат в мастера спорта |

ФП – физическая подготовка, ТП – техническая подготовка, ТТП – техническо-тактическая подготовка, ИП - интегральная подготовка, СР - спортивный результат.

Указанные возрастные границы в известной мере условны, основной показатель - уровень подготовленности и спортивный разряд. Поэтому спортсмены с учетом выполнения установленных требований могут переводится на следующий этап или год обучения в более раннем возрасте. Возраст учащихся определяется годом рождения, и является минимальным для зачисления в учебные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года. На этап совершенствования спортивного мастерства могут зачисляться одаренные юные волейболисты, выполнившие требования, проходящие обучение по сокращенной программе с 14лет.

Порядок приема на обучение по программам спортивной подготовки.

\*Этап начальной подготовки (ЭНП) формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, имеющих допуск медицинского учреждения, выполнивших приемные нормативы по физической подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по физической и специальной подготовке.

\*Тренировочный этап (ТЭ) формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, имеющих допуск Республиканского врачебно-физкультурного диспансера, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по физической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по физической и специальной подготовке и требований Единой всероссийской спортивной классификации по виду спорта волейбол (участие в соревнованиях - выполнение разряда).

\*Этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ). Этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 2-х лет на тренировочном этапе, выполнивших приемные нормативы по физической и специальной подготовке и требования первого спортивного разряда. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения спортсменами критериев спортивного мастерства (выполнение спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», зачисление в спортивные сборные страны и субъектов РФ). Спортсмены с этапа совершенствования спортивного мастерства не отчисляются в период выполнения требований Программы, обучение проводится без ограничения по возрасту и периодам подготовки.

**2.2.Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта волейбол**

([приложение N 2 к настоящему ФССП](http://docs.cntd.ru/document/499043564))

Учебный процесс предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон подготовки: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической, воспитательной, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля.

Приложение N 2 к Федеральному стандарту

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Разделы спортивной подготовки | Этап начальной подготовки | Тренировочный этап | этап совершенст-вования спортивного мастерства |
| 1-й год | свыше года | до 2-х лет | свыше 2-х лет |
| Общая физическая подготовка (%) | 28-30 | 25-28 | 18-20 | 8-12 | 6-8 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 9-11 | 10-12 | 10-14 | 12-14 | 14-17 |
| Техническая подготовка (%) | 20-22 | 22-23 | 23-24 | 24-25 | 20-25 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 12-15 | 15-20 | 22-25 | 25-30 | 26-32 |
| Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%) | 12-15 | 10-14 | 8-10 | 8-10 | 8-10 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%) | 8-12 | 10-12 | 10-14 | 13-15 | 14-16 |

**2.3.Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта волейбол** ([приложение N 3 к настоящему ФССП](http://docs.cntd.ru/document/499043564));

В систему многолетней подготовки спортсменов органически входят спортивные соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но и эффективным средством специальной подготовки. В настоящее время в спорте трудно добиться успехов только за счет тренировочного процесса, наращивания объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надежность игровых навыков и технико-тактическое мастерство. Соревнования имеют определенную специфику, поэтому воспитать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования. Важнейшее значение приобретают тренировочные, контрольные и календарные игры. Из общего числа игр должны быть контрольные и календарные игры регионального и всероссийского масштаба.

|  |  |
| --- | --- |
| Виды соревнований (игр) | Этапы и годы спортивной подготовки  |
| Этап начальной подготовки | тренировочный этап (этап спортивной специализации) | этап совершенствования спортивного мастерства |
|  | до года | свыше года | до двух лет  | свыше двух лет | весь период |
| Контрольные  | 1-3 | 1-3 | 3-5 | 3-5 | 5-7 |
| Отборочные  | - | - | 1-3 | 1-3 | 1-3 |
| Основные  | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 |
| Всего игр  | 20 | 20-25 | 40-50 | 50-60 | 60-70 |

**2.4.Режимы тренировочной работы.**

Тренировочный процесс, осуществляющий спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели: 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере, тренировочных сборах и по индивидуальным планам спортсменов на период их активного отдыха.

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

Приложение N9 к Федеральному стандарту

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | кол-во обуч-ся в группе | кол-во астрономических часов в неделю | кол-во астрономических часов в год | кол-во тренировок в неделю | кол-во тренировок в год |
| Этап начальной подготовки |
| До года | 14-25 | 4,5 | 234 | 3-4 | 156-208 |
| Свыше года | 14-25 | 6 | 312 | 3-4 | 156-208 |
| Тренировочный этап |
| до 2-х лет | 12-20 | 8 | 416 | 4-6 | 234-286 |
| свыше 2-х лет | 12-20 | 9-12 | 468-624 | 5-7 | 310-364 |
| Этап спортивного совершенствования |
| весь период | 6-12 | 14 | 728 | 6-10 | 460-520 |

 Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач подготовки. Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25%.

**2.5.Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.**

Медицинская деятельность в спортивной школе ведется в соответствии с законодательством в области здравоохранения. Медицинское обеспечение обучающихся по программе спортивной подготовки осуществляется штатными медицинскими работниками Республиканского врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденных приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428). В соответствии с пунктом 2 указанного приказа в оказание медицинской помощи входит: -периодические осмотры; -углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год; -дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы; -врачебно-педагогическое наблюдение в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки; -санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью; -медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы; -контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

 Лицо, желающее пройти обучение по Программе спортивной подготовки, может быть зачислено только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном Правительством РФ уполномоченным федеральным органом исполнительной власти (в Удмуртской Республике – Республиканский врачебно-физкультурный диспансер).

**2.6. Предельные тренировочные нагрузки.**

Тренировочный процесс проводится на основании расписания занятий. Под расписанием тренировочных занятий (тренировок) понимается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утвержденный приказом директора, и размещенный на информационном стенде и на официальном сайте школы. Расписание составляется в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом обучения в образовательных учреждениях. При составлении расписания продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся и не может превышать: на этапе начальной подготовки (ЭНП) – 1,5 часов; на тренировочном этапе (ТЭ) – 2,5 часов; на этапе совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ) – 3-х часов: НП-1-3-й год обучения (9-12лет) продолжительность тренировочного занятия – 1-1,5 часа– 60-90 мин., соревнования – 1-1,5 часа – 60-90 мин.; УТ-1-2-й год обучения (12-14лет)продолжительность тренировочного занятия – 1,5-2 часа– 90-120 мин., соревнования – 1-2 часа – 60-120 мин.; УТ-3-5-й год обучения (14-18лет) продолжительность тренировочного занятия – 2-2,5 часа– 120-150 мин., соревнования – 2-2,5 часа – 120-150 мин.; ССМ (17 лет и старше) продолжительность ТЗ – 2,5-3 часа – 150-180 мин., соревнования – 2-2,5 часа – 120-150мин. При двухразовых и более тренировок, предельная нагрузка не должна превышать 8 часов в день.

**2.7.Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.**

На одну игру отводится: -1,5 часа - на этапе начальной подготовки; -1,5-2 часа - на первом году тренировочного этапа; -2-2,5 часа - на втором – пятом году тренировочного этапа и на этапе совершенствования спортивного мастерства.

**2.8.Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.**

Обеспечение тренировочного процесса в части материально-технического обеспечения должно соответствовать требованиям федерального законодательства и федерального стандарта спортивной подготовки. Тренировочный процесс в спортивных школах может быть организован на основании сетевого взаимодействия.

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки**

 Приложение N 11 к Федеральному стандарту

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
| Оборудование и спортивный инвентарь |
| 1 | Сетка волейбольная со стойками | комплект | 2 |
| 2 | Мяч волейбольный | штук | 25 |
| 3 | Протектор для волейбольных стоек | штук | 4 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь |
| 4 | Барьер легкоатлетический | штук | 20 |
| 5 | Гантели массивные от 1 до 5кг | комплект | 3 |
| 6 | Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5кг | штук | 16 |
| 7 | Корзина для мячей | штук | 2 |
| 8 | Мяч теннисный | штук | 10 |
| 9 | Мяч футбольный | штук | 2 |
| 10  | Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами | штук | 3 |
| 11  | Скакалка гимнастическая | штук | 25 |
| 12  | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
| 13  | Утяжелитель для ног | комплект | 25 |
| 14  | Утяжелитель для рук | комплект | 25 |
| 15  | Эспандер резиновый ленточный | штук | 25 |

**Обеспечение спортивной экипировкой**

Приложение N 12 к Федеральному стандарту

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | наименование | единица изме-рения | расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |
| тренировочный этап (этап спортивной специализации) | этап совершенст-вования спортивного мастерства  |
| кол-во  | срок эксплуа-тации (лет) | кол-во  | срок эксплуа-тации (лет) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |
| 1 | Костюм ветрозащитный | штук | на занима-ющегося  | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 2 | Костюм спортивный парадный | штук | на занима-ющегося  | - | - | - | - |
| 3 | Кроссовки для волейбола | пар | на занима-ющегося  | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 4 | Кроссовки легкоатлетические | пар | на занима-ющегося  | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5 | Майка | штук | на занима-ющегося  | 4 | 1 | 4 | 1 |
| 6 | Носки | пар | на занима-ющегося  | 2 | 1 | 4 | 1 |
| 7 | Полотенце | штук | на занима-ющегося  | - | - | - | 1 |
| 8 | Сумка спортивная | штук | на занима-ющегося  | - | 1 | 2 | 1 |
| 9 | Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник) | комплект | на занима-ющегося  | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 10  | Фиксатор коленного сустава (наколенник) | комплект | на занима-ющегося  | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 11  | Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник) | комплект | на занима-ющегося  | - | - | 2 | 1 |
| 12  | Футболка  | штук | на занима-ющегося  | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 13  | Шапка спортивная | штук | на занима-ющегося  | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 14  | Шорты (трусы) спортивные | штук | на занима-ющегося  | 3 | 1 | 5 | 1 |
| 15  | Шорты эластичные (тайсы) | штук | на занима-ющегося  | 1 | 1 | 2 | 1 |

**2.9.Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.**

Комплектование групп спортивной подготовки осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития, в соответствии с выполнением контрольно-переводных нормативов и норм Единой всероссийской спортивной классификации (участие в соревнованиях-разряда).

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | мин. возраст (лет) | мин. кол-во обуч-ся в группе | макс. кол-во обуч-ся в группе | Требования по спортивной подготовке (на конец года) |
| группы начальной подготовки |
| первый | 9 | 14 | 25 | требования программы выполнение нормативов по ОФП, СФ и ТП  |
| второй | 10 | 14 | 25 | требования программы выполнение нормативов по ОФП, СФ и ТП  |
| третий | 11 | 14 | 25 | требования программы выполнение нормативов по ОФП, СФ и ТП |
| тренировочные группы |
| первый | 12 | 12 | 20 | требования программы выполнение нормативов по ОФП, СФ и ТТП /3-й юношеский разряд |
| второй | 13 | 12 | 20 | требования программы выполнение нормативов по ОФП, СФ и ТТП /2-й юношеский разряд |
| третий | 14 | 12 | 20 | требования программы выполнение нормативов по ОФП, СФ, ТТП и ИП /1-й юношеский разряд |
| четвертый | 15 | 12 | 20 | требования программы выполнение нормативов по ОФП, СФ, ТТП и ИП /3-2-й спортивный разряд |
| пятый | 16 | 12 | 20 | требования программы выполнение нормативов по ФП, ТТП и ИП /1-й спортивный разряд |
| Группы спортивного совершенствования |
| первый | 17 | 6 | 12 | требования программы /выполнение нормативов по ФП, ТТП /1-й спортивный разряд подтверждение |
| второй | 18 | 6 | 12 | требования программы /выполнение нормативов по ФП, ТТП /выполнение разряда КМС |
| свыше 2-х лет | 19 | 6 | 12 | требования программы /выполнение нормативов по ФП, ТТП /выполнение модельных требований команд мастеров /подтверждение КМС |

При объединении в одну группу занимающихся из разных групп: по возрасту, по спортивной подготовленности; гендерным показателям; различным программам и др. должны соблюдаться условия: - разница в уровне подготовки занимающихся не должна превышать двух спортивных разрядов и (или) званий; - не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения; - не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

**2.10.Объем индивидуальной спортивной подготовки.**

Начиная с 15 -16-летиего 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»). Занимающиеся 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.

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 и анализ тактики сильнейших команд, тактики по игровым функциям, решение тактических задач.

**2.11.Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).**

Планирование годичного цикла тренировки занимающихся определяется задачами, которые поставлены в конкретном годичном цикле этапа многолетней подготовки, а также календарем соревнований и закономерностями становления спортивной формы. На этапе начальной подготовки и в первые два года на учебно-тренировочном этапе периодизации годичного 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 учебно-тренировочном этапе с 3-го года по 5-й 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 приемов в условиях соревнований.

Распределение объемов компонентов тренировки в учебно-тренировочном этапе 3-5 год обучения (в часах)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы, периоды годичного цикла | Кол-во недель | Виды подготовки | инструкт. и суд.практика | Кол-во соревнований | Экзамены и контрольные нормативы | Восстановит.мероприят. | Итого часов за год |
| теоретическая | физическая | техническая | тактическая | интегральная |
| общая | специальная | всего | нападение | защита | всего | нападение | защита |
| Учебно-тренировочный этап третьего года обучения |
| Подготовительный период | 22 | 8 | 57 | 58 | 76 | 38 | 38 | 41 | 21 | 20 | 49 | 7 | - | 14 | 44 | 354 |
| Соревновательный период | 26 | 10 | 9 | 38 | 48 | 25 | 23 | 62 | 32 | 30 | 48 | 9 | 132 | 8 | 52 | 416 |
| Переходный период | 4 | — | 30 | 12 | 6 | 3 | 3 | - | - | - | 6 | - | - | - | 8 | 62 |
| Учебно-тренировочный этап четвертого года обучения |
| Подготовительный период | 22 | 12 | 65 | 62 | 86 | 44 | 42 | 48 | 25 | 23 | 59 | 5 | — | 15 | 44 | 396 |
| Соревновательный период | 26 | 8 | 15 | 44 | 56 | 29 | 27 | 70 | 35 | 35 | 51 | 15 | 150 | 7 | 52 | 468 |
| Переходный период | 4 | — | 30 | 18 | 8 | 4 | 4 | — | — | — | 8 | — | — | — | 8 | 72 |
| Учебно-тренировочный этап пятого года обучения |
| Подготовительный период | 22 | 12 | 65 | 62 | 86 | 44 | 42 | 48 | 25 | 23 | 59 | 5 | — | 15 | 44 | 396 |
| Соревновательный период | 26 | 8 | 15 | 44 | 56 | 29 | 27 | 70 | 35 | 35 | 51 | 15 | 150 | 7 | 52 | 468 |
| Переходный период | 4 | — | 30 | 18 | 8 | 4 | 4 | — | — | — | 8 | — | — | — | 8 | 72 |

На этапе совершенствования спортивного мастерства выделяют сдвоенные циклы, когда в соответствии с закономерностями становления «спортивной формы» и сроками основных соревнований – в зимнее и летнее время – дважды повторяются подготовительный и соревновательный периоды тренировки.

Рекомендуемые сроки распределения периодов подготовки в годичном цикле: -первый полугодичный цикл – подготовительный период – 12 недель, соревновательный период – 18 недель, переходный период – 2 недели; -второй цикл - подготовительный период – 9 недель, соревновательный период – 7 недель, переходный период – 4 недели. Решение о продолжительности периодов и этапов, мезо- и микроциклов принимают при подготовке документов годового планирования тренер и руководство школы, исходя из конкретного календаря соревнований, состава и подготовленности группы.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы, периоды годичного цикла | Виды подготовки | инструкт. и суд.практика | Кол-во соревнований | Экзамены и кн | Восстановит.мероприят. | Итого часов за год |
| теоретическая | физическая | техническая | тактическая | интегральная |
| общая | специальная | всего | нападение | защита | всего | нападение | защита |
| Этап спортивного совершенствования первый год подготовки |
| Подготовительный период | 10 | 54 | 56 | 106 | 53 | 53 | 68 | 34 | 34 | 81 | 16 | 36 | 14 | 63 | 504 |
| Соревновательный период | 12 | - | 45 | 68 | 34 | 34 | 118 | 59 | 59 | 97 | 8 | 159 | 18 | 75 | 600 |
| Переходный период | - | 44 | 26 | 16 | 8 | 8 | 4 | 2 | 2 | 36 | - | - | - | 18 | 144 |
| Этап спортивного совершенствования свыше одного года подготовки |
| Подготовительный период | 12 | 64 | 72 | 117 | 59 | 58 | 75 | 38 | 37 | 103 | 19 | 45 | 18 | 63 | 588 |
| Соревновательный период | 12 | - | 56 | 87 | 44 | 43 | 151 | 76 | 75 | 125 | 11 | 165 | 18 | 75 | 700 |
| Переходный период | - | 56 | 32 | 26 | 13 | 13 | 4 | 2 | 2 | 32 | - | - | - | 18 | 168 |

Распределение мезоциклов и микроциклов годичного цикла в группах спортивного совершенствования

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Периоды (недели) | Мезоциклы (недели) | Микроциклы |
| Подготовительный (12недель) | Втягивающий (3недели) | Общеподготовительный  |
| Общеподготовительный |
| Общеподготовительный |
| 1 базово-развивающий (6недель) | Общеподготовительный |
| Специально-подготовительный |
| Специально-подготовительный |
| Специально-подготовительный |
| Специально-подготовительный |
| Специально-подготовительный |
| 2 базово-развивающий (3 недели) | Подводящий |
| Подводящий |
| Подводящий |
| Соревновательный (18недель) | Предсоревновательный (2недели) | Подводящий |
| Подводящий |
| Соревновательный (7недель) | Соревновательный |
| Соревновательный |
| Соревновательный |
| Соревновательный |
| Соревновательный |
| Соревновательный |
| Соревновательный |
| Предсоревновательный (2недели) | Подводящий |
| Подводящий |
| Соревновательный (7недель) | Соревновательный |
| Соревновательный |
| Соревновательный |
| Соревновательный |
| Соревновательный |
| Соревновательный |
| Соревновательный |
| Переходный (2недели) | Активный отдых (2недели) | Восстановительно-реабилитационный |
| Восстановительно-поддерживающий |
| Подготовительный (9недель) | Втягивающий (2недели) | Общеподготовительный  |
| Общеподготовительный |
| 1 базово-развивающий (3недель) | Специально-подготовительный |
| Специально-подготовительный |
| Специально-подготовительный |
| 2 базово-развивающий (4недели) | Специально-подготовительный |
| Подводящий |
| Подводящий |
| Подводящий |
| Соревновательный (7недель) | Предсоревновательный (2недели) | Подводящий |
| Подводящий |
| Соревновательный (5недель) | Соревновательный |
| Соревновательный |
| Соревновательный |
| Соревновательный |
| Переходный (4недели) | Активный отдых (4недели) | Восстановительно-реабилитационный |
| Восстановительно- реабилитационный |
| Восстановительно- поддерживающий |
| Восстановительно-подготовительный |

Успешное решение задач тренировки волейболистов во многом зависит от структуры средних и малых (мезо- и микро-) циклов, сочетания тренировочных дней и дней отдыха, например, 5+1, 4+1, 3+1, структуры отдельных тренировочных занятий и содержания тренировочных заданий, выбора эффективных средств и методов решения поставленных задач. В конечном счете, успех работы зависит от профессионального уровня тренера и спортсменов, их умения на практике реализовать положения программы.

**3. Методическая часть**

**3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.**

Методические положения Программы: - строгая преемственность задач, средств и методов тренировки юных волейболистов 9-16 лет; - неуклонное возрастание объема средств технико-тактической, общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема технико-тактической подготовки и СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП; - непрерывное совершенствование спортивной техники и тактики; - неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов; - учет при планировании тренировочных и соревновательных нагрузок периодов полового созревания; - осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Структура тренировочного занятия: подготовительная, основная и заключительная части.

Подготовительная часть (разминка) решает следующие задачи: -обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц и подвижности звеньев двигательного аппарата; -функциональное врабатывание (рабочее возбуждение в нервных центрах), увеличение газообмена и кровообращения) в режим предстоящей двигательной деятельности, достижение оптимума двигательных реакций; -психическая настройка – обеспечение оптимальной возбудимости, сосредоточенности на главной задаче тренировки.

Средства: упражнения на растяжение, разновидности ходьбы и бега, прыжки, акробатические и имитационные упражнения, рывки и ускорения, упражнения с мячами (передачи, прием мяча, нападающие удары и т.д.)

Основная часть решает следующие задачи: -повышение физической подготовленности; -обучение техническим приемам защиты и нападения и их совершенствование; -обучение тактическим действиям в защите и нападении и их совершенствование; -интегральная подготовка; -игровая подготовка.

Средства: основные упражнения (упражнения по технике, тактике игры, игра); вспомогательные упражнения – для развития физических качеств и повышения уровня функциональных возможностей, для овладения основами техники, тактики игры.

Если в одном тренировочном занятии в основной части решаются несколько задач, то рекомендуется соблюдать такую последовательность: -задачи технической подготовки всегда решаются в начале основной части, так как формирование и дифференцировка новых двигательных рефлексов происходят на фоне оптимального возбуждения нервной системы, а не на фоне утомления (на фоне утомления решаются задачи совершенствования техники и тактики игры). -в первой половине основной части занятия вместе с технической подготовкой следует развивать быстроту и взрывную силу. -при решении нескольких взаимосвязанных задач рекомендуется последовательность: технико-тактическая подготовка, развитие быстроты, ловкости, силы, специальной выносливости.

Заключительная часть решает следующие задачи: -постепенное снижение нагрузки; -раскрепощение мышц, снижение сосредоточенности; -подведение итогов занятия (поощрения, замечания, выводы, задания).

Средства: легкий бег, ходьба с восстановлением дыхания, упражнения на расслабления.

Используемые методы: - Методы для развития физических качеств и функциональных возможностей (равномерный, повторный, переменный, интервальный, больших усилий, круговой, сопряженный, игровой, соревновательный). - Методы для обучения и совершенствования технических приемов (объяснение , показ, разучивание в целом и по частям, исправление ошибок, анализ выполнения, использование технических средств). - Методы для обучения и совершенствования тактики игры (разучивание тактических элементов по частям, в целом; анализ действий; совершенствование действий, моделирующих фрагменты соревновательной деятельности; задания на тренировках и соревнованиях). - Методы психологической подготовки (убеждение, разъяснение, пример, поощрение, самостоятельное выполнение заданий, усложнение условий при выполнении упражнений, введение в тренировку «сбивающих» факторов, самовнушение, создание соревновательных условий). - Методы интегральной подготовки (игровой, соревновательный, методы сопряженных воздействий).

Средства: \*Основные упражнения (упражнения для технической, тактической подготовки и игра) и вспомогательные (общеразвивающие и специальные упражнения). \*Общеразвивающие упражнения предназначены для развития общих физических качеств, совершенствования функциональной базы и двигательных навыков. Эти упражнения группируются по принадлежности к другим видам спорта: упражнения из гимнастики и акробатики; из легкой атлетики (разновидности бега, кроссы, метания, прыжки и др.); упражнения из тяжелой атлетики; упражнения на тренажерах; спортивные и подвижные игры, плавание и др.

Специальные упражнения: -подводящие (для владения основами техники, тактики игры и их совершенствования); -подготовительные (для развития специальных физических качеств и функциональных возможностей организма спортсменов).

Основные упражнения можно применять и для повышения общей и специальной работоспособности организма обучающихся.

По характеру ответных физиологических реакций эти упражнения делятся на группы: -упражнения преимущественно аэробного воздействия: интенсивность выполнения средняя, ЧСС – 140-150 уд/мин, продолжительность выполнения от 10мин и более дают положительный эффект в развитии общей выносливости. -упражнения для развития общей выносливости и скоростно-силовых качеств (смешанное аэробно-анаэробное воздействие): интенсивность выполнения – переменная (ЧСС 140-180уд./мин.), продолжительность упражнения до 10-15мин. Для этой группы пригодны игры как полными, так и неполными составами, групповые упражнения в нападении, защите или их имитация; -упражнения анаэробной алактатной направленности: совершенствование быстроты (быстроты реакции, быстроты передвижения, быстроты одиночного движения); интенсивность выполнения упражнений – высокая, продолжительность выполнения одной серии – от 10-20сек., продолжительность пауз отдыха между сериями – 1-2мин., количество серий в одной тренировке – 8-10. Упражнения в нападающем ударе, подвижном блокировании, защитных действиях, совершенствование групповых тактических действий в защите дают положительный эффект в развитии скоростно-силовых качеств; -упражнения для развития специальной выносливости (анаэробно-гликлитическое воздействие нагрузки); интенсивность выполнения – высокая (ЧСС до 180уд/мин. И выше), продолжительность выполнения одной серии – от 30сек. До 3мин., паузы отдыха между сериями – 1-4мин., количество серий в одной тренировке – 6-8. Для этой группы пригодны упражнения в защитных действиях в паре, в поле одного спортсмена, в подвижном блокировании, в нападающем ударе и их имитациях. Для защитных действий время выполнения упражнений меньше по сравнению с другими упражнениями.

Применение основных упражнений в тренировке для повышения работоспособности спортсменов дает возможность одновременно совершенствовать и технико-тактическое и мастерство путем постановки определенной задачи перед игроками (направить мяч в определенную зону, «закрыть» блоком нападающего игрока и т.д.).

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку: - соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта волейбол; - соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта волейбол; - выполнение плана спортивной подготовки; - прохождение предварительного соревновательного отбора; - наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; - соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями. Спортсмены, проходящие спортивную подготовку, направляются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

**3.2.Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**.

Программа содержит материал планирования процесса многолетней подготовки волейболистов, дифференцированный по годам обучения; материал по основным компонентам многолетней подготовки: физической (общей и специальной), технической, тактической, интегральной, теоретической, психологической; по системе оценки уровня подготовленности юных волейболистов на основе конкретных количественных показателей по видам подготовки на всех этапах многолетнего тренировочного процесса, а также указания для работы по настоящей программе.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тренировочный материал | НП-1 | НП-2 | НП-3 | УТ-1 | УТ-2 | УТ-3 | УТ-4 | УТ-5 | ССМ-1 | ССМ- более 1г/о |
| 1 | Общая физическая подготовка | 70 | 86 | 86 | 83 | 83 | 58 | 63 | 63 | 50 | 50 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 25 | 37 | 37 | 58 | 58 | 62 | 88 | 88 | 120 | 120 |
| 3 | Техническая подготовка | 51 | 72 | 72 | 100 | 100 | 117 | 156 | 156 | 180 | 180 |
| 4 | Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка | 33 | 50 | 50 | 88 | 88 | 115 | 160 | 160 | 190 | 190 |
| 5 | Технико-тактическая (интегральная) подготовка | 31 | 35 | 35 | 42 | 42 | 46 | 63 | 63 | 72 | 72 |
| 6 | Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | 24 | 32 | 32 | 45 | 45 | 70 | 94 | 94 | 116 | 116 |
| 7 | Общее количество часов | 234 | 312 | 312 | 416 | 416 | 468 | 624 | 624 | 728 | 728 |

Примерный план-график распределения часов в группах начальной подготовки 1 года

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы подготовки | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | Всего |
| 1 | Общая физическая подготовка | 8 | 8 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 70 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 25 |
| 3 | Техническая подготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 51 |
| 4 | Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 33 |
| 5 | Технико-тактическая (интегральная) подготовка | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 31 |
| 6 | Участие в соревнованиях | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 24 |
| 7 | Общее количество часов | 19 | 20 | 19 | 20 | 19 | 18 | 20 | 19 | 20 | 20 | 20 | 20 | 234 |

Примерный план-график распределения часов в группах начальной подготовки 2-3 года

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы подготовки | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | Всего |
| 1 | Общая физическая подготовка | 8 | 8 | 6 | 7 | 6 | 8 | 7 | 7 | 5 | 8 | 8 | 8 | 86 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 37 |
| 3 | Техническая подготовка | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 72 |
| 4 | Тактическая , теоретическая и психологическая подготовка | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 50 |
| 5 | Технико-тактическая (интегральная) подготовка | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 35 |
| 6 | Участие в соревнованиях | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 32 |
| 7 | Общее количество часов | 26 | 27 | 25 | 27 | 25 | 26 | 27 | 26 | 25 | 27 | 26 | 25 | 312 |

Примерный план-график распределения часов в тренировочных группах 1-2 года

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы подготовки | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | Всего |
| 1 | Общая физическая подготовка | 8 | 7 | 7 | 7 | 6 | 7 | 7 | 7 | 6 | 7 | 7 | 7 | 83 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 6 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 58 |
| 3 | Техническая подготовка | 8 | 8 | 9 | 9 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 9 | 9 | 8 | 100 |
| 4 | Тактическая , теоретическая и психологическая подготовка | 7 | 7 | 8 | 8 | 7 | 7 | 8 | 7 | 7 | 8 | 7 | 7 | 88 |
| 5 | Технико-тактическая (интегральная) подготовка | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 42 |
| 6 | Участие в соревнованиях | 2 | 3 | 5 | 3 | 5 | 3 | 5 | 3 | 5 | 4 | 3 | 4 | 45 |
| 7 | Общее количество часов | 34 | 34 | 36 | 36 | 34 | 34 | 36 | 34 | 34 | 36 | 34 | 34 | 416 |

Примерный план-график распределения часов в тренировочных группах 3 года

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы подготовки | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | Всего |
| 1 | Общая физическая подготовка | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 58 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 62 |
| 3 | Техническая подготовка | 10 | 10 | 9 | 10 | 10 | 10 | 9 | 10 | 9 | 10 | 10 | 10 | 117 |
| 4 | Тактическая , теоретическая и психологическая подготовка | 10 | 10 | 9 | 9 | 10 | 9 | 10 | 10 | 9 | 10 | 10 | 9 | 115 |
| 5 | Технико-тактическая (интегральная) подготовка | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 46 |
| 6 | Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | 4 | 4 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 6 | 70 |
| 7 | Общее количество часов | 38 | 39 | 38 | 39 | 38 | 39 | 39 | 40 | 39 | 40 | 40 | 39 | 468 |

Примерный план-график распределения часов в тренировочных группах 4-5 года

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы подготовки | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | Всего |
| 1 | Общая физическая подготовка | 7 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 7 | 6 | 63 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 9 | 6 | 7 | 8 | 8 | 6 | 8 | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 | 88 |
| 3 | Техническая подготовка | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 156 |
| 4 | Тактическая , теоретическая и психологическая подготовка | 13 | 14 | 13 | 14 | 13 | 13 | 13 | 13 | 14 | 13 | 13 | 14 | 160 |
| 5 | Технико-тактическая (интегральная) подготовка | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 63 |
| 6 | Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | 5 | 8 | 9 | 8 | 8 | 8 | 9 | 9 | 10 | 8 | 6 | 6 | 94 |
| 7 | Общее количество часов | 52 | 52 | 52 | 54 | 52 | 50 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 624 |

Примерный план-график распределения часов

в группах совершенствования спортивного мастерства

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы подготовки | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | Всего |
| 1 | Общая физическая подготовка | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 6 | 5 | 5 | 50 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 11 | 9 | 9 | 9 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 11 | 11 | 120 |
| 3 | Техническая подготовка | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 180 |
| 4 | Тактическая , теоретическая и психологическая подготовка | 16 | 16 | 16 | 16 | 15 | 15 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 190 |
| 5 | Технико-тактическая (интегральная) подготовка | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 72 |
| 6 | Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | 7 | 12 | 12 | 12 | 10 | 10 | 12 | 10 | 10 | 7 | 7 | 7 | 116 |
| 7 | Общее количество часов | 60 | 62 | 62 | 62 | 60 | 60 | 62 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 728 |

**Перечень тренировочных сборов**

Приложение N 10 к Федеральному стандарту

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N | Вид тренировочных сборов  | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) | Оптимальное число участников сбора |
| этап совершенствования спортивного мастерства  | тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап начальной подготовки |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 5 |
|  | 1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям |
| 1.1. | Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям | 21 | 18 | - | определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2. | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | 18 | 14 | - |
| 1.3. | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | 18 | 14 | - |
| 1.4. | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 14 | 14 | - |  |
|  | 2. Специальные тренировочные сборы |
| 2.1. | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке | 18 | 14 | - | не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2. | Восстановительные тренировочные сборы  | до 14 дней | - | участники соревнований |
| 2.3. | Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования  | до 5 дней, но не более 2 раз в год | - | в соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4. | Тренировочные сборы в каникулярный период | - | до 21 дня подряд и не более двух сборов в год | не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | до 60 дней | - | - | в соответствии с правилами приема |

Примерный план-график распределения часов в группах начальной подготовки 1 года

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы подготовки | IX | X | XI | XI | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | Всего |
| 1 | Теоретическая подготовка | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | - | - | 8 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 8 | 6 | 8 | 6 | 6 | 4 | 6 | 8 | 6 | 8 | 10 | 10 | 86 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 45 |
| 4 | Техническая подготовка | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 72 |
| 5 | Тактическая подготовка | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 37 |
| 6 | Интегральная подготовка | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 26 |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 8 | Соревнования | - | - | - | 6 | 6 | 6 | 6 | - | - | - | - | - | 24 |
| 9 | Контрольно-переводные испытания | 3 | 4 | - | - | - | - | - | 3 | 4 | - | - | - | 14 |
| 10 | Восстановительные мероприятия | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
|  | Всего | 26 | 27 | 25 | 27 | 27 | 26 | 27 | 27 | 25 | 24 | 26 | 25 | 312 |

Примерный план-график распределения часов в группах начальной подготовки 2-3 года

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы подготовки | IX | X | XI | XI | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | Всего |
| 1 | Теоретическая подготовка | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 14 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 7 | 7 | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 8 | 10 | 86 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 6 | 64 |
| 4 | Техническая подготовка | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 108 |
| 5 | Тактическая подготовка | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 50 |
| 6 | Интегральная подготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 40 |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 8 | Соревнования | - | - | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | - | - | 6 | 4 | - | 40 |
| 9 | Контрольно-переводные испытания | 3 | 4 | - | - | - | - | - | 3 | 4 | - | - | - | 14 |
| 10 | Восстановительные мероприятия | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
|  | Всего | 35 | 35 | 36 | 36 | 35 | 35 | 36 | 33 | 33 | 35 | 34 | 33 | 416 |

Примерный план-график распределения часов в тренировочных группах 1-3 года

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы подготовки | IX | X | XI | XI | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | Всего |
| 1 | Теоретическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 16 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 6 | 8 | 8 | 8 | 8 | 6 | 8 | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 | 88 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 7 | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 | 81 |
| 4 | Техническая подготовка | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | 10 | 119 |
| 5 | Тактическая подготовка | 6 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 6 | 6 | 68 |
| 6 | Интегральная подготовка | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 68 |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 10 |
| 8 | Соревнования | 8 | 8 | 8 | 9 | 9 | 8 | 9 | 9 | 9 | 9 | 8 | 8 | 102 |
| 9 | Контрольно-переводные испытания | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  | 5 | 5 |  |  | 20 |
| 10 | Восстановительные мероприятия | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 52 |
|  | Всего | 52 | 52 | 52 | 53 | 52 | 48 | 52 | 49 | 55 | 56 | 51 | 52 | 624 |

Примерный план-график распределения часов в тренировочных группах 4-5 года

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы подготовки | IX | X | XI | XI | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | Всего |
| 1 | Теоретическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | - | 20 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 8 | 8 | 10 | 10 | 10 | 8 | 10 | 10 | 8 | 8 | 10 | 10 | 110 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 12 | 12 | 124 |
| 4 | Техническая подготовка | 12 | 13 | 13 | 13 | 12 | 13 | 14 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 150 |
| 5 | Тактическая подготовка | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | 9 | 10 | 12 | 9 | 9 | 118 |
| 6 | Интегральная подготовка | 9 | 9 | 12 | 12 | 9 | 12 | 9 | 5 | 8 | 9 | 12 | 12 | 118 |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 2 | 20 |
| 8 | Соревнования | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 14 | 14 | 12 | 14 | 12 | 12 | 150 |
| 9 | Контрольно-переводные испытания | 6 | 5 |  |  |  |  |  | 5 | 6 |  |  |  | 22 |
| 10 | Восстановительные мероприятия | 8 | 8 | 8 | 8 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 104 |
|  | Всего | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 936 |

Примерный план-график распределения часов в группах совершенствования спортивного мастерства

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы подготовки | IX | X | XI | XI | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | Всего |
| 1 | Теоретическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 22 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 7 | 7 | 8 | 8 | 7 | 7 | 8 | 7 | 7 | 8 | 8 | 8 | 90 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 120 |
| 4 | Техническая подготовка | 13 | 13 | 14 | 14 | 13 | 14 | 14 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 160 |
| 5 | Тактическая подготовка | 13 | 14 | 13 | 13 | 14 | 13 | 13 | 14 | 13 | 14 | 13 | 13 | 160 |
| 6 | Интегральная подготовка | 13 | 13 | 14 | 14 | 13 | 14 | 13 | 13 | 14 | 13 | 13 | 13 | 160 |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 24 |
| 8 | Соревнования | 12 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 12 | 14 | 12 | 12 | 160 |
| 9 | Контрольно-переводные испытания | 6 | 5 |  |  |  |  |  | 5 | 6 |  |  |  | 22 |
| 10 | Восстановительные мероприятия | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 11 | 11 | 122 |
|  | Всего | 87 | 89 | 87 | 87 | 86 | 86 | 86 | 90 | 89 | 87 | 83 | 83 | 1040 |

**3.3.Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.**

Основная цель педагогического и врачебного контроля - всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность занимающихся. Задачи, средства и формы врачебно-педагогического контроля приведены в Положении о врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом. Углубленные медицинские обследования проводятся: предварительное - при поступлении в спортивную школу и периодические (этапный контроль) -два раза в год.

Особое внимание при врачебном контроле занимающихся обращается на состояние здоровья и функциональные системы организма.

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи: возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия видом спорта (волейболом); выявление у данного занимающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям волейболом и необходимости коррекции тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской или физической реабилитации; отвечают ли условия занятий и образ жизни занимающихся (помещение, одежда, оборудование, питание), учебный режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

При контроле за функциональным состоянием организма занимающихся решаются следующие вопросы: отвечают ли их функциональные возможности в настоящее время и в перспективе требованиям волейбола и соответствует ли функциональный потенциал юного спортсмена планируемым спортивным результатам (выносятся следующие заключения: «соответствует/не соответствует», «проблематичен», «требует дальнейших наблюдений»); соответствие уровня функционального состояния организма модельному на данном этапе спортивной подготовки; соответствуют ли тренировочные и соревновательные нагрузки возможностям функционального состояния организма юного спортсмена.

Оперативный контроль осуществляется путем педагогических и врачебных наблюдений на тренировочных занятиях. При этом решаются следующие задачи: выявление начальных стадий заболеваний (скрытой патологии), проявляющихся только при значительных тренировочных и соревновательных нагрузках; оценка функционального состояния организма по переносимости нагрузок; оценка гигиенических условий занятий (характеристика помещений для тренировок, спортивной одежды и обуви); соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, восстановительные средства на тренировках, соревнованиях, заключительная часть тренировочного занятия).

При проведении оперативного контроля выявляются также перенапряжения, заболевания, производится оценка функционального состояния спортсмена после тренировки, соревнований. При признаках перетренировки производится углубленное медицинское обследование с использованием лабораторных методов исследования, регистрируется электрокардиограмма.

Анализ результатов контроля позволяет сформулировать заключение о прерывании, прекращении или коррекции учебно-тренировочного процесса, проведения мероприятий по оздоровлению учебно-тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации спортсменов.

Для участия в соревнованиях по волейболу требуется обязательный медосмотр в начале календарных игр на срок 4-6 месяцев. Перед соревнованиями врачебное обследование юных спортсменов включает осмотр, регистрацию электрокардиограммы, использование функциональных проб исследования системы кровообращения с целью оценки функционального потенциала спортсменов и эффективности их использования в соревновательной деятельности.

При проведении педагогического и врачебного контроля используются комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной и технико-тактической подготовленности учащихся, которые выполняются на основе стандартизованных тестов.

Тестирование по ОФП учащихся спортивных школ осуществляется два раза в год - в начале и в конце учебного года. Перед тестированием производится разминка.

Примерный комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты: бег на 30 м; прыжки в длину с места; челночный бег 3x10 м; подтягивание на перекладине из виса (юноши) выполняется максимальное количество раз хватом сверху; сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки); бег на 1000 м производится на дорожке стадиона.

**Формы, задачи и средства врачебно-педагогического контроля**

Этапный контроль. Задачи: выявление патологии, перенапряжения, оценка функционального состояния, соответствия между фактическим уровнем и планируемым. Средства: опрос, визуальные наблюдения, перкуссия, аускультация, измерение АД, ЭКГ, ЭХО-графия, рентгенография, функции внешнего дыхания, эргометрия с газообменом и биохимией крови. Антропоморфологическое обследование, по показаниям РЭГ, ЭЭГ.

Информация: симптомы нарушений в состоянии здоровья-нет/какие; объем сердца МПК, ПАНО, кислородный пульс, максимальная мощность мышечной работы, максимальная величина лактата, кислородный долг. Интерпретация, заключение: 1) о возможности занятий волейболом по состоянию здоровья; 2) о коррекции соревновательных и тренировочных нагрузок, лечебно-реабилитационных мероприятий; 3) о соответствии функционального потенциала возможностям высоких достижений в волейболе; 4) о соответствии антропоморфологических параметров требованиям волейбола; 5) о соответствии фактического и модельного уровней функционального состояния и рекомендации по коррекции тренировочных и соревновательных нагрузок.

Оперативный контроль, врачебно-педагогические наблюдения. Задачи: выявление начальных стадий заболеваний, перенапряжений. Оценка функционального состояния по реакции на тренировочные и соревновательные нагрузки. Обследование гигиенических условий тренировок (помещение, состояние воздушной среды, одежда, обувь). Соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, заключительная часть, восстановительные средства). Средства: опрос, визуальное наблюдение, пальпация, аускультация, измерение АД, ЭКГ, определение гемоглобина, лейкоцитов, молочной кислоты, РН-крови, санитарно-гигиеническое обследование условий тренировок и оценка методик занятий. Информация; симптомы начальной стадии заболевания, перенапряжения (пет/ какие). Соответствие планируемому эффекту тренировочных нагрузок и ФСО (ЧСС, молочная кислота, мочевина, признаки утомления). Соответствие условий и методики занятий гигиеническим требованиям. Интерпретация, заключение: при наличии патологии - прекращение, прерывание, коррекция учебно-тренировочного процесса, лечебно-реабилитационные мероприятия. При несоответствии внешних и внутренних параметров нагрузки делается заключение о функциональном состоянии учащегося: «соответствует планируемому», «выше», «ниже», производится коррекция тренировочных нагрузок. При несоответствии условий и методик занятий гигиеническим требованиям делается соответствующее заключение, даются рекомендации.

**3.4. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.**

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение врачебно-педагогического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, воспитательной работы.

**Программный материал для практических занятий**

Следует широко использовать игровой метод, подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты и упражнения из различных видов спорта. Важное значение придается развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, быстроты ответных действий, ловкости, координации, выносливости. При этом надо стремиться к тому, чтобы эти качества «включались» в тактические действия и технические приемы игры. Целесообразно развивать скоростные качества в упражнениях с мячом.

Важно последовательно и целенаправленно формировать устойчивую взаимосвязь между различными сторонами подготовленности (физической и технической, физической и Направленность и содержание тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом задач и принципов многолетней подготовки юных спортсменов.

На *тренировочном* этапе главное внимание уделяется обучению технике основных приемов игры, формированию тактических умений и освоению тактических действийтактической, технической и тактической). Для этой цели применяется интегральная подготовка, для которой выделяется тренировочное время. Высшей формой интегральной подготовки служат учебные, контрольные и календарные игры.

При построении тренировочных занятий и выбора заданий необходимо ориентироваться на структуру соревновательной деятельности и факторы, определяющие ее эффективность в волейболе. Поэтому продолжительность упражнений, игровых заданий, фрагментов игры, особенности и характер повторения, содержание упражнений должны в той или в иной мере соответствовать пространственно-временным и количественно-качественным параметрам розыгрышей мяча, микропоединков двух соперничающих команд.

Чем ближе соревнования, тем больше должно быть соответствие тренировочных заданий структуре игрового соревновательного противоборства по расположению игроков в зонах и их тактическому взаимодействию в рамках отдельных микропоединков.

Анализ соревновательной деятельности показал, что отстающими компонентами игры являются подача и прием подач, блокирование и защитные действия, страховка в защите и нападении, действия в условиях переключений от действий в нападении к действиям в защите и наоборот, низкий уровень самостоятельности, творческой активности и психологической подготовки.

Материал по физической подготовке представлен для всех этапов без разделения по годам обучения, ориентиром для тренеров в этом служат задачи и содержание технико-тактической подготовки, которое дифференцировано по годам обучения. Учитывая особенности организации работы, материал для первого и второго годов обучения в этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном дан общий. На основе программного материала по видам подготовки разрабатываются тренировочные задания, которые объединяются в блоки для решения задач тренировки для каждого возраста юных волейболистов и года обучения в спортивной школе. На этой же основе строится содержание занятий в спортивно-оздоровительном этапе.

**3.4.1. Физическая подготовка**

Физическая подготовка слагается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная связь.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных волейболистов разнообразными двигательными навыками.

Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики волейбола. Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными волейболистами преимущественно используются упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, баскетбола, гандбола, подвижные игры. Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач урока можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, ручной мяч, подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств волейбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре). Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются упражнения и игры, хорошо известные занимающимся. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники, например легкоатлетических видов. Занятие заканчивают подвижной игрой, баскетболом и ручным мячом.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры. Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц ног и т.д.), другие направлены па формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы и т.п.). Важное место занимают специально отобранные игры. Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам волейбола и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

**3.4.2. Общая физическая подготовка (ОФП)**

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из 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 перекаты 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) ипо40м(с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м(с 13 лет), 100м(с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), 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 500-1000м. Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега. Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет), 4 кг (мальчики 13-15 лет), 5 кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага. Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные -от 3 до 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 шагами.

***Специальная физическая подготовка (СФП)*** *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 (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, 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 па 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* (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга - вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения - приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки па обеих ногах.

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 обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки па одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, 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. Прыжки через рвы, канавы. 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, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями). Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются па 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, по передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и йогами (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 от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в степу. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или посылаемого мячеметом). Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высотуподбрасывания, 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 па 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 вверх и отведение назад. То же, по 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 степы (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и па точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки. Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи 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 площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). 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 мячеметом) у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания). В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или 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 набивного 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 набивного 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). Стоя у стены (щита) с баскетбольным 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. Учащийся 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 мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, 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. Mногократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах. Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. Тоже, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5м 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 вверхс 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 занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один занимающийся 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, втроем 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.

**3.4.3.Теоретическая подготовка (этап начальной подготовки)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | Материал |
| 1 | Теория и методика ФКиС | 1.Задачи ФКиС, их оздоровительное и воспитательное значение.  |
| 2.Основы законодательства в области ФКиС (ФССП; АП) |
| 3.История развития и характеристика волейбола. |
| 2 | Сведения о строении и функциях организма человека | 1.Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека. |
| 3 | Влияние физических упражнений на организм человека | 1.Влияние физ.упр. на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательных систем. |
| 4 | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль | 1.Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. |
| 2.Понятие о травмах и их предупреждении. |
| 3.Первая помощь при ушибах, растяжениях связок. |
| 4.Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. |
| 5.Режим дня, закаливание организма, питание спортсмена, здоровый образ жизни. |
| 6.Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви. |
| 5 | Правила игры в волейбол | 1.Состав команды. |
| 2.Расстановка и переход игроков. |
| 3.Костюм игроков. |
| 4.Начало игры и подача. |
| 5.Перемена подачи. |
| 6.Удары по мячу. |
| 7.Выход мяча из игры. |
| 8.Счет и результат игры. |
| 9.Права и обязанности игроков. |
| 10.Состав команды, замена игроков. |
| 11.Упрощенные правила игры. |
| 12.Судейская терминология. |
| 6 | Места занятий и инвентарь | 1.Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. |
| 2.Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. |
| 3.Сетка и мяч. |
| 4.Уход за инвентарем. |
| 5.Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке. |
| 7 | Техника безопасности | 1.Основы законодательства в области техники безопасности |
| 2.Требования техники безопасности при занятиях волейболом |

**3.4.4.Техническая подготовка (этап начальной подготовки)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | НП-1-2-й год обучения | НП-3-й год обучения |
| 1.Техника нападения | 1.Перемещения и стойки. | Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. | Стойки в сочетании с перемещениями, сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной вперед); двойной шаг назад, скачок назад, вправо, влево, остановка прыжком; сочетание перемещений и технических приемов. |
| 2.Передача мяча. | 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, 53-4,1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера. | 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 па месте в тройке на одной линии, в зонах 4-3-2,2-3-4; 6-3-2,6-3-4; передача в прыжке (вперед вверх), встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3. |
|  | 3.Отбивание кулаком | Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения. | Отбивание кулаком у сетки в прыжке «на сторону соперника». |
| 4.Подача мяча | Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену – расстояние 6-9 м, отметка на высоте *2* м; через сетку – расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки. | Подачи нижняя прямая подача подряд 15-20 попыток; в левую и правую половину площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину; соревнование на большее количество подач без промаха, на точность из числа заданных; верхняя прямая подача: по мячу в держателе, с подбрасывания – на расстояние 6-9 м в стену, через сетку; в пределы площадки из-за лицевой линии. |
| 5.Нападающие удары | Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах – стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбегу; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.  | 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. |
| 2.Техника защиты  | 1.Перемещения и стойки | То же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро. | Стойки в сочетании с перемещениями; перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в нападении и защите. |
| 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 нижней прямой подачи. | Наброшенного партнером через сетку; в парах направленного ударом (расстояние 3-6 м; прием подачи нижней прямой. |
| 3.Прием снизу двумя руками | Прием подвешенного мяча, наброшенного партнером – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения. | Наброшенного партнером (в парах и через сетку); направленного ударом (в парах и через сетку с подставки); во встречных колоннах; в стену и над собой поочередно многократно; прием подачи нижней, прямой, верхней прямой. |
| 4.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). | Одиночное прямого нападающего удара по ходу в зонах 2,3,4 – удар из зоны 4 по мячу в держателе, блокирующий па подставке, то же, блокирование в прыжке; блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), то же удар с передачи. |

**3.4.5.Тактическая подготовка (**этап начальной подготовки)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | НП-1-2-й год обучения | НП-3-й год обучения |
| 1.Тактика нападения | 1.Индивидуальные действия | Выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны – по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча. | 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 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. | 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 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2). | Система игры со второй передачи игроков передней линии – прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2 (чередование), стоя лицом и спиной по направлению передачи; прием подачи в зону 2, вторая передача в зону 3. |
| 1.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. | 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 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. | Взаимодействие игроков внутри линии (нападения и зашиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара, в доигровке. |
| 3.Командные действия | Расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед». | 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. |

**3.4.6.Интегральная подготовка** (этап начальной подготовки)

|  |  |
| --- | --- |
| НП1-2-й год обучения | 1.Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях. |
| 2.Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями). |
| 3.Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении. |
| 4.Многократное выполнение технических приемов подряд; то же – тактических действий. |
| 5.Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол без подачи. |
| 6.Учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала. |
| НП-3-й год обучения | 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 и коллективных) 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 условиях. |

**3.4.7. Теоретическая подготовка (этап тренировочный)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | Материал |
| 1 | ФКиС в России | 1.Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. |
| 2.Массовый народный характер спорта в нашей стране. |
| 3.Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. |
| 4.Усиление роли и значения физической культуры в повышении уровня общей культуры и продление творческого долголетия людей. |
| 5.Важнейшие постановления Правительства по вопросам развития ФК и С в стране и роста достижений российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте. |
| 2 | Состояние и развитие волейбола | 1.Развитие волейбола среди школьников. |
| 2.Соревнования по волейболу для школьников. |
| 3.Оздоровительная и прикладная направленность волейбола. |
| 4.История возникновения волейбола. |
| 5.Развитие волейбола в России. |
| 6.Международные юношеские соревнования по волейболу. |
| 7.Характеристика сильнейших команд по волейболу в нашей стране и за рубежом. |
| 8.Международные соревнований по волейболу. |
| 3 | Сведения о строении и функциях организма человека | 1.Органы пищеварения и обмен веществ. |
| 2.Органы выделения. |
| 3.Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. |
| 4.Работоспособность мышц и подвижность суставов. |
| 5.Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. |
| 6.Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно-сосудистой системы. |
| 7.Основные требования к дозировке нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена: рациональное сочетание работы и отдыха. |
| 8.Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом. |
| 4 | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль | 1.Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом. |
| 2.Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. |
| 3.Меры общественной и личной санитарно-гигиенической профилактики. |
| 4.Режим дня. |
| 5.Режим питания. |
| 6.Понятие о тренировке и «спортивной форме». |
| 7.Значение массажа и самомассажа. |
| 8.Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок и сухожилий. |
| 9.Кровотечения, их виды и меры остановки. |
| 10.Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). |
| 11.Дневник самоконтроля спортсмена. |
| 12.Действие высокой температуры, ознобление, обморожение. |
| 13.Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений¸ перевязки. |
| 14.Массаж как средство восстановления, понятие о методике его применения. |
| 15.Врачебный контроль и самоконтроль врача и спортсмена. |
| 16.Основы спортивного массажа. |
| 17.Общие понятия о спортивном массаже, основные приемы массажа, массаж перед тренировочным занятием и соревнованием, во время и после соревнований. |
| 18.Доврачебная помощь пострадавшим, приемы искусственного дыхания, их транспортировка. |
| 5 | Нагрузка и отдых как взамосвязанные компоненты процесса упражнения | 1.Характеристика нагрузки в волейболе. |
| 2.Соревновательные и тренировочные нагрузки. |
| 3.Основные компоненты нагрузки. |
| 6 | Правила соревнований, их организация и проведение | 1.Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. |
| 2.Виды соревнований. |
| 3.Положение о соревнованиях. |
| 4.Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. |
| 5.Подготовка мест для соревнований. |
| 6.Обязанности судей. |
| 7.Содержание работы главной судейской коллегии. |
| 8.Методика судейства. |
| 9.Документация при проведении соревнований. |
| 10.Содержание работы главной судейской коллегии. |
| 11.Методика судейства. |
| 7 | Основы техники и тактики игры в волейбол | 1.Понятие о технике игры. |
| 2.Характеристика приемов игры. |
| 3.Понятие о тактике игры. |
| 4.Характеристика тактических действий. |
| 5.Анализ технических приемов и тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года). |
| 6.Единство техники и тактики игры. |
| 7.Классификация техники и тактики игры в волейбол. |
| 8 | Основы методики обучения волейболу | 1.Понятие об обучении технике и тактике игры. |
| 2.Характеристика средств, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. |
| 3.Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. |
| 4.Важность соблюдения режима. |
| 9 | Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса | 1.Наблюдение на соревнованиях. |
| 2.Контрольные испытания. |
| 3.Индивидуальный план тренировки. |
| 4.Урок как основная форма организации и проведения занятий, организация учащихся. |
| 10 | Оборудование и инвентарь | Тренажерные устройства для обучения технике игры. |
| 1.Изготовление специального оборудования для занятий волейболом (держатели мяча, мяч на амортизаторах, приспособления для развития прыгучести, дополнительные сетки и т.д.). |
| 2.Роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса по волейболу. |
| 3.Технические средства, применяемые при обучении игре. |
| 11 | Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр | 1.Установка на предстоящую игру (на макете). |
| 2.Характеристика команды соперника. |
| 3.Тактический план игры команды и задания отдельным игрокам. |
| 4.Разбор проведенной игры. |
| 5.Выполнение тактического плана. |
| 6.Общая оценка игры и действий отдельных игроков. |
| 7.Выводы по игре. |
| 8.Системы записи игр по технике, тактике и анализ полученных данных. |
| 12 | Техника безопасности | 1.Основы законодательства по технике безопасности |
| 2.Техника безопасности на занятиях волейболом. |

**3.4.8.Техническая подготовка (этап тренировочный)**

|  |
| --- |
| ТЭ-1-2-й год обучения |
| 1.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.Подача мяча. | Нижние - соревнования на точность попадания в зоны; верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половину площадки, соревнования - на количество, на точность; верхняя боковая подача. |
| 4.Нападающие удары. | Прямой сильнейшей рукой из зон 4, 3,2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки; прямой слабейшей рукой; с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правшей).  |
| 2.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, 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. |
| ТЭ-3-й год обучения |
| 1.Техника нападения  | 1.Перемещения | Чередование способов перемещения на максимальной скорости; сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами нападения. |
| 2.Передача мяча | Передача мяча сверху двумя руками на точность («маяки» и т.п.) с собственного подбрасывания (варьируя высоту), посланного передачей: а) первая передача постоянная (2-3 м), вторая - постепенно увеличивая расстояние (3-10 м); б) первая -постепенно увеличивая расстояние, вторая - постоянная; в) первая и вторая - увеличивая расстояние мяча, посылаемого ударом одной руки; из глубины площадки для нападающего удара в зонах 2-4,4-2,6-4 на расстояние 6 м; в зонах 5-2,1 -4 на расстояние 7-8 м; стоя спиной в направлении передачи: встречная передача (после передачи над собой и поворота на 180° (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 партнepa и затем с передачи; с последующим падением и перекатом на спину. |
| 3.Передача сверху двумя руками | В прыжке (вверх назад): с собственного подбрасывания - с места и после перемещения; с набрасывания партнера -с места и после перемещения; на точность в пределах границ площадки. |
| 4.Чередование способов передачи мяча | Сверху, сверху с падением, в прыжке; отбивание кулаком; передачи, различные по расстоянию и высоте. |
| 5.Подачи мяча | 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.Нападающий удар | 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; то же 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 слабейшей 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. |
| 2.Техника защиты  | 1.Перемещения и стойки | Сочетание способов перемещений, падений и стоек с техническими приемами игры в защите; перемещения на максимальной скорости и чередование их способов, сочетание с падениями, остановками и выполнением приема мяча. |
| 2.Прием мяча | Сверху двумя руками, нижней и верхней прямой подач, от удара одной рукой в парах и через сетку (стоя на подставке); прием снизу двумя руками нижней подачи, первая передача на точность; верхней прямой подачи и первая передача в зону нападения; нападающего удара; верхней боковой подачи; от передачи через сетку в прыжке; снизу одной рукой правой, левой в парах, у сетки, от сетки, сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину, от передачи мяча через сетку, передача в прыжке через сетку; прием подачи; нападающего удара; прием снизу двумя руками с падением и перекатом в сторону на бедро в парах; прием снизу подачи, нападающего удара; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (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 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. |
| ТЭ-4-й год обучения |
| 1.Техника нападения  | 1.Перемещения | Сочетание способов перемещений, исходных положений, стоек, падений и прыжков в ответ на сигналы; сочетание стоек, способов перемещений с техническими приемами. |
| 2.Передача 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; нападающий удар с передачи в прыжке; имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация замахов и передача в прыжке через сетку в зону нападения; 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 зон2,3,4 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. |
| 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 нацеленных. |
| 4.Н/у | 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). |
| 2.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. |
| ТЭ-5-й год обучения |
| 1.Техника нападения  | 1.Перемещения | совершенствование навыков перемещения различными способами па максимальной скорости, сочетание с остановками, прыжками, ответные действия па сигналы; сочетание перемещений с имитацией приемов нападения. |
| 2.Передача 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 нацеленных. |
| 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). |
| 2.Техника защиты  | 1.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 годовой 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 переводом); сочетание одиночного и группового блокирования: с высоких передач - групповое, с низких - одиночное. |

**3.4.9.Тактическая подготовка (этап тренировочный)**

|  |
| --- |
| ТЭ-1-2-й год обучения |
| 1.Тактика нападения | 1.Индивидуальные действия | Выбор места для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки - лицом); подачи (способа, направления); нападающего удара (способа и направления; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи, вышедшего на замену; выбор способа отбивания 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). |
| 1.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 приемов (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 приемов; 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. |
| ТЭ-3-й год обучения |
| 1.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 отбивания 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 в дальней части 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. |
| 1.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 групповых действий в соответствии с программой для данного года обучения); переключение от защитных действий к нападающим - со второй передачи через игрока передней линии. |
| ТЭ-4-й год обучения |
| 1.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 двум нападающим 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. |
| 3.Командные действия | Система игры через игрока передней линии - прием подачи и первая передача: а) в зону 3, вторая передаче 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). |
| 1.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. |
| ТЭ-5-й год обучения |
| 1.Тактика нападения | 1.Индивидуальные действия | Выбор места и чередование способов подач, подач на силу и нацеленных в дальнюю и ближнюю зоны; выбор места и подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча, вышедшего после замены, в зону 1 при выходе с задней линии 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 через зону, назад в соседнюю зону (боком к сетке); 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.  |
| 1.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». |

**3.4.10.Интегральная подготовка (этап тренировочный)**

|  |  |
| --- | --- |
| ТЭ-1-2-й год обучения | 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. |
| ТЭ-3-й год обучения | 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 - преемственность в соревнованиях заданий в играх посредством установки. |
| ТЭ-4-й год обучения | 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 способностей 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 нападения и защиты в различных сочетаниях. |
| 6.Учебные игры: задания, включающие основной программный материал по технической и тактической подготовке; игры уменьшенными составами (4x4,3x3,2x2,4x3 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. |
| ТЭ-5-й год обучения | 1.Развитие специальных 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 переключения 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. |

**3.4.11.Теоретическая подготовка (этап совершенствования спортивного мастерства)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | Материал |
|  | ССМ-1-й год обучения |  |
| 1 | ФКиС в России | 1.Роль Единой всероссийской спортивной классификации в стимулировании массовости спорта, роста мастерства российских спортсменов и совершенствования методов обучения и тренировки. Краткий разбор положения о действующей спортивной классификации разрядных нормах по волейболу.2.Организационная структура и руководство физкультурным движением в России. Государственный Комитет РФ по физической культуре и спорту, Олимпийский комитет России. |
| 2 | Состояние и развитие волейбола | 1.Краткая характеристика участия российских волейболистов в международных соревнованиях и Олимпийских играх.2.Помощь российских специалистов по волейболу другим странам в развитии вида спорта.3.Анализ международных и российских соревнований по волейболу, выводы для совершенствования тренировочно-соревновательной деятельности молодых волейболистов. |
| 3 | Сведения о строении и функциях организма человека и влияние на него физических упражнений | 1.Характеристика физического развития и развития двигательных качеств волейболистов в возрастном аспекте.2.Качественные особенности волейболистов по игровым функциям.3.Влияние занятий волейболом на организм занимающихся. |
| 4 | Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль и самоконтроль | 1.Личная гигиена спортсмена, гигиена в быту.2.Правильное питание спортсмена.3.Самоконтроль спортсмена.4.Самомассаж.5.Средства восстановления.6.Оказание первой помощи при травмах. |
| 5 | Организация и проведение соревнований | 1.Подготовка и проведение различных по характеру и масштабам соревнований.2.Содержание соревнований по технике игры в волейбол, по подвижным и подготовительным к волейболу играм, по мини-волейболу, их организация. |
|  | ССМ-2-й год обучения |  |
| 1 | Сведения о строении и функциях организма человека | 1.Влияние максимальных тренировочных и соревновательных нагрузок и профилактически-восстановительные мероприятия.2Понятие интенсивности нагрузки в тренировочных занятиях. |
| 2 | Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль и самоконтроль | 1.Анализ данных самоконтроля и медицинских обследований.2.Комплексные обследования медико-биологического и педагогического характера.3.Профилактически-восстановительные мероприятия. |
| 3 | Основы техники и тактики игры в волейбол | Анализ техники и тактики сильнейших отечественных и зарубежных волейболистов. |
| 4 | Основы методики обучения и тренировки волейболу | 1.Методы физической подготовки.2.Методы начального обучения технике и тактике, методы совершенствования навыков технических приемов и тактических действий.3.Разминка, ее значение и содержание перед тренировочными занятиями и соревнованиями.4.Психологическая подготовка. |
| 5 | Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр | 1.Изучение опыта команд высших разрядов по проведению установок на игру и разбор проведенных игр.2.Анализ материалов графической записи игр, на магнитофон, видеозаписей, киноматериалов |
|  | ССМ-свыше 2-х лет обучения |  |
| 1 | Состояние и развитие волейбола | 1.Анализ результатов соревнований волейболистов в нашей стране и за рубежом за последние годы.2.Характеристика сильнейших команд по волейболу в нашей стране и за рубежом и волейболистов.3.Тенденции развития волейбола. |
| 2 | Сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений | 1.Тренировочные нагрузки в недельных циклах по периодам и этапам тренировочного процесса в связи с проблемой переодизации.2.Функциональные возможности волейболистов. |
| 3 | Основы техники и тактики игры в волейбол | 1.Индивидуальные особенности волейболистов и совершенствование технического мастерства.2.Техника по игровым функциям.3.Углубленный анализ техники игры в волейбол.4.Стратегия и тактика, тенденции развития волейбола и прогнозирование направлений в развитии техники и тактики. |
| 4 | Основы методики обучения и тренировки по волейболу | 1.Задачи, средства и методы интегральной (игровой) подготовки.2.Индивидуализация тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей волейболистов и игровой функции их в команде.3.Взаимосвязь основных сторон подготовки волейболистов.4.Оценка уровня подготовленности и спортивного мастерства волейболистов. |
| 5. | Организация и проведение соревнований | 1.Особенности организации и проведения соревнований для юных волейболистов, команд высших разрядов.2.Методика судейства детских, мужских и женских команд. |
| 6 | Установка на игру и разбор проведенных игр | 1.Принципы, содержание и методика установок на игру и разбор проведенных игр, принятые в командах высших разрядов. |
| 7 | Техника безопасности | 1.Законодательство в области техники безопасности |
| 2.Техника безопасности на занятиях волейболом |

**3.4.12.Техническая подготовка (этап совершенствования спортивного мастерства)**

|  |
| --- |
| ССМ-1-й год обучения |
| 1.Техника нападения | 1.Перемещения и стойки. | 1.Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения.2.Перемещения различными способами на максимальной скорости в сочетании с остановками, прыжками, стойками. |
| 2.Передача мяча. | 1.Вторая передача мяча сверху двумя руками (стоя лицом и спиной по направлению) у сетки и из глубины площадки в статическом положении, после перемещения, с последующим падением.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. |
| 3.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. |
| 4.Нападающие удары. | 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.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 заднии линии. |
| 2.Техника защиты  | 1.Прием мяча | 1.Выполнение приема мяча различными способами в опорном положении и с последующим падением: подач, различных нападающих ударов, при страховке блокирующих и нападающих. |
| 2.Блокирование | 1.Одиночное и групповое блокирование ударов с различными способами и с различных передач по высоте и расстоянию (блокирующим известны зоны и направления ударов). |
| ССМ-2-й год обучения |
| 1.Техника нападения  | 1.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. |
| 2.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 двумяруками из глубины площадки после перемещения от сетки.3.Передача мяча двумя руками сверху в прыжке лицом к сетке после имитации нападающего удара. |
| 3.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. |
| 4.Нападающие удары | 1.Прямой нападающий удар по ходу и с переводом с различных по высоте и расстоянию передач.2.Нападающие удары с изменением направления разбега, с отвлекающими действиями при работе.3.Нападающий удар одной рукой, после замаха другой.4.Прямой нападающий удар слабейшей рукой в зоне 2 и 3. |
| 2.Техника защиты  | 1.Перемещения и стойки | 1.Сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами.2.Сочетание перемещений с одиночным и групповым блокированием. |
| 2.Прием мяча | 1.Стабильное качество выполнения приема различных по способу выполнения подач.2.Прием мяча одной рукой с падением в сторону на бедро (правое, левое) с перекатом через плечо (правое, левое).3.Прием мяча после различных перемещений.4.Прием мяча с падением вперед на руки и перекатом на грудь (юноши).5.Чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча. |
| 3.Блокирование | 1.Групповое блокирование ударов с переводом из зон 3,4,2 вправо, влево, с поворотом туловища и без поворота. |
| ССМ-свыше 2-х лет обучения |
| 1.Техника нападения  | 1.Перемещения и стойки | 1.Надежность и скорость перемещения различными способами.2.Сочетание способов между собой и с приемами игры в нападении и защите. |
| 2.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 и назад, после замаха для удара одной рукой.Для нападающих:4.Надежное выполнение высокой передачи в удобном направлении для удара. |
| 3.Подачи мяча | 1.Совершенное овладение основным способом подачи (для данного спортсмена).Надежное выполнение других способов подач. |
| 4.Нападающий удар | Для нападающих высокая надежность навыков основных способов нападающих ударов сильнейшей рукой. Прямой нападающий удар слабейшей рукой.Для связующих совершенствование ранее изученных ударов. |
| 2.Техника защиты  | 1.Прием мяча | 1.Стабильное (надежное) выполнение приема мяча от нападающих действий: подачи, обманного удара, нападающего удара.2.Выполнение арсенала защитных действий в рамках индивидуальных и групповых тактических действий. |
| 2.Блокирование | 1.Сочетание одиночного и группового блокирования в условиях выполнения широкого арсенала нападающих ударов (действия нападающих известны блокирующим).2.Групповое блокирование в рамках групповых тактический действий. |

**3.4.13.Тактическая подготовка (этап совершенствования спортивного мастерства)**

|  |
| --- |
| ССМ-1-й год обучения |
| 1.Тактика нападения | 1.Индивидуальные действия на силу и точность | 1Чередование 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, по блоку, выше блока.8.Нападающий удар после остановки в разбеге и прыжке с места (с разрывом во времени). |
| 2.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. |
| 3.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.3.Варианты системы игры в нападении со второй передачи через выходящего.4.Сочетание систем игры в нападении со второй передачи игроком передней линии и через выходящего.5.Сочетание систем игры в нападении с применением изученных групповых действия. |
| 1.Тактика защиты | 1.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. |
| 2.Групповые действия | 1.Взаимодействия 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». |
| 3.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. |
| ССМ-2-й год обучения |
| 1.Тактика нападения | 1.Индивидуальные действия на силу и точность | 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: направление удара, ударов на силу и точность, обманных с остановкой в разбеге и прыжке с места.4.Нападающий удар по блоку, через слабого блокирующего, выше блока, с учетом ситуации. |
| 2.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 передачи 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 3,2,4 с игроками зон 1,6,5 при второй передаче на удар с задней линии. (в сочетании с другими вариантами). |
|  | 3.Командные действия | 1.Система игры через игрока передней линии с применением нападающих ударов с первой передачи, с передачи в прыжке после имитации нападающего удара.2.Система игры со второй передачи игрока задней линии, выходящего к сетке.3.Чередование систем и вариантов применения групповых командных действий, присущих той или иной системе игры. |
| 2.Тактика защиты | 1.Индивидуальные действия | 1.выбор места и способа приема мяча от нападающих действий противника (на основе изученного ранее).2.Выбор места и способа приема мяча на 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). |
| 2.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». |
| 3.Командные действия | 1.Сочетание в игре системы «углом вперед» и «углом назад» с основными способами осуществления страховки. |
| ССМ-свыше 2-х лет обучения |
| 1.Тактика нападения | 1.Индивидуальные действия на силу и точность | 1.Затруднение приема подачи.2.Вторая передача с целью обеспечения высокой эффективности нападения. Чередование способов нападающих ударов.3.Применение отвлекающих действий. |
| 2.Групповые действия | 1.Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями при приеме подачи (первая передача).2. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями при приеме подачи (вторая передача).3.Нападение с первой передачи и откидка.4.Тактические комбинации (сложные) с применением низких передач, скрестного перемещения игроков. |
| 3.Командные действия | 1.Система игры через игрока передней линии с применением нападающих ударов с первой передачи.2.Система игры через игрока передней линии с передач в прыжке, после имитации нападающих ударов.3.Система игры со второй передачи игрока задней линии, выходящего к сетке.4.Чередование систем и вариантов, применение групповых действий, присущих той или иной системе. |
| 2.Тактика защиты | 1.Индивидуальные действия | Выбор места и способа приема мяча от различных по характеру нападающих действий.Определение зоны нападающего удара, своевременный выход и постановка блока (зонного и ловящего). |
| 2.Групповые действия | 1.Взаимодйствия игроков внутри линии и между линиями при блокировании.2.Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями при страховке блокирующих, защитников (в рамках системы игры в защите «углом вперед» и «углом назад»). |
| 3.Командные действия | 1.Варианты расположения игроков при приеме подачи, при системе игры в нападении через игрока передней линии (нападение с первой передачи и откидки).2. Варианты расположения игроков при приеме подач, при системе игры в нападении через игрока, выходящего с задней линии, со второй передачи (при комплектовании команды (4+2 и 5+1).3.Система игры в защите «углом вперед» и «углом назад».4.Варианты организации защитных действий со сменой мест и специализации игроков в зонах. |

**3.4.14.Интегральная подготовка (этап совершенствования спортивного мастерства)**

|  |  |
| --- | --- |
| ССМ-1-й год обучения | 1.Упражнения на переключения 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 переключении в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки и 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 от сложившейся игровой обстановки (типичные положения). |
| 4.Контрольные игры. Применяются систематически для решения учебных задач, учитывая наполняемость группы. 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. |
| ССМ-2-й 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. |
| ССМ-свыше 2-х лет обучения | 1.Упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приемов и развитие 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 способностей в единстве. |
| 4.Учебные игры. Система заданий в игре, отражающая программный материал. Задания дифференцируются по тактике, технике, в целом для команды, для группы игроков, по игровым функциям для отдельных игроков. |
| 5.Контрольные игры. Активно используются как неотъемлемый компонент учебно-тренировочного процесса, а также при подготовке к соревнованиям. |
| 6.Календарные игры. Решение задач соревновательной подготовки. |

**3.5.Рекомендации по организации воспитательной и психологической подготовки.**

**3.5.1. Воспитательная работа и психологическая подготовка**

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

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

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, 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 научение).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена 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 спортсмена. 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 степных 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, должно быть обсуждение в коллективе поведения спортсмена.

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

Традиционным 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 спортсменов 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 па воспитательный процесс (место проведения занятий, спортинвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.); сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися своей спортивной школы. Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик юных спортсменов и систематического учета воспитательного эффекта.

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

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

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

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

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с юными спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Чаще всего победы на Олимпийских играх и чемпионатах мира добиваются спортсмены, обладающие волей, настойчивостью и целеустремленностью. Воспитание волевых качеств поэтому занимает существенное место в тренировке и соревнованиях (см. раздел «Психологическая подготовка»).

В процессе спортивных замятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: 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 па дом.

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

Планирование воспитательной работы в спортивной школе должно осуществляться в трех основных формах: годовой план воспитательной работы; календарный (на месяц); план работы тренера.

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

Годовой план воспитательной работы спортивной школы содержит следующие разделы:

-Общая характеристика состояния воспитательной работы в спортивном коллективе. В этом разделе излагаются общие сведения об учащихся, об уровне их мировоззренческих представлений; об отношении юных спортсменов к учебе; об отношении к труду, общественно полезной работе; о нравственном развитии; эстетическом воспитании; уровне подготовленности по основным разделам тренировки и соревнований.

-Воспитательные задачи. В данном разделе формулируются основные задачи воспитания в предстоящем учебном году.

-Основное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности и занятий учащихся):

1)организационно-педагогическая работа - определяются сроки выборов ученического самоуправления, планируется организационно-методическая работа с активом; намечаются меры по контролю за соблюдением режима дня учащихся и др.;

2)формирование основ мировоззрения социальной активности - определяется тематика лекций, докладов, вечеров, бесед; намечаются мероприятия по проведению работы вне спортивной школы;

3)воспитание сознательного отношения к учению, культуре умственного труда - предусматриваются меры по овладению учащимися умениями и навыками самостоятельной работы; осуществляется контроль за успеваемостью по общеобразовательным предметам и активности в общественной работе;

4)воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию - определяется система мероприятий по участию учащихся в общественно полезном труде; в спортивной школе планируются доклады и беседы о труде; проводятся экскурсии па предприятиях;

5)нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики -планируются доклады, намечаются формы, методы и средства воспитания нравственного поведения юных спортсменов;

6)эстетическое воспитание - намечаются мероприятия по ознакомлении с многонациональной культурой народа, расширению знаний об искусстве и его роли в формировании эстетических идеалов;

7)физическое воспитание - предусматривается система мероприятий по дальнейшему расширения знаний в области физической культуры и спорта, формированию потребности в занятиях физической культурой и спортом;

8)работа с родителями и связь с общественностью - указываются формы и методы содружества педагогического коллектива спортивной школы с родителями.

**3.5.2. Психологическая подготовка**

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

1.Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит: 1)воспитание высоконравственной личности спортсмена; 2)развитие процессов восприятия; 3)развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения; 4)развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения; 5)развитие способности управлять своими эмоциями; 6)развитие волевых качеств.

1)Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.

В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного волейболиста в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его 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 состава коллектива; какие в нем преобладают традиции, взаимоотношения и связи. Решение данной задачи органически связано с воспитательной работой.

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

Точность глазомера и периферическое зрение находятся в прямой зависимости от состояния тренированности: в состоянии спортивной формы точность глазомера у волейболистов выше, перерыв в занятиях (2-3 недели) приводит к его ухудшению.

При проведении упражнений на развитие данных зрительных восприятий важное значение имеет освещение и влияние цвета. Лучше других воспринимается белый цвет, затем желтый и зеленый. При длительном восприятии темных цветов (красного, фиолетового, синего) утомление наступает быстрее.

Для развития периферического зрения полезны такие упражнения: ведение, броски и ловля мяча под контролем только периферического зрения; упражнения в передачах - смотреть на одного партнера, а передачу делать другому; во время передач или нападающего удара контролировать мяч то нейтральным, то периферическим зрением, в парах, тройках-двумя, тремя мячами со смещением вправо, влево, вперед, назад.

При развитии точности глазомера, «чувства дистанции» главное требование - варьирование дистанции при приеме мяча, при передачах, подачах, различных бросках, нападающих ударах и т.д. Для этого надо больше проводить передачи на разное расстояние с разной скоростью и траекторией; подачи мяча в цель различными способами и с различного расстояния; нападающие удары по сигналу тренера в различные зоны площадки. Волейболист должен постоянно приучать себя следить за изменениями дистанции.

Игра в волейбол требует от каждого спортсмена максимальной скорости реагирования, выбора ответного действия. У волейболистов время сложной реакции отражает состояние их тренированности. В состоянии спортивной формы уменьшается время реагирования и точность реакции становится стабильной, что говорит о высокой игровой надежности.

Путем подбора специальных упражнений и в процессе игры надо стремиться развивать у волейболистов комплексные специализированные восприятия: «чувство мяча», «чувство сетки», «чувство площадки», «чувство времени».

3).Развитие внимания. Успешность технических и тактических действий волейболистов зависит от уровня развития объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания.

Надо научить юных волейболистов быть внимательными в разнообразных условиях, создавать такие условия, в которых необходимо одновременно воспринять несколько динамических или статических объектов (до 6); развитие интенсивности и устойчивости внимания человека в определенной степени связано с развитием его волевых качеств.

Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

4).Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения.

У волейболистов необходимо развивать:

наблюдательность - умение быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке;

сообразительность - умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия;

 инициативность - умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты как его, так и своих действий.

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

6).Воспитание волевых качеств. Воспитание волевых качеств - важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности. Существует два вида трудностей -объективные и субъективные. Объективные трудности - это трудности, обусловленные особенностями игры в волейбол, а субъективные - особенностями личности спортсмена.

Основные волевые качества, которыми должен обладать волейболист - это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

Целеустремленность и настойчивость выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимися, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т.п.), в преодолении нарастающего утомления.

Решительность и смелость выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебания приводить их в исполнение. Применять упражнения, выполнение которых связано с известным риском и требующие преодоления чувства боязни, колебания.

Инициативность и дисциплинированность выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий. Игрок, обладающий инициативностью, является организатором, ведет за собой команду. А дисциплинированность выражается в умении игрока подчинить свои действия задачам коллектива, плану действия всей команды.

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

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

2. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игра) состоит в следующем: 1)осознание игроками задач на предстоящую игру; 2)изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.); 3)изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей; 4)осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент; 5)преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой; 6)формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

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

Одни волейболисты в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время игры их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний: 1) состояние боевой готовности; 2) предсоревновательная лихорадка; 3) предсоревновательная апатия; 4) состояние самоуспокоенности.

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

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

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

Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д. Имеется еще множество промежуточных предыгровых состояний.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему: -учащийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.; -применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или спять состояние подавленности; -произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности; -применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего па спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других - воздействует успокаивающе; -воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления командой.

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

Разминка имеет большое значение, как для регуляции неблагоприятных эмоциональных состояний, так и для формирования готовности к игре и ускорения врабатываемости. Разминку спортсмены должны проводить самостоятельно, исходя из индивидуальных особенностей. Так, например, инертному игроку нужно готовить себя к игре 20-30 мин, другому -10 мин. Обязательно включить в разминку несколько групповых упражнений. Закончить разминку необходимо за 5-8 мин до игры. Очень важно собрать всех игроков вместе (с запасными) и провести 2-3-минутную беседу, в которой напомнить основные положения об игре, сказать что-нибудь одобряющее, мобилизующее.

В процессе игры возникают множество моментов, ситуации, которые требуют оперативного вмешательства тренера: внести некоторые коррективы в действия игроков команды, которые почему-либо отходят от принятых установок или не учитывают игры соперника; акцептировать внимание спортсменов на определенные действия игроков соперника как в защите, так и в нападении и т.п. Для этого тренер использует замену игроков и перерывы, предусмотренные правилами игры и другие приемы «психологической защиты» в игре.

Замены могут быть произведены и по различным причинам -для отдыха игроков, для увеличения или сбивания темпа игры, для смены тактических действий, при неуверенной игре спортсмена, при неоднократных ошибках и т.д. Но при этом необходимо соблюдать следующее: не следует злоупотреблять заменами и проводить их без основания, тренер должен хорошо знать своих игроков и особенности их поведения в различные периоды игры и в различных ситуациях, никоим образом недопустима замена при однократных ошибках, это может вызвать у спортсмена состояние неуверенности, нервозности и т.п.

Перерывы необходимо использовать для отдыха, для изменения тактического рисунка игры, при потере инициативы или растерянности игроков, для поднятия морального духа и т.д.

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

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе самой игры.

Психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей волейболистов.

**3.6. Планы применения восстановительных средств.**

К здоровью спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развитии перенапряжения и утомления. Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает психолого-педагогические и медико-биологические воздействия.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Предназначение | Задачи | Средства и мероприятия | Методические указания |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Этап начальной подготовки |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Развитие физических качеств с учетом специфики волейбола, физическая и техническая подготовка  | Восстановление функционального состояния организма и работоспособности | Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Ежедневно гигиенический душ, водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание  | Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме |
| Учебно-тренировочный этап и этап спортивного совершенствования  |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Перед тренировочным занятием, соревнованием | Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие се объема и интенсивности ФСО юных спортсменов | Упражнения на растяжение. | 3 мин |
| Разминка. | 10-20 мин |
| Массаж. | 5-15 мин (разминание 60%) |
| Искусственная активизация мышц. | Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38—43°С |
| Психорегуляция мобилизующей направленности | 3 мин само- и гетерорегуляция |
| Во время тренировочного занятия, соревнования | Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения | Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. | В процессе тренировки. |
| Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). | 3-8 мин |
| Психорегуляция мобилизующей направленности | 3 мин само- и гетерорегуляция |
| Сразу после тренировочного занятия, соревнования | Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена | Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ -теплый/прохладный | 8-10 мин |
| Через 2-4 часа после тренировочного занятия | Ускорение восстановительного процесса | Локальный массаж, массаж мышц спины | 8- 10 мин |
| Душ - теплый/умеренно холодный теплый. | 5-10 мин  |
| Психорегуляция реституционной направленности | Саморегуляция, гетерорегуляция |
| В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день | Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений | Упражнения ОФП восстановительной направленности.  | Восстановительная тренировка |
| Сауна, общий массаж | После восстановительной тренировки. |
| После микроцикла, соревнований | Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений | Упражнения ОФИ восстановительной направленности.  | Восстановительная тренировка, туризм. |
| Сауна, общий массаж, душ  | После восстановительной тренировки |
| Психорегуляция реституционной направленности | Саморегуляция, гетерорегуляция |
| После макроцикла, соревнований | Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления | Средства тс же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней.  | Восстановительные тренировки ежедневно. |
| Сауна | 1 раз в 3 - 5 дней |
| Перманентно | Обеспечение биоритмических процессов | Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды | 4300 - 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция |

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

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

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

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

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

Педагогические средства восстановления включают:

-рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

-построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

-варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

-разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

-разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

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

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

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

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

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

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

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

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

**3.7. Планы антидопинговых мероприятий.**

Всемирная антидопинговая программа введена Кодексом ВАДА и другими документами ВАДА и имеет три уровня. Документы первых двух уровней являются обязательными для антидопинговых и спортивных организаций, документы третьего уровня носят рекомендательный характер.

К первому уровню Всемирной антидопинговой программы относится Всемирный антидопинговый Кодекс ВАДА, который был принят в Копенгагене 3марта 2003г.

В 2009 году статус подписавшейся стороны получило Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Ко второму уровню относятся международные стандарты. Таких стандартов пять:

1.Запрещенный список

Запрещенный список представляет собой перечень запрещенных в спорте субстанций и методов. Список обновляется не реже одного раза в год. Субстанция или метод могут попасть в Запрещенный список, если отвечают двум из трех критериев:

-Субстанция или метод способны принести спортсмену преимущество над соперниками.

-Субстанция или метод опасны для здоровья спортсмена.

-Субстанция или метод противоречат духу спорта.

Также субстанция или метод должны быть внесены в Запрещённый список, если они способны маскировать использование других запрещённых субстанций и запрещённых методов.

2.Стандарт терапевтического использования

Спортсмен имеет право использовать запрещенные субстанции или методы в терапевтических целях при условии получения разрешения от антидопинговой организации. Цель Международного стандарта терапевтического использования – гармонизировать процесс предоставления разрешения на терапевтическое использование в различных видах спорта и странах.

Критериями выдачи разрешения являются:

-Возможность значительного ухудшения состояния здоровья, если в процессе лечения какого-либо острого или хронического заболевания он не сможет использовать запрещенную субстанцию или запрещенный метод.

-Терапевтическое использование запрещенной субстанции или запрещенного метода не приведет к дополнительному улучшению спортивных результатов, кроме ожидаемого улучшения, связанного с возвращением к нормальному состоянию здоровья под воздействием терапевтического эффекта от применения данной субстанции или метода.

-Отсутствие разумной терапевтической альтернативы использованию запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3.Стандарт тестирования

Целью Международного стандарта тестирования является эффективное планирование тестирования и сохранение целостности и идентичности проб, начиная с момента уведомления спортсмена и до отправки пробы в лабораторию.

4.Лабораторный стандарт

Международный стандарт для лабораторий обеспечивает получение достоверных результатов при анализе допинг-проб. Также он позволяет создать для всех аккредитованных лабораторий единую гармонизированную схему предоставления результатов и отчетов. Кроме того, в Стандарте перечислены критерии, которым должны соответствовать аккредитованные ВАДА лаборатории.

5.Стандарт по защите частной информации.

Основная цель данного стандарта – обеспечение защиты частной информации, которая используется в процессе осуществления любых мероприятий, направленных на противодействие допингу в спорте.

Третий уровень Всемирной антидопинговой программы включает в себя модели лучших практик и руководства ВАДА и носит рекомендательный характер, облегчая антидопинговым организациям разработку их собственных документов и проведение основных антидопинговых мероприятий.

**Допинг-контроль.** Мероприятия допинг-контроля наряду с образовательными программами служат основной составляющей любой антидопинговой программы. Допинг-контроль — это сложный многоступенчатый процесс, который включает: планирование тестирования, предоставление информации о местонахождении, сбор и транспортировку проб, лабораторные исследования, запросы на терапевтическое использование, обработку результатов, проведение слушаний и рассмотрение апелляций. Спортсмен может быть протестирован в любом месте, как вовремя, так и вне соревнований, с 6 до 23 часов. При этом количество тестирований в год никак не оговаривается и зависит от плана антидопинговых организаций. Сбор проб осуществляется специально обученным персоналом, инспектором допинг-контроля и инспектором по сбору крови.

Приказом Минспорттуризма России от 13апреля 2011г. №307 были утверждены Общероссийские антидопинговые правила, отражающие приоритеты национальной политики в области противодействия допингу и определяющие порядок проведения мероприятий допинг-контроля, включая дисциплинарные процедуры и порядок направления и рассмотрения запросов на терапевтическое использование. Такой документ принят в Российской Федерации впервые, что позволило привести процедуры в полное соответствие документам ВАДА с учетом особенностей организации этой работы в РФ.

22 ноября 2011 года был принят Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «О внесении изменений в Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях и статьи 26 и 261 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», позволяющий штрафовать и дисквалифицировать тренеров и врачей в области спортивной медицины за нарушение антидопинговых правил.

Виды спорта и допинг.Все виды физической деятельности подразделяются по интенсивности нагрузок на очень высокие, высокие, средней и низкой интенсивности. Это соответствует уровню спортивной квалификации спортсменов экстра-класса (олимпийских чемпионов и чемпионов мира), мастеров спорта международного класса, мастеров спорта, разрядников, лиц, занимающихся физической культурой.

Игровые виды характеризуются постоянным чередованием интенсивной мышечной деятельности и отдыха, когда спортсмены не задействованы непосредственно в игровых эпизодах. Большое значение имеют координация движений и психическая устойчивость. Задачи фармакологического обеспечения связаны с коррекцией процессов восстановления, компенсации энергии, улучшения обменных процессов в мозгу при помощи витаминных комплексов, ноотропов, адаптогенов растительного и животного происхождения, а также антиоксидантов.

Санкции к спортсменам, уличенным в применении допинга. Обнаружение допинга грозит спортсмену суровыми наказаниями, вплоть до полного отлучения от спорта. При первом выявлении запрещенных средств (за исключением симпатомиметических препаратов, таких как эфедрин и его производные) он дисквалифицируется на 2 года, при повторном – пожизненно. В случае приема симпатомиметиков в первый раз – дисквалификация на 6 месяцев, во второй на 2 года, в третий – пожизненно. При этом наказанию подвергается также тренер и врач, наблюдавший за спортсменом. Применение в качестве допинга каких-либо средств, официально отнесенных к наркотическим, влечет соответствующие административные и уголовные наказания.

**3.8.Планы инструкторской и судейской практики.**

Инструкторская и судейская практика проводится на тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования весь период. Привитие инструкторских и судейских навыков осуществляется в процессе тренировочных занятий, а также на отдельных («специальных») занятиях. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей.

|  |  |
| --- | --- |
| ТЭ-1-й год | 1.Освоение терминологии, принятой в волейболе. |
| 2.Овладение командным языком, умение отдать рапорт. |
| 3.Проведение упражнений по построению и перестроению группы. |
| 4.В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования. |
| ТЭ-2-й год  | 1.Умение вести наблюдения за занимающимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки. |
| 2.Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, подаче нижней и верхней прямой. |
| 3.Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам). |
| ТЭ-3-й год  | 1.Вести наблюдения за занимающимися, выполняющими технические приемы в двусторонней игре, и на соревнованиях. |
| 2.Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения). |
| 3.Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического отчета. |
| ТЭ-4-й год обучения | 1.Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения. |
| 2.Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке. |
| 3.Судейство на учебных играх и соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей спортивной школе по мини-волейболу и волейболу. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судей на линиях. |
| ТЭ-5-й год о | 1.Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой. |
| 2.Проведение подготовительной и основной части занятия по начальному обучению технике игры. |
| 3.Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в мини-волейбол. |
| 4.Проведение соревнований по мини-волейболу и волейболу в общеобразовательной, и в своей спортивной школе. Выполнение обязанностей главного судьи, секретаря. Составление календаря игр. |
| ССМ-1-й год обучения | 1.Проведение занятий по волейболу с группой по вопросам совершенствования техники игры и физической подготовки. |
| 2.Составление рабочих планов, конспектов занятий. |
| 3.Составление положения о соревнованиях. |
| 4.Практика судейства на соревнованиях по волейболу в спортшколе, общеразвивающих школах, на районных и городских соревнованиях. |
| ССМ-2-й год обучения | 1.Проведение тренировочного занятия по тактической подготовке с группой. |
| 2.Составление и проведение комплекса упражнений индивидуализированной подготовки связующих и нападающих игроков. |
| 3.Составление документации для работы спортивной секции по волейболу в коллективах физической культуры. |
| 4.Составление положения о соревнованиях в масштабах района, города. |
| 5.Практика судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии. |
| ССМ-свыше 2-хлет | 1.Проведение тренировочных занятий различной направленности. |
| 2.Проведение индивидуализированных занятий с учетом игровых функций волейболистов. |
| 3.Установка на игру, разбор игры, система записи игр – на командах младших возрастов своей спортшколы. |
| 4.Организация и проведение соревнований внутри спортшколы, в районе, городе. Практика судейства на городских и областных соревнованиях. |

**4. Система контроля и зачетные требования**

**4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта волейбол**

Успешное решение задач тренировочного процесса во многом зависит от эффективного контроля, который наряду с планированием является важнейшей функцией управления тренировочно-соревновательной деятельностью. Контроль охватывает все стороны подготовленности спортсменов. Эффективная система оценки уровня спортивной подготовленности обучающихся и качества работы тренеров прежде всего включает в себя количественно-качественные показатели по видам подготовки (физической, технической, тактической, игровой), результаты участия в соревнованиях.

Приложение N 4 к Федеральному стандарту Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта волейбол

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества и телосложение  | Уровень влияния  |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 |
| Выносливость | 2 |
| Гибкость | 1 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 3 |

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

ТАБЛИЦА

контрольно-переводных нормативов по физической подготовке волейбол девушки

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | № | Контрольные нормативы | Группы начальной подготовки (НП) (на конец года) | Тренировочные группы (ТГ) (на конец года) | Группы совершенствования спортивного мастерства (ГССМ) (на конец года) |
|  |  |  | 1-й год9-11лет | 2-й год10-12лет | 3-й год11-13лет | 1-й год12-14лет | 2-й год13-15лет | 3-й год14-16лет | 4-й год 15-17лет | 5-й год16-18лет | 1-й год17-19лет | 2-й год 18-20лет | 3-й год19-21лет |
| Быстрота | 1 | Бег 30м (сек) | 6,4 | 6,2 | 6,0 | 5,9 | 5,8 | 5,7 | 5,6 | 5,5 | 5,4 | 5,3 | 5,3 |
| 2 | Челночный бег 5x6м | 12,4 | 12,2 | 12,0 | 11,9 | 11,8 | 11,7 | 11,6 | 11,5 | 11,3 | 11,1 | 11 |
| Сила | 3 | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м) | 6,5 | 7 | 8 | 8,5 | 9 | 10 | 11 | 12 | 12,5 | 13 | 14 |
| Скоростно-силовые качества | 4 | Прыжок в длину с места (см) | 135 | 145 | 160 | 164 | 168 | 172 | 176 | 180 | 190 | 200 | 210 |
| 5 | Прыжок вверх с места со взмахом руками (см) | 31 | 33 | 35 | 35,5 | 36 | 36,5 | 37 | 38 | 38,5 | 39 | 40 |

ТАБЛИЦА

контрольно-переводных нормативов по физической подготовке волейбол юноши

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | № | Контрольные нормативы | Группы начальной подготовки (НП) (на конец года) | Тренировочные группы (ТГ) (на конец года) | Группы совершенствования спортивного мастерства(ГССМ) (на конец года) |
|  |  |  | 1-й год9-11лет | 2-й год10-12лет | 3-й год11-13лет | 1-й год12-14лет | 2-й год13-15лет | 3-й год14-16лет | 4-й год 15-17лет | 5-й год16-18лет | 1-й год17-19лет | 2-й год 18-20лет | 3-й год19-21лет |
| Быстрота | 1 | Бег 30м (сек) | 5,9 | 5,7 | 5,5 | 5,4 | 5,3 | 5,2 | 5,1 | 5,0 | 4,9 | 4,9 | 4,9 |
| 2 | Челночный бег 5x6м (сек) | 11,9 | 11,7 | 11,5 | 11,4 | 11,3 | 11,2 | 11,1 | 11,0 | 10,9 | 10,8 | 10,8 |
| Сила | 3 | Бросок мяча весом 1кг из-за головы двумя руками стоя (м) | 8,5 | 9,0 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14,5 | 16 | 16,5 | 17,5 | 18 |
| Скоростно-силовые качества | 4 | Прыжок в длину с места (см) | 150 | 160 | 180 | 184 | 188 | 192 | 196 | 200 | 210 | 225 | 240 |
| 5 | Прыжок вверх с места со взмахом руками (см) | 37 | 38 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 48 | 50 |

Контрольно-переводные нормативы по технической подготовке

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Показатели | Тренировочные группы, год обучения | группы спортивного совершенствования, год обучения |
| 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5 | 1-й | 2-й | 3-й и выше |
| с | н | св | н | св | н | св | н |
| 1 | вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 | 5 | 5 | 5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 2 | вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4 | 3 | 4 | 5 | 6 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 3 | 13-15лет-верхняя прямая подача по зонам | 3 | 4 | 5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 16-17лет подача в прыжке | - | - | - | 3 | 3 | 4 | 6 | 6 | 7 | 8 | 8 | 8 |
| 4 | нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-19лет с низкой передачи) | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 5 | 4 | 5 |
| 5 | нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зоны 1 (в 16-19лет с передачи за голову) | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 5 | 4 | 5 |
| 6 | Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность | 4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7 | Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность | 2 | 3 | 4 | 6 | 6 | 7 | 7 | 8 | 8 | 9 | 9 | 9 |
| 8 | блокирование одиночное: нападающего удара из зоны 4 (2) по диагонали | - | 2 | 3 | 4 | 4 | 5 | - | - | - | - | - | - |
| 9 | блокирование групповое (вдвоем) нападающего удара из зоны 4 (2) с длинной низкой передачи | - | - | - | - | - | - | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 |

Контрольно-переводные нормативы по тактической подготовке

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Показатели | Тренировочные группы, год обучения | группы спортивного совершенствования, год обучения |
| 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5 | 1-й | 2-й | 3-й |
| с | н | св | н | св | н | св | н |
| 1 | вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом | 3 | 3 | 4 | 4 | 6 | 5 | 7 | 6 | 8 | 7 | 9 | 8 |
| 2 | вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 в соответствии с сигналом | - | - | - | - | 4 | 2 | 4 | 2 | 5 | 3 | 6 | 4 |
| 3 | нападающий удар или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 |
| 4 | командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию)и нападающий удар (с 16лет вторая передача выходящим игроком) | 3 | 4 | 5 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 |
| 5 | блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4,3,2 со второй передачи. Зона не известна, направление удара диагональное | 4 | 5 | 5 | 5 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 7 |
| 6 | командные действия:организация защитных действий по системе «углом вперед»и «углом назад» по заданию после нападения соперников | 5 | 6 | 7 | 8 | 8 | 8 | 7 | 7 | 8 | 8 | 9 | 9 |

Контрольно-переводные нормативы по интегральной подготовке

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Показатели | Тренировочные группы, год обучения | группы спортивного совершенствования, год обучения |
| 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5 | 1-й | 2-й | 3-й |
| с | н | св | н | св | н | св | н |
| 1 | прием снизу - верхняя передача | 8 | 6 | 7 | 7 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 2 | нападающий удар- блокирование | - | 4 | 5 | 6 | 6 | 8 | 6 | 8 | 7 | 9 | 8 | 10 |
| 3 | блокирование – вторая передача | - | 5 | 6 | 7 | 6 | 8 | 8 | 6 | 9 | 7 | 10 | 8 |
| 4 | переход после подачи к защитным действиям, после защитных – к нападению | 3 | 3 | 3 | 3 | 6 | 5 | 7 | 6 | 8 | 7 | 9 | 8 |
| Спортивный результат |
| 4 | потери подач в игре,% | 25 | 20 | 18 | 16 | 14 | 14 | 14 | 14 | 13 | 13 | 12 | 12 |
| 5 | эффективность нападения, %: выигрыш | 30 | 40 | 40 | 40 | 35 | 40 | 38 | 43 | 40 | 45 | 42 | 47 |
| % проигрыш | 25 | 25 | 25 | 20 | 16 | 20 | 15 | 18 | 14 | 17 | 12 | 16 |
| 6 | полезное блокирование в игре (%) | 25 | 30 | 30 | 30 | 35 | 40 | 35 | 40 | 36 | 42 | 37 | 45 |
| 7 | ошибки при приеме подачи в игре, % | 22 | 20 | 18 | 14 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 2 | 10 | 10 |

Примечание:

1.Занимающиеся при невыполнении спортивной программы могут быть оставлены на повторный год обучения.

2.Занимаюшиеся, не выполнившие требования программы, могут быть переведены в группу соответствующую этапу и периоду спортивно-оздоровительных программ.

3.Занимаюшиеся, достигшие возраста 14лет, прошедшие тренировочный этап спортивной специализации и показавшие соответствующие результаты по итогам контрольных нормативов и выступлений в соревнованиях для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства, могут быть зачислены на данный этап приказом директора, на основании комплектования в Управлении по физической культуре и спорту Администрации города Ижевска, при наличии разрешения врача РВФД.

**4.2.Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки.**

Основной показатель:

-стабильность состава занимающихся;

-динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года);

-вклад в подготовку юношеских сборных команд Удмуртской Республики, результаты участия в соревнованиях;

-выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда.

\*На этапе начальной подготовки

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта волейбол;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта волейбол на тренировочный этап.

\*На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта волейбол;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

\*На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

Модель выпускника – разносторонне развитая личность, с устойчивой психикой с предпосылками успешности в трудовой профессиональной деятельности и общественной коммуникации: -волейболист высокого класса, член спортивных сборных команд УР и (или) РФ, судья по волейболу, инструктор, тренер-общественник.

**4.3.Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.**

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Промежуточная аттестация проводится ежегодно на основании требований программ и годового плана. Итоговая аттестация проводится по окончании обучения по Программе спортивной подготовки на основании ФССП.

**4.4.Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.**

Педагогический контроль за спортсменами производится для решения двух основных задач: контроль за физическим развитием спортсмена и контроль за физической и технической подготовленностью спортсмена.

Для получения необходимой информации служат контрольные испытания

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | виды | Контрольное упражнение | Методика КН |
| 1 | Физическое развитие | 1.Антропомет-рические данные  | Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений (Республиканский врачебно-физкультурный диспансер). |
| 2 | Физическая подготовка | Бег 30м | Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»). |
| Бег 30м: 5x6м | На расстоянии 6 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию. |
| Бег 92 м в пределах границ волейбольной площадки. | На волейбольной площадке расположить 7 набивных (1 кг) мячей, мяч № 7 на расстоянии 1 м от лицевой линии. Спортсмен располагается за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно (№ 1, 2, 3, 4, 5, 6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией (№7). Время фиксируется секундомером. |
| Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами. | Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50x50 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.  |
| Прыжок в длину с места | Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат. |
| Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. | 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 тут же сразу бросок вперед. Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат. |
| Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчета (а не ступни ног). Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат. |
| 3 | Техническая подготовка | Испытания на точность второй передачи | В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи – рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5м. Если устанавливаются мишени (обруч, «маяк»), их высота над сеткой 30-40 см, расстояние от боковой линии 1м и 20-30 см от сетки. При передаче из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается). |
| Испытания в передачах сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование) | Учащийся располагается на расстоянии 3 м от стены, на высоте 4 м на стене делается контрольная линия – надо стремиться выдерживать расстояние от стены и высоту передач. Учащийся подбрасывает мяч над собой и передачей посылает его в стену, выполняет передачу над собой и поворачивается на 180° (спиной к стене), выполняет передачу, стоя спиной, поворачивается кругом, выполняет передачу, стоя лицом к стене и т.д. Передачи, стоя лицом над собой и стоя спиной, составляют одну серию. Учитывается максимальное количество серий. Устанавливается минимальное число серий для каждого года обучения. |
| Испытания на точности подач | Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении – в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6x2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3x3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток. |
| Испытания на точность нападающих ударов | Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно в техническом исполнении произвести тот или иной нападающий удар, учащиеся могли достаточно сильно послать мяч с определенной точностью. При ударах из зоны 4 в зоны 4-5 площадь попадания ограничивается лицевой, боковой линиями и линией нападения, на расстоянии 3 м от боковой. При ударах с переводом площадь ограничена боковой линией и линией, параллельной ей на расстоянии 2 м. Если удар из зоны 4, то в зонах 1 -2, при ударах из зоны 2 – в зонах 4-5. Каждый учащийся должен выполнить 5попыток. |
| Испытания на точность первой передачи (прием мяча). | Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии идут в зачет попытки. При наличии специального снаряда «мячемета» мяч посылается с его помощью. Принимая мяч в зоне 6 (5), учащийся должен направить его через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 3 или 2. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Вместо ленты можно установить рейку. Очень хорошо установить на площадке обод диаметром 2 м на высоте 1,5 м, который и будет служить мишенью. Каждому учащемуся дается 5 попыток, для 15-16 лет – 8. Подачи в группах начальной подготовки нижние, с 12-14 лет – верхние, в 15-16 лет –планирующие. Учитываются количество попаданий и качество выполнения. |
|  |  | Испытания в блокировании | При одиночном блокировании учащийся располагается в зоне 3 и в момент передачи на удар выходит в соответствующую зону для постановки блока. Направление удара известно, высота передачи на удар тоже. Дается 5 попыток каждому занимающемуся. |
| 4 | Тактическая подготовка | Действия при второй передаче, стоя и в прыжке | Расположение испытуемого в зоне 3 (или на границе с зоной 3). Сигналом служат: зажигание ламп за сеткой (на сетке), положение рук тренера (учащегося) за сеткой, звуковой сигнал (команда, свисток). Мяч первой передачей («мячемет» или игрок) посылается из глубины площадки. Сигнал подается в тот момент, когда мяч начинает опускаться вниз. Задания следуют в различном порядке. Даются 6 попыток (примерно поровну в каждую зону). Учитываются количество правильно выполненных заданий и точность передачи с соблюдением правил игры. |
| Действия при нападающих ударах | Нападающий удар или «скидка» (передача через сетку в прыжке) в зависимости от того, поставлен «блок» или нет. Блок имитируется специальными приспособлениями (типа «механический блок» и др.).«Блокировать» может партнер, стоя на подставке. «Блок» появляется во время отталкивания нападающего при прыжке. Учитываются количество правильно выполненных заданий и точность полета мяча. |
| Командные действия в нападении | В этих испытаниях выявляется умение учащихся взаимодействовать в составе команды. Содержание испытаний составляют действия: прием подачи, вторая передача игроком линии нападения или выходящим с задней линии к сетке и нападающий удар одним из учащихся, другие выполняют имитацию удара, окрестные перемещения в зонах и др. (по заданию). Характер взаимодействий и условия испытаний представлены в оценочной таблице. Даются 6 попыток. Требования такие же, как при групповых действиях. |
| Действия при одиночном блокировании | Основное требование в испытаниях – выявить умение в блокировании: выбор места, своевременная постановка рук на пути мяча. Надо определить зону, откуда будет произведен удар (четвертая, третья или вторая), направление удара – по диагонали. Дается по 10 попыток в каждом испытании (примерно поровну по видам задания). Учитываются количество правильно выполненных заданий и качество блокирования (техническое исполнение). |
| Командные действия в защите | Основные требования – командные действия при построении защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад». Нападающая команда чередует действия в нападении: удары из различных зон и в разных направлениях, обманные удары и «скидки». Даются 10 попыток в двух расстановках, после *5* попыток игроки передней и задней линий меняются местами. Учитываются количество правильно выполненных действий и ошибки. |
| 5 | Интегральная подготовка | Упражнения на переключение в выполнении технических приемов | Первое: нападающий удар – блокирование. Учащийся в зоне 4 (3,2) выполняет удар определенным способом и в определенном направлении, затем блокирует известные ему способы и направление удара. Один удар и одна постановка блока составляют серию. Учитываются точность нападающего удара и качество блокирования. Второе: блокирование – вторая передача. Учащийся блокирует в зоне 3 нападающий удар из зоны 4 в диагональном направлении, после чего выполняет вторую передачу в зону 4 или 2 (стоя спиной) – по заданию, снова блокирует. Учитывается качество блокирования и второй передачи. Третье: прием мяча снизу двумя руками – верхняя передача. Учащийся в зоне 2 принимает мяч от скидки из зоны 4 и после этого выполняет верхнюю передачу в зону 4. Учитываются качество приема и точность передачи. В каждом задании необходимо выполнить определенное количество серий. |
| Упражнения на переключение в тактических действиях | Испытания направлены на то, чтобы выявить умение учащихся перестраивать свои действия в соответствии с требованиями. Даются два упражнения. Первое: учащиеся располагаются в защитной позиции: три у сетки – для блокирования, три – на задней линии. Из зоны 1 игрок выполняет подачу, после чего с противоположной стороны игроки выполняют удары из зон 4 и 2 в диагональном направлении (с передачи из зоны 3), затем по команде «доигровка» бросают мяч через сетку со стороны «нападающих». Защищающиеся принимают мяч и первой передачей направляют его игроку задней линии, который выходит к сетке (из зоны 1 или *5)* и выполняет вторую передачу кому-либо из трех игроков передней линии. После трех ударов подряд снова блокирование. Выполняются 3 серии, затем линии меняются местами, еще 3 серии: одна подача, два блокирования и три удара в одной серии. Учитываются правильность выполнения действий и техническое качество исполнения. Второе – после приема подачи команда разыгрывает мяч в нападении, после чего выполняет защитные действия (блокирует или страхует). По команде «доигровка» выполняет нападающие удары. Выполняются по три серии в двух расстановках. В одной серии: прием подачи, нападающий удар, два защитных действия, два нападающих удара. Учитываются количество правильно выполненных заданий и ошибки. |
| Определение эффективности игровых действий | Эффективность игровых действий волейболистов определяется на основании результатов наблюдений в календарных и контрольных играх. Для этого применяют различные системы записи игр (графически, на магнитофонную ленту, видеокамеру и др.). На каждого занимающегося должны быть данные наблюдений в нескольких играх – календарных и контрольных, главным образом в соревновательном периоде. |
| Участие в соревнованиях | -выполнение учебной программы (минимальное количество соревнований); -выполнение норм Единой всероссийской спортивной классификации по волейболу |
| 6 | Теоретическая подготовка | Специальные знания | Проверяются систематически при помощи контрольных бесед во время практических тренировочных занятий, для чего выделяется время (5-10 мин). |
| Теоретические знания | Проверяются на зачетных занятиях в виде собеседования и тестирования. |
| 7 | Инструкторская и судейская подготовка |  | Определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в волейбол, методике тренировки, правилам соревнований и их организации. Определяется уровень практических умений и навыков по составлению комплексов упражнений по видам подготовки, проведению отдельных частей и всего тренировочного занятия, судейства учебных и календарных игр, проведения соревнований. Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях (других команд). Кроме того, проводятся зачетные занятия. |

Медико-биологический контроль за спортсменами производится для решения двух задач: контроль за состоянием здоровья спортсменов и контроль за функциональным состоянием спортсменов. Частные задачи при контроле за здоровьем спортсменов: можно ли по состоянию здоровья начать или продолжать занятия; есть ли патология, и какая требуется коррекция тренировочной или соревновательной деятельности, лечебно-реабилитационных мероприятий; отвечают ли условия занятий и методика тренировочной и соревновательной деятельности гигиеническим требованиям. Частные задачи при контроле за функциональным состоянием спортсменов: отвечают ли функциональные возможности спортсменов в настоящее время и в перспективе высокому классу; каков уровень функционального состояния по отношению к модельному в настоящий момент и в прошлом; соответствуют ли выполняемые тренировочные и соревновательные нагрузки по «внешним» и «внутренним» функциональным параметрам. Средства МБК: опрос, осмотр, обследования простыми (визуальное наблюдение, пальпация, перкуссия и др.) и сложными (клинические и биохимические анализы) методами. Формы – оперативный контроль – врачебно-педагогические наблюдения; текущий и этапный контроль.

 Оперативный контроль осуществляется путем врачебно-педагогических наблюдений на тренировках и соревнованиях. Оценка функционального состояния производится путем сопоставления тренировочных или соревновательных нагрузок («внешних») с реакцией на них спортсмена (переносимости нагрузок) и затем даются рекомендации по их коррекции.

 В текущем контроле выявляется перенапряжение, патологии, оценка функционального состояния спортсмена по оставшейся реакции на нагрузки. Проводится наблюдение за динамикой восстановления работоспособности.

 Этапный контроль производится для контроля за здоровьем спортсменов и оценки их функционального состояния посредством углубленных медицинских обследований. Рекомендации по лечебно-реабилитационным мероприятиям.

**5. Перечень информационного обеспечения Программы**

5.1.Список литературы:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | авторы | название | издательство | год |
| 1 | Беляев А.В. Булыкина Л.В. | Волейбол: теория и методика тренировки | ТВТ Дивизион | Москва 2011 |
| 2 | Ю.Клещев | Школа тренера | ТВТ Дивизион | Москва 2010 |
| 3 | Ю.Д.Железняк | Волейбол: 120 уроков волейбола физкультура и спорт | Физкультура и спорт | Москва 2009 |
| 4 | В.В.Рыцаев | Волейбол: попытка причинного истолкования приемов игры и процесса подготовки волейболистов | ЗАО «Книга и бизнес» | Москва 2005 |
| 5 | Ю.Д. Железняк В.А.Кунянский А.В.Чачин | Волейбол: методическое пособие по обучению игре | Терра-спорт | Москва 2005 |
| 6 | Ю.Н.Клещев | Подготовка команды к соревнованиям | ТВТ Дивизион | Москва 2009 |
| 7 | Ю.Д.Железняк | Юный волейболист (учебное пособие для тренера) | Физкультура и спорт | Москва 1988 |
| 8 | С.В.Легоньков Т.К.Комарова | Волейбол в школе | ОАО Смоленская городская типография | Смоленск 2012 |
| 9 | А.Н. Эйнгорн | Советы тренера | Физкультура и спорт | Москва |
| 10 | С.К.ШляпниковА.А.Кривошеин | Комплексная тренировка связующего игрока | ТВТ Дивизион | Москва 2011г. |
| 11 | В.А.Кунянский | Волейбол: профессиональная подготовка судей | ТВТ Дивизион | Москва 2007г |
| 12 | Р.С.Уэйнберг Д.Гоулд | Основы психологии спорта и физической культуры |  | Москва 2010г |

5.2.Перечень аудиовизуальных средств.

|  |
| --- |
| Видеоматериалы Учебное пособие Мастер класс – 2 в/б М.2005г. |
| Видеоматериалы Учебное пособие Мастер класс – 1 в/б М.2003г. |
| Видеоматериалы Учебное пособие «пасует В.Зайцев» М. 2000г. |
| Комплексная подготовка связующего игрока. Москва 2011г. |
|  |
|  |
|  |

5.3.Перечень интернет-ресурсов, необходимые для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.

|  |
| --- |
| Сайт Всероссийской Федерации волейбола |
| Сайт Laola 1tv |
| Сайт Sportbox.ru |
| Сайт Volley.ru |
| Сайт УРФВ |
| Сайт Министерства спорта России |
| Сайт Министерства спорта УР |

**Приложение 1.**

 **План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Мероприятие | группы |
| **I** | **ВСЕРОССИЙСКИЕ** |  |
| 1.1. | Чемпионаты России среди мужских и женских команд (предварительный этап, полуфинал, финал) | СС |
| 1.2. | Кубки РФ среди мужских и женских команд | СС |
| 1.3. | Чемпионаты РФ среди студенческих команд (предварительный этап, полуфинал, финал) | СС |
| 1.4. | Кубки РФ среди студенческих команд | СС |
| 1.5. | Всероссийские Спартакиады учащихся ВУЗов | СС |
| 1.6. | Первенства РФ (зональные, полуфинал, финал)) | УТ |
| 1.7. | Первенства РФ ВФВ  | УТ |
| 1.8. | Всероссийские Спартакиады учащихся (ПриФО, финал) | СС, УТ |
| **II** | **РЕСПУБЛИКАНСКИЕ** |  |
| 2.1. | Чемпионаты УР среди мужских и женских команд | СС, УТ |
| 2.2. | Спартакиады учащейся молодежи | СС, УТ |
| 2.3. | Первенства УР | УТ |
| 2.4. | Спартакиады учащейся молодежи УР | СС, УТ |
| **III** | **МУНИЦИПАЛЬНЫЕ** |  |
| 3.1. | Первенства г.Ижевска среди мужских и женских команд | СС, УТ |
| 3.2. | Первенства г.Ижевска девушки и юноши | СС, УТ |
| 3.3 | Первенства г.Ижевска девочки и мальчики | НП |

**Приложение 2.**

Нормы и требования для присвоения разрядов Приложение №8 к приказу Минспорта России от 06.09.2013 года №715

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| статус спортивных соревнований | спорт. дисциплина | пол возраст | Занятое место |
| спортивный разряд |
| мс | кмс | I | II | III | Iюн | IIюн | IIIюн |
| Первенство Мира | волейбол | юниоры, юниорки до 21года | 1-3 |  |  |  |  |  |  |  |
| юноши, девушки до 19 лет | 1 | 2-3 |  |  |  |  |  |  |
| юноши, девушки до 17 лет |  | 1-3 |  |  |  |  |  |  |
| Первенство Европы | волейбол | юниоры, юниорки до 22 года | 1-2 | 3-4 |  |  |  |  |  |  |
| юноши, девушки до 20 лет | 1 | 2-3 |  |  |  |  |  |  |
| юноши, девушки до 18 лет |  | 1-2 |  |  |  |  |  |  |
| Другие международные спортивные соревнования, включенные в ЕКП | волейбол | мужчины, женщины | 1-2 | 3-4 |  |  |  |  |  |  |
| Чемпионат России | волейбол | мужчины, женщины | 1-8 | 9-16 |  |  |  |  |  |  |
| Кубок России (финал) | мужчины, женщины | 1-4 | 5-8 |  |  |  |  |  |  |
| Первенство России | волейбол | юниоры, юниорки до 21года | 1 | 2-3 |  |  |  |  |  |  |
| юноши, девушки до 18лет |  | 1-2 |  |  |  |  |  |  |
| Другие всероссийские спортивные соревнования, включенные в ЕКП | волейбол | мужчины, женщины |  | 1-3 |  |  |  |  |  |  |
| Чемпионат субъекта Российской Федерации | волейбол | мужчины, женщины |  | 1[\*](http://base.garant.ru/70484450/9/#block_47) |  |  |  |  |  |  |
| \*Условие: для субъектов Российской Федерации, чьи команды выступают в чемпионате России в суперлиге и (или) высшей лиге, соответственно, среди мужчин, женщин |
| Первенство РФ | волейбол | юноши девушки до 18лет |  |  | 3-6 | 7-12 |  |  |  |  |
| юноши девушки до 16лет |  |  | 1-2 | 3-6 | 7-12 |  |  |  |
| юноши девушки до 14лет |  |  |  |  | 1-2 | 3-4 | 5-6 |  |
| Всероссийские спортивные соревнования включенные в ЕКП | волейбол | юноши девушки до 19лет |  |  | 1-3 | 4-5 | 6-9 |  |  |  |
| юноши девушки до 17лет |  |  | 1-2 | 3-4 | 5-8 |  |  |  |
| юноши девушки до 16лет |  |  | 1 | 2-3 | 4-5 |  |  |  |
| Чемпионат УР | волейбол | мужчины женщины |  |  | 1 | 2-3 | 4-5 |  |  |  |
| Кубок УР | волейбол | мужчины женщины |  |  | 1 | 2-3 | 4-5 |  |  |  |
| Первенство УР | волейбол | юноши девушки до 18лет |  |  |  | 1-2 | 3-6 |  |  |  |
| юноши девушки до 16лет |  |  |  | 1 | 2-4 | 5-6 |  |  |
| юноши девушки до 14лет |  |  |  |  |  | 1-2 | 3-8 | 9-10 |
| Другие официальные спортивные соревнования УР | волейбол | Мужчины женщины |  |  |  | 1-2 | 3-4 |  |  |  |
| Другие официальные спортивные соревнования муниципального образования г.Ижевск | волейбол | Мужчины женщины |  |  |  | В течение года одержать 7побед над командами II спортивного разряда или 14 побед над командами III спортивного разряда | В течение года одержать 7 побед над командами любой квалификации |  |  |  |
| Иные условия:1.В составе команды участвовать в 50% игр, проведенных командой, соответствующего спортивного соревнования. Спортсмен считается сыгравшим игру, если он участвовал в розыгрыше не менее 15% разыгранных очков.2.Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.3.Команда имеет соответствующий спортивный разряд, если 5 или более игроков этой команды имеют тот же спортивный разряд и выше. |