

Комитет образования администрации города Тамбова Тамбовской области

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа №6»

Рассмотрена и рекомендована к
утверждению на заседании
педагогического совета
протоколом № 6 от 25.07.2023

Утверждена приказом
МАУ ДО «Спортивная школа №6»
28.07.2023 №234

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта волейбол

Возраст обучающихся: 8 лет
Срок реализации программы: 9 лет

Авторы составители:
Пузиков Владимир Владимирович,
тренер-преподаватель МАУ ДО
«Спортивная школа №6»
Комиссарова Татьяна Николаевна,
тренер-преподаватель МАУ ДО
«Спортивная школа №6»
Бибик Роман Юрьевич,
тренер-преподаватель МАУ ДО
«Спортивная школа №6»

г.Тамбов, 2023

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

(указывается наименование вида спорта)

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (далее – Программа)
(указывается наименование вида спорта)

Предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденным приказом Минспорта России от 15.11.2022 № 987 (далее – ФССП).

Таблица 1

Наименование спортивных дисциплин

в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта
«Волейбол» - 0120002611Я

волейбол	012 001 2 6 1 1 Я
пляжный волейбол	012 002 2 6 1 1 Я
волейбол на снегу	012 003 4 8 1 1 Л

Программа разработана муниципальным автономным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа №6» с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденной приказом Минспорта России от 15.11.2022 № 987, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.1.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой

и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача утверждению санитарных правил РФ от 28.09.2020 №28 «Об СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее - НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (далее – УТ);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ).

1.2. Целью программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Задачи на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «волейбол»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «волейбол»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- укрепление здоровья.

Задачи на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

Задачи на этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Волейбол – это вид спорта, в котором соревнуются две команды на игровой площадке, разделенной сеткой. Для разных обстоятельств предусмотрены различные варианты игры с тем, чтобы ее многогранность была доступна каждому.

Цель игры – направить мяч над сеткой для приземления его на площадке соперника и предотвратить такую же попытку соперника. Команда имеет право на три касания мяча для возвращения его на противоположную сторону. Касание мяча при блокировании – не учитывается.

Мяч вводится в игру подачей: подающий игрок ударом направляет мяч сопернику. Розыгрыш продолжается до приземления мяча на игровой площадке, выхода его «за» или ошибки команды при возвращении мяча. В волейболе команда, выигравшая розыгрыш, получает очко (система «розыгрыш – очко»). Когда принимающая команда выигрывает розыгрыш, она получает очко и право подавать.

Спортивная дисциплина волейбол (ее еще называют классический волейбол) характеризуется тем, что в игре, на площадке размером 18x9 м, всегда участвуют по 6 игроков от каждой команды. Партия (за исключением решающей 5-й партии) выигрывается командой, которая первая набирает 25 очков с преимуществом минимум в 2 очка. В случае равного счета 24:24, игра продолжается до достижения преимущества в 2 очка (26:24; 27:25...).

Победителем матча является команда, которая выигрывает три партии. При счете: 2:2, решающая, 5-я партия играется до 15 очков с минимальным преимуществом в 2 очка.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 2.

В таблице 2 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Таблица 2

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «волейбол»			
Этап начальной подготовки	3	8	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	6

При комплектовании учебных групп в Организации

- 1) Формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки с учетом:
 - возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
 - выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
 - спортивных результатов;
 - возраста обучающегося;
 - наличия у обучающегося в установленном законодательством РФ порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «волейбол»;
- 2) возможен перевод обучающегося из других Организаций.
- 3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 2.

2.2. Объем Программы

Объем программы указан в таблице 3.

Таблица 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки

	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	6	6-8	10-12	12-18	18
Общее количество часов в год	312	312-416	520-624	624-936	936

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочные занятия.

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе спортивного совершенствования – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

1) Объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий, в связи выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия - мероприятия, включающее в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные сборы проводятся Организацией в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных сборов, приведенной в федеральных стандартах спортивной подготовки.

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Таблица 4

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия	-	-	21

	по подготовке к международным спортивным соревнованиям			
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Промоутровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия

обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более: 1,5-кратного численного состава команды.

Спортивные соревнования

Спортивное соревнование - состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающимся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «волейбол»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Таблица 5

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	Догода	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Для спортивной дисциплины «волейбол»					
Контрольные	1	1	2	2	3

Отборочные	-	-	1	1	1
Основные	-	-	3	3	3
Для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»					
Контрольные	1	1	2	2	3
Отборочные	-	-	1	2	3
Основные	-	-	3	4	5

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

Работа по индивидуальным планам

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

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

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на освоение по этапам спортивной подготовки и по годам, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки,

Годовой учебно-тренировочный план указан в приложении №1.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся.

2) проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

3) использует следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных чувств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Воспитательный процесс — это целенаправленная деятельность всех субъектов воспитания, обеспечивающая формирование качеств личности (потребности, характер, способности) в интересах соответствующих воспитательным целям и задачам.

Цель деятельности тренера-преподавателя в сфере воспитания - создание условий для саморазвития и самореализации личности спортсмена, его успешной социализации в обществе.

Задачи деятельности:

- формирование и развитие спортивного коллектива;
- создание благоприятных психолого-педагогических условий;
- для развития личности, самоутверждения каждого обучающегося, сохранения неповторимости и раскрытия его потенциальных способностей;
- формирование здорового образа жизни;
- организация системы отношений через разнообразные;
- формы воспитывающей деятельности спортивного коллектива;
- защита прав и интересов обучающихся;
- гуманизация отношений между обучающимися, между обучающимися и педагогическими работниками;

- формирование у обучающихся нравственных смыслов и духовных ориентиров;

- организация социально-значимой созидательной деятельности обучающихся.

Для достижения поставленных целей и задач тренер реализует несколько функций: аналитико-прогностическую; организационно-координирующую; коммуникативную; контрольную.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 6.

Таблица 6

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного	В течение года

		отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную	В течение года

	символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	образовательную программу спортивной подготовки	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

В соответствии с ч.2 ст.34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проходить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующему виду или идам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров, лекций, уроков, викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода.
8. Назначение или попытка назначения любому спортсмену в соревновательном периоде любой запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенных во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также должен быть актуализирован раздел «Антидопинг на сайте организации со всеми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице 7.

Таблица 7

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение антидопинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое	1 раз в год	Обучающимся даются

	занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»		начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия (сценарий, программа, фото, видео)
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	Семинар для тренеров: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Методические материалы по организации и проведению семинаров на сайте https://newrusada .
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых	1-2 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным

	правил»		за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Практическое занятие «проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Международный список»)	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия (сценарий, программа, фото, видео)
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Методические материалы по организации и проведению семинаров на сайте https://newrusada .
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе	1-2 раза в год	Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации

	формирования антидопинговой культуры»		
Этап совершенствования спортивного мастерства	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Допинг – контроль»	1-2 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Теоретическое занятие «Система АДАМАС»	1-2 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «волейбол».

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

На учебно – тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- Уметь составить конспект и провести разминку в группе;
- Уметь определить и исправить ошибку в выполнении упражнений у товарища

в группе.

- Уметь подготовить спортсмена к соревнованиям.

Для получения звания судьи по спорту каждый должен освоить следующие навыки:

- Уметь вести протокол.
- Участвовать в судействе совместно с тренером-преподавателем.
- Судейство учебных заплывов самостоятельно.
- Участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата.
- Участвовать в судействе в качестве секундометриста.

2. На этапе спортивного совершенствования:

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- Уметь составлять конспект и провести занятие в группе
- Уметь определить и исправить ошибку в выполнении упражнений у товарища

в группе.

- Уметь подготовить спортсмена к соревнованиям.
- Уметь руководить спортсменом на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый должен освоить следующие навыки:

- Уметь составить положение о проведении внутришкольных соревнований по волейболу;

- Уметь вести протокол.
- Участвовать в судействе совместно с тренером-преподавателем.
- Судейство учебных заплывов самостоятельно.
- Участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата.
- Участвовать в судействе в качестве секундометриста.

- Выпускник спортивной школы должен получить звания «Инструктор общественник» и «Судья по спорту».

План инструкторской и судейской практики указан в таблице №8.

Таблица №8

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
			Инструкторская практика:
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия

	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
Инструкторская практика:			
Этап спортивного совершенствования	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика:		

	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 9.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этап спортивного совершенствования	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

В организации осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся, в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том

числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и участию в спортивных соревнованиях.

III. Система контроля

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «волейбол»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «волейбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «волейбол»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «волейбол»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится не реже 1 раза в год. Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающихся по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

Итоговая аттестация проводится по завершении тренировочного этапа. В Организации устанавливаются следующие формы итоговой аттестации:

- теория и методика физической культуры - *беседа*. Тематика определяется содержанием Программы. Система оценки: зачет/незачет;

-общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка - сдача контрольно-переводных нормативов. Система оценки: зачет/незачет;

- *избранный вид спорта* – *спортивная квалификация обучающегося*.

Спортивная квалификация обучающегося определяется в соответствии с требованиями по виду спорта Единой Всероссийской спортивной классификации.

Для проведения итоговой аттестации создается комиссия, состав которой утверждается приказом Учреждения. Состав комиссии не менее 5 человек.

Тренер – преподаватель, не позднее, чем за 2 месяца до начала итоговой аттестации, доводит до сведения обучающихся конкретный перечень контрольных нормативов и тестов.

К итоговой аттестации допускаются выпускники, завершившие обучение в рамках дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол, полностью выполнившие учебные планы и успешно прошедшие промежуточную аттестацию.

Результаты итоговой аттестации фиксируются в протоколе итоговой аттестации, который является одним из документов отчетности и хранится в Организации.

По заявлению родителей (законных представителей), обучающемуся предоставляется право досрочной сдачи итоговой аттестации в случае возникновения особых обстоятельств (досрочный отъезд и др.).

По итогам аттестации выпускнику вручается свидетельство об окончании спортивной школы, форма которого утверждена локальным актом Организации.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды, спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «волейбол» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды, спортивные звания) для зачисления и перевода

на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 10,11,12:

Таблица 10

**Нормативы общей физической специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки
по виду спорта «волейбол»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не более	
			110	105	130	120
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более			
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее			
			10	5	12	7
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+2	+3	+4	+5
2.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более			
			9,6	9,9	9,3	9,5
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			130	120	140	130
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»						
3.1.	Челночный бег 5x6 м	с	не более		не более	
			12,0	12,5	11,5	12,0

3.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее		не менее	
			8	6	10	8
3.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее		не менее	
			36	30	40	35
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»						
4.1.	Челночный бег 8х5,66 м «Конверт»	с	не более		не более	
			13,0	12,5	12,5	12,0
4.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее		не менее	
			8	6	10	8
4.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее		не менее	
			36	30	40	35
4.4.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			26	20	30	25

Таблица 11

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			11,5	12,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			10	8
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	35

3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»			
3.1.	Бег на 20м	с	не более
			3,6 4,6
3.2.	Челночный бег 8x5,66 м «Конверт»	с	не более
			12,6 14,6
3.3.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, сидя	м	не менее
			7,0 4,5
3.4.	Прыжок в длину с места	см	не менее
			150 140
3.5.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее
			32 25
4. Уровень спортивной квалификации			
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются	
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»; спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»	

Таблица 12

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/	девочки/ девушки/
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2 9,6	
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			30 15	
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12 -	
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11 +15	
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200 180	
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			45 38	
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
2.1.	Челночный бег 5x6 м	с	не более	
			11,0 11,5	

2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			16	12
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			45	38
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»				
3.1.	Бег на 20 м	с	не более	
			3,3	4,3
3.2.	Челночный бег 8x5,66 м «Конверт»	с	не более	
			12,2	14,2
3.3.	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками	м	не менее	
			9,0	7,0
3.4.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			180	160
3.5.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			36	30
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)

Этап начальной подготовки

До одного года

Общая физическая подготовка волейболистов направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных игроков разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики игры.

Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными волейболистами и спортсменами пляжного волейбола преимущественно используются упражнения из гимнастики, акробатики, различных видов фитнеса, легкой атлетики, баскетбола, гандбола, подвижные игры и т.д.

Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач тренировочного занятия можно включать в подготовительную часть, 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.

Этап начальной подготовки

Свыше 1 года

Общая физическая подготовка волейболистов направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных игроков разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики игры.

Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными волейболистами и спортсменами пляжного волейбола преимущественно используются упражнения из гимнастики, акробатики, различных видов фитнеса, легкой атлетики, баскетбола, гандбола, подвижные игры и т.д.

Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач тренировочного занятия можно включать в подготовительную часть, 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.

Тренировочный этап

До 3-х лет

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) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами от 10 до 40 м (10-12 лет), от 10 до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м (мальчики), 300-800 м (девочки).

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

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

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные -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 или скрестными шагами.

Тренировочный этап

Свыше 3-х лет

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) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами от 10 до 40 м (10-12 лет), от 10 до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м (мальчики), 300-800 м (девочки).

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

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

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные -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 или скрестными шагами.

Этап совершенствования спортивного мастерства

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

2. Общеразвивающие упражнения:

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

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

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

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

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

Соединение названных выше акробатических упражнениях в несложные комбинации.

4. Легкоатлетические упражнения. Бег. Ускорение до 50 - 60 м. Низкий старт и стартовый разгон до 60 м. Повторный бег 3-4 раза по 30-60 м. Эстафетный бег с этапами до 100 м. Бег с препятствиями от 100 до 200 м (количество препятствий от 10 до 20), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные опоры. Бег или кросс до 1000 м (девушки) и до 3000 м (юноши).

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

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

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

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

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)

Этап начальной подготовки

До 1 года

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 на 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 пляжного волейбола и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

Этап начальной подготовки

Свыше 1 года

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 на 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 пляжного волейбола и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

Тренировочный этап

До 3-х лет

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

Бег по прямой лицом или спиной вперед, боком – приставными или скрестными шагами вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания:

ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и 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 на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

Упражнения с отягощениями (пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет) и на тренажерах: приседания, 75 выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки на 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 двух ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу, постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и двух ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, толчком двух ног. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и двумя ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

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

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями). Сжимание теннисного мяча.

Тренировочный этап

Свыше 3-х лет

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

Бег по прямой лицом или спиной вперед, боком – приставными или скрестными шагами вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и 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 на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

Упражнения с отягощениями (пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет) и на тренажерах: приседания, 75 выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки на 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 двух ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу, постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и двух ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, толчком двух ног. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и двумя ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

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

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в

стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями). Сжатие теннисного мяча.

Этапы совершенствования спортивного мастерства

1. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.

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

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 6 и 9 м (общий пробег за одну попытку 30-60 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т. п. По принципу «челночного» бега передвижение приставными, скрестными шагами. То же, с утяжеленными мячами в руках (весом от 2 кг) с поясом-отягощением или в куртке с весом до 5 кг.

Бег (приставные, скрестные шаги) (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу - выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа перемещения, прыжок вверх - поворот на 360°, падение и перекат, имитация передачи в стойке, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и др. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подается несколько сигналов. На каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры - из числа изученных ранее. Специальные эстафеты с выполнением различных заданий (скорость пробегания отрезков, быстрота ответной реакции и т.д.) в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

2. Упражнения для развития прыгучести.

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

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

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

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

д) прыжки вверх из положения полуприседа, приседа;

е) пружинистая ходьба со штангой на плечах;

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

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

и) лежа на спине - отталкивание подвижного груза ногами;

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

л) прыжки «в глубину». Спрыгивание с возвышения, с последующим запрыгиванием на это же возвышение (высота от 70 до 75 см для мужчин, 50-81 – 55 см для женщин). Техника выполнения – стоя на тумбе, сделать шаг вперед и с началом падения присоединить к ней другую ногу. Приземляться на обе ноги. Приземление должно быть упругим и амортизирующим. Для смягчения приземления на пол следует положить амортизирующий мат;

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

н) подскоки (с отягощением) с продвижением вперед;

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

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

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

Приведенные упражнения для совершенствования прыгучести и прыжковой выносливости не исчерпывают всего их многообразия. Подходя творчески к составлению планов тренировок, тренер на основании приведенных примерных упражнений, может составлять любые комплексы

3. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцами рук резинового кольца, теннисного мяча в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами - отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, по передвижение вправо и влево, одновременно выполняя «приставные шаги» руками и ногами. Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании руками пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица. Движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча в волейболе.

Многократные броски утяжеленного мяча от лица двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистями и пальцами). Броски утяжеленного мяча от лица двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Поочередная ловля и броски волейбольных утяжеленных мячей, которые со всех сторон бросают волейболисту партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения для кистей рук с гантелями. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные передачи волейбольного утяжеленного мяча в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние от нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или «мячемета»).

Броски утяжеленного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя) в зависимости от действия партнера (партнеров), изменение высоты подбрасывания, бросок на «свободное» место, на партнера и т. д. Броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий

(направления первой и второй передачи) - многократно. То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же, в рамках командных действий.

«Нападающий» бросает мяч над собой у сетки и выполняет бросок мяча через сетку двумя руками из-за головы в опорном положении на заднюю линию, или в прыжке одной рукой на переднюю линию.

4. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновым (пружинным) «амортизатором». Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой и левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх - вперед и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч) - движение правой рукой как при верхней боковой подаче, тоже левой.

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

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

Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения по мячу, подвешенному на резиновых (пружинных) амортизаторах. Поддачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку) в опорном положении, в прыжке, в прыжке с разбега.

5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски утяжеленного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски утяжеленного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски утяжеленного мяча (1 кг) одной рукой в прыжке - в парах через сетку. Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на полу (расстояние от 5 до 10 м). Метание выполняется с разбега, в прыжке через сетку. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых (пружинных) амортизаторах. То же, но у тренировочной сетки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой. Удары по мячу на амортизаторах - с отягощением на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 80 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, направленного волейбольной пушкой. Чередование бросков утяжеленного мяча и нападающих ударов по мячу на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

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

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

Учающийся располагается спиной к стене. По сигналу повернуться на 180° и в прыжке отбить мяч в пол, мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, применять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживается в руках и тут же подбрасывается на различную высоту и т. п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера, вначале мяч подбрасывается после поворота, затем во время поворота и, наконец, до поворота. Выполнение перечисленных упражнений, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного набивного мяча или волейбольного на амортизаторах.

Перемещение вдоль сетки - лицом к ней, приставными шагами вправо, влево, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м от сетки, исходное положение принимается после одного шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановка и исходное положение выполняются по сигналу. Перемещение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановка и прыжок выполняются по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки. Один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления. Другой тоже старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных выше упражнений. «Нападающий» с утяжеленным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке броски мяча перед собой, «блокирующий» должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть «на блок» - так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук «нападающего».

«Нападающие» выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действиях в нападении, «блокирующий» выбирает место и «блокирует» (заключительная фаза, как и в предыдущем упражнении). Повторить предыдущие два упражнения, но «блокирующих» у сетки двое, трое.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Этап начальной подготовки

До 1 года

Техника нападения

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

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

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

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

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

Техника защиты

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

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

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

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

Этап начальной подготовки

Свыше 1 года

Техника нападения

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

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

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

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

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

Техника защиты

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

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

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

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

Тренировочный этап

Первый и второй года подготовки

Техника нападения

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

2. Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; на точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4,4-2,6-4,6-2 (расстояние 4 м), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м); стоя спиной в направлении передачи; с последующим падением и перекатом на бедро; вперед вверх в прыжке на месте и после перемещения; отбивание кулаком у сетки стоя и в прыжке.

3. Подачи: 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 правой).

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 на 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.

Третий год подготовки

Техника нападения

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

2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками на точность («маяки» и т.п.) с собственного подбрасывания (варьируя высоту), посланного передачей: а) первая передача постоянная (2-3 м), вторая - постепенно 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 партнера и затем с передачи; с последующим падением и перекатом на спину. 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. Чередование способов передачи мяча: сверху, сверху с падением, в прыжке; отбивание кулаком; передачи, различные по расстоянию и высоте.

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

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

Техника защиты

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

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

Четвертый год подготовки

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. Передачи мяча: у сетки сверху двумя руками, различные по расстоянию: короткие, средние, длинные; различные по высоте: низкие, средние, высокие, сочетание передач из глубины площадки, стоя лицом и спиной к нападающему; 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 слабой рукой из зон 2, 3,4 с различных передач; боковой нападающий удар сильнейшей рукой из зон 4,3; нападающий удар с переводом вправо без поворота туловища из зон 2,3,4.

Техника защиты

1. Перемещения: сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием.

2. Прием мяча: сверху двумя руками от подач и нападающих ударов средней силы на точность; снизу двумя руками верхних подач на задней линии и первая передача на точность; прием мяча снизу одной рукой (правой, левой) попеременно у сетки и от сетки после перемещения.

Пятый год подготовки

Техника нападения

1. Перемещения: совершенствование навыков перемещения различными способами на максимальной скорости, сочетание с остановками, прыжками, ответные действия на сигналы; сочетание перемещений с имитацией приемов нападения.

2. Передачи мяча: сверху двумя руками различные по расстоянию и высоте в пределах границ площадки; из глубины площадки для нападающего удара, различные

по высоте и расстоянию, стоя лицом или спиной в направлении передачи; с отвлекающими действиями (руками, туловищем, головой); в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) назад в соседнюю зону; с последующим падением - на точность из глубины площадки к сетке.

3. Подачи: верхняя прямая в дальние и ближние зоны; боковая подача, подряд 20 попыток; в две продольные зоны 6-3, 1-2, на силу и точность; планирующая подача, соревнование на большее количество выполненных правильно подач; чередование способов подач при моделировании сложных условий (на фоне утомления и т.п.); чередование подач на силу и 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 слабой рукой; удар с передач назад (за голову), с удаленных от сетки передач; боковой нападающий удар сильнейшей рукой с различных передач по расстоянию и высоте, с удаленных от сетки передач; нападающий удар с переводом влево без поворота туловища из зон 3,4, 2; нападающие удары с задней линии из зон 6,1,5; нападающие удары из-за линии нападения с передачи параллельно линии нападения; из зоны нападения (от сетки).

Техника защиты

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

2. Прием мяча: сверху и снизу двумя руками: отбивание мяча сомкнутыми кистями над головой с последующим падением и перекатом на спину; прием мяча сверху и снизу двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой); прием снизу двумя руками и одной рукой с падением вперед на руки и перекатом на грудь; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча, средства нападения.

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

Этап совершенствования спортивного мастерства

Техника нападения.

Стойки и перемещения

1. Стойки и перемещения в сочетании с техническими приемами нападения.
2. Перемещения различными способами на максимальной скорости в сочетании с остановками, прыжками, стойками.

Передача мяча

1. Передача мяча сверху двумя руками (стоя лицом и спиной к направлению) у сетки и из глубины площадки в статическом положении, после перемещения.
2. Передача мяча сверху двумя руками с отвлекающими действиями.
3. Передача мяча снизу двумя руками в зоне нападения и из глубины площадки.
4. Передача мяча в прыжке после имитации нападающего удара вперед и назад через зону. Чередование откидок вперед и назад.
5. Передачи мяча сверху двумя руками, различные по высоте и расстоянию у сетки и из глубины площадки.
6. Передача мяча одной рукой сверху вперед, назад, стоя на площадке, в прыжке.

Подача мяча

1. Верхняя прямая подача на точность с максимальной силой.
2. Верхняя прямая планирующая подача на точность.
3. Силовая подача в прыжке.
4. Чередование способов подач в сочетании с требованиями точности.
5. Стабильное качество при высокой точности выполнения основного способа подачи для данного спортсмена.
6. Последовательное выполнение подач различными способами, в опорном положении и в прыжке.

Нападающие удары

1. Прямой нападающий удар по ходу сильнейшей и слабейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных передач.
2. Прямой нападающий удар по ходу и с переводом с различных по высоте, расстоянию и скорости передач.
3. Прямой нападающий удар из зон 2, 3, 4 с первой передачи.
4. Нападающий удар по блоку - за боковую линию (блок-аут).
5. Нападающий удар с переводом вправо, влево без поворота туловища, чередование ударов вправо, влево.
6. Нападающий удар с переводом вправо, влево без поворота туловища в противоположную сторону из зон 3, 4, 2.
7. Нападающие удары с изменением направления разбега, с отвлекающими действиями при разбеге.
8. Нападающий удар одной рукой, после замаха другой.
9. Прямой нападающий удар слабейшей рукой в зоне 2 и 3
10. Нападающий удар с задней линии с передачи игрока, выходящего с задней линии к сетке.
11. Имитация нападающего удара и передача двумя руками, одной рукой в прыжке (для связующих).

12. Имитация нападающего удара и скидка двумя руками и одной рукой на переднюю и заднюю линии.

Техника защиты

Перемещения и стойки

1. Сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами.
2. Сочетание перемещений с одиночным и групповым блокированием.

Прием мяча

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

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

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

4. Прием мяча после различных перемещений.

5. Прием мяча с падением вперед на руки и перекатом на грудь (юноши).

6. Чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.

Блокирование

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

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

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Этап начальной подготовки

До 1 года

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.

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

3. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней

линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Тактика защиты

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

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

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Этап начальной подготовки

Свыше 1 года

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.

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

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

Тактика защиты

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

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

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Тренировочный этап

Первый и второй года подготовки

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки -лицом); подачи (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)).

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 подготовки.

Третий год подготовки

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.

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.

Четвертый год подготовки

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия: выбор места для вторых передач, различных по высоте и расстоянию, стоя на площадке и в прыжке; для нападающего удара (с различных передач мяча у сетки и из глубины площадки); чередование подач в дальние и ближние зоны, на силу и нацеленных; подача на игрока, слабо владеющего навыками приема, вышедшего после замены; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (различные по высоте и расстоянию); передача 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. Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 при приеме подач на силу и нацеленных, приеме нападающих ударов; игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 4 (при приеме подачи - для второй передачи, в доигровке - для удара; игроков зон 4,3 и 2 с игроком зоны 1, выходящим к сетке (при первой передаче); игрока, выходящего из зоны 1 при второй передаче с игроками зон 4, 3 и 2.

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

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия: выбор места, способа перемещения и способа приема мяча от подачи, нападающего удара и обманных приемов: выбор места, способа перемещения, определение направления удара и зонное блокирование; выбор места и способа приема мяча при страховке блокирующих, нападающих, принимающих «трудные» мячи.

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

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

Пятый год подготовки

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.

Тактика защиты

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

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

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

Этап совершенствования спортивного мастерства

Тактика нападения

Индивидуальные действия

1. Чередование нападающих ударов на силу и точность.
2. Имитация нападающего удара и откидка.
3. Имитация передачи в прыжке и нападающий удар.

4. Чередование передачи (связующим) лицом и спиной по направлению.
5. Чередование передачи: в прыжке, после имитации удара.
6. Чередование передачи и ударов с первой передачи.
7. Нападающий удар через «слабого» блокирующего, от блока, выше блока.
8. Выбор места и способа второй передачи в зависимости от характера первой передачи и расположения партнеров.
9. Выбор места и способа направления передачи в зависимости от ситуации.
10. Чередование способов нападающего удара: направлений удара, ударов на силу и точность, обманных с остановкой в разбеге и прыжке с места.
11. Нападающий удар от блока, через слабого блокирующего, выше блока, с учетом ситуации.
12. Затруднение приема подачи.
13. Вторая передача с целью обеспечения высокой эффективности нападения.

Чередование способов нападающих ударов.

14. Применение отвлекающих действий.

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. Взаимодействия игроков зон 3, 2, 4 между собой в рамках системы игры через игрока передней линии.
4. 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.
5. 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).
6. Взаимодействия игроков зон 1, 6, 5 между собой при первой передаче в условиях чередования выходов игроков из зон 1, 6, 5.
7. Взаимодействия игроков, выходящих из зон 1, 6, 5, между собой при второй передаче на удар с задней линии.
8. Взаимодействия игроков зон 1, 6, 5, выходящих к сетке, с игроками зон 4, 3, 2 при второй передаче.
9. Сочетание различных по характеру передач с применением скрестных перемещений игроков в зонах, игроков в зонах 3, 2, 4 с игроками зон 1, 6, 5 при второй передаче на удар с задней линии (в сочетании с другими вариантами).
10. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями при приеме подачи (первая передача).
11. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями при приеме подачи (вторая передача).
12. Нападение с первой передачи и откидки.
13. Тактические комбинации (сложные) с применением низких передач, скрестного перемещения игроков.

Командные действия

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

2. Варианты системы игры в нападении со второй передачи игроком передней линии. Варианты системы игры в нападении со второй передачи через выходящего.
3. Сочетание систем игры в нападении со второй передачи игроком передней линии и через выходящего.
4. Сочетание систем игры в нападении с применением изученных групповых действий.
5. Система игры через игрока передней линии с применением нападающих ударов с первой передачи, с передачи в прыжке после имитации нападающего удара.
6. Система игры через игрока передней линии с передач в прыжке, после имитации нападающего удара.
7. Система игры со второй передачи игрока задней линии, выходящего к сетке.
8. Чередование систем и вариантов применения групповых командных действий, присущих той или иной системе игры.

Тактика защиты

Индивидуальные действия

1. Индивидуальное блокирование при различном характере передач, с которых выполняется нападающий удар: высокие, низкие, из глубины площадки.
2. Выбор действия: прием в защите или страховка на задней линии в зоне 6 при игре «углом назад», нападающие удары из зон 4, 2, 3.
3. Выбор места и способа приема мяча от нападающих действий соперника (на основе изученного ранее).
4. Выбор места и способа приема мяча при страховке (блокирующих, нападающих, принимающих трудные мячи), своевременность перемещения в зону удара и постановка рук над сеткой при блокировании ударов со скрестных передач («зонное» блокирование), при блокировании ударов с высоких передач («ловящее» или «зонное» блокирование по установке).
5. Выбор места и способа приема мяча от различных по характеру нападающих действий. Определение зоны нападающего удара, своевременный выход и постановка блока (зонного и ловящего).

Групповые действия

1. Взаимодействие игроков задней линии и игроков, не занятых в блокировании с блокирующими игроками, при системе игры «углом вперед».
2. Взаимодействия игроков задней линии и игроков, не занятых в блокировании с блокирующими игроками, при системе игры «углом назад».
3. 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).
4. Взаимодействия игроков, не участвующих в блокировании с блокирующими в рамках системы «углом вперед» и «углом назад», при условии специализации игроков в зонах.

5. 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».

6. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями при блокировании.

7. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями при страховке блокирующих, защитников (в рамках системы игры в защите «углом вперед» и «углом назад»).

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 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.

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

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

5. Варианты организации защитных действий со сменой мест и специализации игроков в зонах.

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Этап начальной подготовки

До 1 года

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.

Этап начальной подготовки

Свыше 1 года

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.

Тренировочный этап

Первый и второй года подготовки

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.

2. Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приемов.

3. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.

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

5. Многократное выполнение изученных технических приемов - отдельно и в сочетаниях.

6. Многократное выполнение изученных тактических действий.

7. Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.

8. Контрольные и календарные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях.

Третий год подготовки

1. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов.

2. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов - на основе программы для данного года обучения.

3. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного их выполнения (в объеме программы).

4. Переключения в выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения изащиты: 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.

9.

Четвертый год подготовки

1. Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.

2. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов, сочетать с выполнением приема в целом.

3. Развитие специальных физических 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.

Пятый год подготовки

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. Учебные игры 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.

Этапы совершенствования спортивного мастерства

1. Упражнения на переключение в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств в единстве.

2. Упражнения на переключение в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки и с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств в единстве.

3. Упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приемов и развития специальных качеств в единстве.

4. Упражнения, направленные на совершенствование навыков тактических действий и технических приемов в единстве.

5. Упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приемов, тактических действий и развитие специальных качеств в единстве.

6. Учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Включаются задания с выбором тех или иных действий в нападении и защите в зависимости от сложившейся игровой обстановки (типичные положения).

7. Контрольные игры. Применяются систематически для решения учебных задач, учитывая наполняемость группы. Особая их роль при подготовке команды к соревнованиям.

8. Календарные игры. Повышение надежности и эффективности игровых навыков. Взаимосвязь заданий в учебных играх и установок в календарных.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Этап начальной подготовки

До 1 года

Психологическая подготовка юных спортсменов включает общую психологическую (круглогодичную) подготовку, психологическую к соревнованиям и управление нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. В процессе

психологической подготовки формируются также специфические морально-психические качества: устойчивый интерес к спорту, чувство долга, дисциплинированность, ответственность за выполнение плана подготовки и результаты выступления в соревнованиях. Вырабатывается эмоциональная устойчивость, формируются положительные межличностные отношения.

1.

Этап начальной подготовки

Свыше 1 года

Психологическая подготовка юных спортсменов включает общую психологическую (круглогодичную) подготовку, психологическую к соревнованиям и управление нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. В процессе психологической подготовки формируются также специфические морально-психические качества: устойчивый интерес к спорту, чувство долга, дисциплинированность, ответственность за выполнение плана подготовки и результаты выступления в соревнованиях. Вырабатывается эмоциональная устойчивость, формируются положительные межличностные отношения.

Тренировочный этап

До 3-х лет

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

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

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.

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 игроков 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. Игрок должен постоянно приучать себя следить за изменениями дистанции.

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

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

Развитие внимания. Успешность технических и тактических действий спортсменов зависит от уровня развития объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания. Надо научить юных спортсменов 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.

Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения. У

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

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

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

Основные волевые качества, которыми должен обладать спортсмен, занимающийся волейболом - 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.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игре) состоит в

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

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

Одни спортсмены 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 на 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.

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 снять состояние подавленности;

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

применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на 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 вработываемости. 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; акцентировать 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.

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

Тренировочный этап

Свыше 3-х лет

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

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

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.

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 игроков 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. Игрок должен постоянно приучать себя следить за изменениями дистанции.

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

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

Развитие внимания. Успешность технических и тактических действий спортсменов зависит от уровня развития объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания. Надо научить юных спортсменов 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.

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

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

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

Основные волевые качества, которыми должен обладать спортсмен, занимающийся волейболом - 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.

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

выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

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

Одни спортсмены 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 на 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.

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 снять состояние подавленности;

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

применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего па спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других - воздействует успокаивающе; воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

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

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

Разминка имеет большое значение как для регуляции неблагоприятных эмоциональных состояний, так и для формирования готовности к игре и ускорения вработываемости. Разминку спортсмены должны проводить самостоятельно, исходя из индивидуальных особенностей. Так, например, инертному игроку нужно готовить себя к игре 20-30 мин, другому - 10 мин. Обязательно включить в разминку несколько групповых упражнений. Закончить разминку необходимо за 5-8 мин до игры. Очень важно собрать всех игроков вместе (с запасными) и провести 2-3-минут-ую 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; акцентировать внимание спортсменов па определенные действия игроков соперника как в защите, так и в нападении и т.п. Для этого тренер использует замену игроков и перерывы, предусмотренные правилами игры и другие приемы «психологической защиты» в игре.

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

Перерывы необходимо использовать для отдыха, для изменения тактического рисунка игры, при потере инициативы или растерянности игроков, для поднятия морального духа и т.д. Во всех случаях разговор тренера со спортсменами, его

указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру никогда не следует кричать на игроков команды, давать им нагоняй, особенно во время игры. Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе самой игры.

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

Этап совершенствования спортивного мастерства

Психологическая подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе многолетней подготовки волейболистов, она направлена на формирование личностных и волевых качеств, необходимых в условиях напряженной спортивной борьбы. Если в группах начальной подготовки и тренировочных психологическая подготовка способствовала качественному обучению навыкам игры (преимущественно была связана с тренировкой), то в группах совершенствования спортивного мастерства она также тесно увязана с соревновательной подготовкой, существенным образом оказывая влияние на результаты соревновательной деятельности спортсменов. Выделяют общую психологическую подготовку и подготовку к соревнованиям (конкретным соревнованиям и отдельным играм).

Задачи психологической подготовки сводятся к следующему:

Воспитание высоких моральных качеств, формирование у спортсменов чувства коллектива, разносторонних интересов, стойкого характера, положительных черт личности.

Воспитание волевых качеств. Основные волевые качества: целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность. Высокий уровень волевых качеств необходим для достижения эффективности соревновательной деятельности волейболиста в напряженных игровых ситуациях.

Совместимости спортсменов в процессе их деятельности в составе команды и отдельных звеньев. Важность этой задачи вытекает из специфики волейбола как командного вида спорта.

Адаптация к условиям напряженных соревнований. В конечном счете, спортсмен должен научиться эффективно применять в игре и на соревнованиях все то, чему он научился в процессе тренировочных занятий. Это достигается системой заданий в учебных играх, умелым подбором команд для контрольных игр, руководством волейболистами в процессе соревнований.

Настройка на игру и методика руководства командой в игре. Правильное использование установок на игру, разборов проведенных игр, замен во время игры и т. д. во многом содействует решению задач психологической подготовки.

Эффективность психологической подготовки достигается посредством умелого применения обширных средств и методов. Одни из них специфические для психологической подготовки, другие имеют место в процессе физической, технико-тактической, интегральной и теоретической подготовки. Основные из них следующие:

Средства идеологического воздействия (печать, радио, искусство, различные формы политического образования); лекции, беседы, диспуты на политические и этические темы.

Специальные знания в области психологии, техники и тактики волейбола, методики спортивной тренировки.

Личный пример тренера, убеждение, поощрение, наказание.

Побуждение к деятельности, поручения, общественно полезная работа.

Обсуждение в коллективе (в команде, спортивной школе).

Составление плана тренировочного занятия и самостоятельное его проведение.

Перевыполнение какого-то задания по сравнению с предыдущим занятием (в каждом виде подготовки).

Проведение совместных занятий юниоров с волейболистами команды мастеров.

Участие в контрольных играх с заведомо более сильными или более слабыми соперниками, игры с гандикапом.

Упражнения повышенной трудности в процессе физической подготовки, повышенной сложности в процессе технико-тактической и интегральной подготовки.

Участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разборов проведенных игр.

Под психолого-педагогическими средствами подразумевают:

творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок;

применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;

оптимальную продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;

применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

Эти средства во многом зависят от профессионального уровня тренера и активности самого спортсмена.

К медико-биологическим средствам относятся:

специализированное питание, фармакологические средства;

распорядок дня;

спортивный массаж (ручной и вибрационный);

гидропроцедуры - контрастные ванны, разнообразные души: дождевой, циркулярный, Шарко, подводный душ-массаж, вибрационный, суховоздушная и парная баня;

отдельные виды бальнеопроцедур - хлоридно-натриевые и хвойные ванны;

электросветотерапия - токи Бернара, электростимуляция, ультрафиолетовое облучение;

баротерапия;

кислородотерапия.

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

Следует уметь использовать восстанавливающую роль сна. Продолжительность ночного сна после значительных тренировочных нагрузок может быть увеличена до 9 - 10 ч. После тренировочных занятий и соревнований для спортсмена в течение дня наиболее приемлемы пассивные формы отдыха, не связанные с большой эмоциональной нагрузкой, но создающие положительный эмоциональный фон.

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

Восстановительный рацион должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, особенно молочнокислые изделия, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты и др.). Следует включать овощи и фрукты, растительные масла без термической обработки как основной источник полиненасыщенных жирных кислот, усиливающих восстановительные процессы. С целью восстановления потерь воды и солей может быть несколько повышена суточная норма воды и поваренной соли.

Между тренировочными занятиями и во время соревнований следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, углеводно-минеральными продуктами. При повышенных энергозатратах целесообразна организация 4-5-кратного питания.

В отдельных случаях, обязательно по рекомендации врача, назначаются фармакологические средства (оротат калия, компливит, поливитамины, рибоксин) как профилактика при признаках переутомления.

Спортивный массаж включает ручной, вибромассаж, ультразвуковой. Растирки и спортивные кремы способствуют более быстрому восстановлению, лечению спортивных травм и используются как средства, повышающие работоспособность. Массаж с растирками эффективнее, так как достигается более глубокая обработка мышц и более длительно сохраняется в мышцах тепло.

Гидротерапия включает в себя парные и суховоздушные бани; души (дождевой, игольчатый, пылевой, струевой, Шарко, шотландский, веерный, циркулярный); ванны (контрастные, вибрационные, хлоридно-натриевые (соляные), хвойные, «жемчужные»).

Баротерапия. В барокамере создается декомпрессия до высоты 1500— 2000 м над уровнем моря в зависимости от величины нагрузки в тренировках: чем больше нагрузка, тем меньше степень декомпрессии.

Электросветопроцедуры. Занимают важное место в системе восстановительных средств. К их числу относятся: токи Берпара, соллюкс, УФО, электростимуляция.

Аэроионизация. Вдыхание ионов оказывает тонизирующее влияние на организм спортсмена. Легкие ионы благотворно влияют на кроветворение, физико-химические и морфологические свойства кроветворения и крови, на процессы клеточного дыхания и обмена, на центральную и вегетативную нервную систему.

Аэроионизация оказывает нормализующее влияние на разнообразные функции выведенного из состояния равновесия организма - понижается артериальное давление, урежается дыхание, частота сердечных сокращений, улучшается самочувствие.

Цветовые и музыкальные воздействия. В комплексе восстановительных средств применяются газосветовые лампы голубого и зеленого цвета, создающие фон, благоприятный для отдыха. Особое внимание уделяется специально подобранной музыке. Музыкальное сопровождение дополняет общий комплекс, способствует лучшему расслаблению мышц и более тонкому восприятию вибрационных воздействий.

Методические рекомендации

Теоретическая подготовка

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

Теоретическая подготовка проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. Кроме этого, могут проводиться специальные занятия по теоретической подготовке в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счёт использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

В теоретической подготовке необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить юных спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

Общая и специальная физическая подготовка

Физическая подготовка на учебно-тренировочном этапе становится более целенаправленной. Перед специалистами встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. Данный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочная деятельность приобретает черты углубленной спортивной специализации.

Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. Увеличивается объем средств силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать силовые и скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочной деятельности тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы. При изучении и совершенствовании

спортивной техники выполняется имитация отдельных элементов и их связок, выделение граничных поз пловца с остановками и статическими напряжениями в этих позах для лучшего освоения координационной структуры движения.

Техническая и тактическая подготовка

Совершенствование техники игры в волейбол. При планировании тренировочных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны. Следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Методика контроля. Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на учебно-тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный, в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие.

Педагогический контроль определяет эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных пловцов. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания на основе контрольных нормативов и обязательных программ.

Медицинский контроль нужен для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

Специальная физическая подготовка

При изучении и совершенствовании спортивной техники выполняется имитация отдельных элементов и их связок, выделение граничных поз волейболиста с остановками и статическими напряжениями в этих позах для лучшего освоения координационной структуры движения.

Развитие специальных навыков волейболистов средствами физической подготовки включает в себя выполнение упражнений, позволяющие развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта.

Воспитательная работа

Содержание работы с юными волейболистами на всём многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой игры в волейбол, модельными требованиями квалификационных волейболистов, возрастными особенностями и возможностями волейболистов 9 - 18 лет.

Основное значение приобретает воспитательная работа по предупреждению негативных явлений, связанных с отбором и отчислением «неперспективных», форсированной подготовкой «на результат», симптомами «звездной болезни» и т.п.

Осуществляется подбор средств, методов тренировочных и соревновательных режимов построения тренировки в годичном цикле и т.д. При этом необходимо ориентироваться на следующие положения:

- усиление индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствование навыков выполнения технических приёмов и их способов;

- увеличение объема индивидуальной тактической подготовки как важнейшего условия реализации технического потенциала отдельных игроков и команды в целом в рамках избранных систем игры и групповой тактики в нападении и защите;

- осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки;

- повышения качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к волейболу и прохождение их через всю систему многолетней подготовки;

- разработка эффективной системы оценки уровня спортивной подготовленности учащихся и качества работы, как отдельных тренеров, так и спортивной школы в целом; основу этой оценки составляют контрольные нормативы и результат участия в соревнованиях, включение игроков в составы сборных команд.

Программой предусмотрено проведение практических и теоретических занятий, обязательное выполнение учебного плана, приёмных и переводных контрольных требований, регулярное участие в соревнованиях и проведение контрольных игр, осуществление восстановительной работы.

- профилактических мероприятий, просмотр учебных кинофильмов и видеозаписей, кинопрограмм, соревнований квалифицированных спортсменов, прохождение инструкторской и судейской практики, создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий, обеспечение чёткой хорошо организованной системой отбора способных юных спортсменов, организации систематической воспитательной работы, принятие навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу, чёткую организацию учебно-воспитательного процесса, использование данных науки и передовой практики, привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы.

Подбор средств и объем общей физической подготовки (ОФП) для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия. Так на начальном этапе (7-11 лет), когда эффективность средств ещё незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре), объём физической подготовки доходит до 50 % времени, отводимого на занятия.

Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на ОФП. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетического

упражнения, волейбола, проводятся подвижные игры, игра в ручной мяч и другие. Особое внимание уделяется подготовке к сдаче норм по соответствующим данной группе нормативам. Специальная физическая подготовка (СФП) непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике волейбола. Основным средством её являются специальные упражнения (подготовительные). Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе. Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приёмов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещения в ответственных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, к скоростно-силовым усилиям), прыжковую ловкость и специальную гибкость. Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, волейбольными, теннисными, хоккейными мячами, со скакалкой, резиновыми амортизаторами, гантелями, с различными специальными приспособлениями, тренажёрами.

Формирование тактических умений начинается с развития у учащихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфических для игровой деятельности. Сюда относятся умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных играх, умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над противником; умение наблюдать и быстро выполнять ответственные действия и т.д. По мере изучения технических приёмов учащиеся изучают тактические действия, связанные с этими приёмами.

Большое место в подготовке занимает интегральная подготовка. Её основу составляют упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической, технической и тактической подготовки; переключения в выполнении технических приемов и тактических действий. Учебные игры, контрольные игры и соревнования служат высшей формой интегральной подготовки.

В систему многолетней подготовки спортсменов входят спортивные соревнования. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышая надёжность игровых навыков и тактическое мастерство. Соревнования имеют определённую специфику, поэтому воспитывать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования.

В группах начального этапа подготовки 9-11 лет проводятся соревнования по правилам, товарищеские (контрольные) соревнования по технической и специальной физической подготовке, по мини-волейболу. Для лучшего и более быстрого усвоения материала, занимающимся даются индивидуальные домашние задания по физической, технической, тактической подготовке и правилам игры. А также проводится на тренировочных занятиях индивидуальная работа с игроками, имеющими высокие ростовые показатели и хорошие физические качества. Группы сдают контрольные и переводные нормативы по ОФП для данного возраста.

Особенности организации и проведения учебно-тренировочных занятий

Учебно-тренировочные занятия различаются по направленности. В практических занятиях выделяют однонаправленные, комбинированные, целостно-игровые, контрольные. В теоретических занятиях выделяют лекции, семинары, беседы, экзамены (зачеты). В основе разделения занятий по направленности лежит связь их содержания с характером соревновательной игровой деятельности волейболистов.

Однонаправленные занятия посвящены одному из компонентов тренировки (технической, тактической, общей или специальной физической подготовке). Комбинированные включают материал двух- трех компонентов в различных сочетаниях. Целостно-игровые построены на взаимосвязи сторон подготовки волейболистов с использованием метода сопряженных воздействий, фрагментом игры, двусторонней игры в волейбол, игровых тренировок.

Занятия различаются также по степени нагрузки. Меньшей нагрузкой отличаются однонаправленные занятия по обучению технике и тактике игры, в остальных нагрузку можно варьировать в необходимых пределах в зависимости от поставленных задач.

Однонаправленные занятия *по физической подготовке* посвящаются преимущественно общей, специальной физической подготовке или общей и специальной. На таких занятиях решаются задачи развития физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, а также преимущественного развития названных качеств в определенном сочетании применительно к специфике отдельных приемов игры, тактических действий и в целом соревновательной игровой деятельности, большое место отводится скоростно-силовой подготовке. На таких занятиях широко применяются тренажерные устройства и различный специальный инвентарь. Занятия проводятся в форме круговой тренировки.

Однонаправленные занятия *по обучению технике* решают важнейшую задачу – овладение волейболистами и спортсменами пляжного волейбола широким арсеналом приемов игры. Такие занятия включают подводящие упражнения, широко применяются наглядные пособия, киноматериалы, просмотр видеозаписей, технические средства обучения и т. п. Усилия тренера направлены на то, чтобы юные спортсмены овладели, во-первых, рациональной техникой, во-вторых, овладели этой техникой правильно и в совершенстве.

Однонаправленные занятия *по обучению тактике* призваны сформировать у волейболистов навыки умелого применения изучаемых тактических действий (в нападении и защите) - индивидуальных, групповых и командных. При обучении тактике особенно полезны наглядные пособия и различные технические средства. Большое место в таких занятиях отводится заданиям с учетом игровых функций волейболистов в команде. Особое внимание уделяется повышению уровня индивидуального тактического мастерства волейболистов.

Однонаправленные занятия *по совершенствованию техники* помогают обеспечить высокую степень надежности навыков выполнения приемов игры. При совершенствовании навыков у занимающихся вырабатывается универсальность, но

при этом обязательно учитываются индивидуальные особенности спортсменов, а также игровая функция каждого из них в команде. Чередуются облегченные и усложненные условия выполнения технических приемов, широко варьируются нагрузки с целью избежать отрицательного влияния адаптации к относительно однотипным и однообразным упражнениям.

Однонаправленные занятия *по совершенствованию тактики*

преследуют цель добиться стабильной надежности выполнения арсенала технических приемов в структуре тактических (в нападении и защите) действий - индивидуальных, групповых и командных, а также владение широким арсеналом собственно тактических действий.

Комбинированные занятия, основанные *на технической и физической* подготовке, подчинены главной задаче - более успешному обучению новым приемам игры и совершенствованию ранее освоенных при максимальном проявлении необходимых для этих приемов физических способностей, а также неуклонное совершенствование навыков выполнения приемов в процессе становления и совершенствования мастерства волейболиста. Содержание физической подготовки зависит от задач и содержания технической подготовки (начальный и учебно-тренировочный этап подготовки) на определенном уровне сложности годового цикла.

Цель комбинированных занятий *на основе технической и тактической подготовки* - совершенствование технических приемов в плане обеспечения эффективного выполнения арсенала тактических действий для данного контингента волейболистов. С другой стороны, совершенствование навыков выполнения индивидуальных, групповых, командных тактических действий в нападении и защите должно обеспечить возможность максимального использования технического арсенала, которым к этому времени овладели спортсмены. В комбинированных занятиях могут ставиться задачи начального этапа техники и тактики, но больше это характерно для решения задач совершенствования технико-тактического мастерства.

Комбинированные занятия *на основе физической, технической и тактической подготовки* строятся на основе предыдущих видов занятий при ведущей роли технико-тактического содержания. Последовательность упражнений: средства физической подготовки, технической, тактической, при этом неоднократно. Таким образом, имеет место чередование названных средств.

В комбинированных занятиях применяется учебная двухсторонняя игра, которая направлена на решение основных задач данного занятия.

Занятия целостно-игровые (по интегральной подготовке) направлены на решение важнейшей задачи - обеспечить реализацию в игровой соревновательной деятельности всего, что достигнуто в процессе отдельных компонентов тренировки, то есть эти занятия направлены на интеграцию тренировочных эффектов в соревновательной деятельности волейболистов.

Основное содержание таких занятий составляют задания на переключение в действиях. Задания на переключение состоят в выполнении технических приемов нападения, технических приемов защиты, технических приемов нападения и защиты; тактических действий - индивидуальных, групповых и командных - в каждом из них отдельно в нападении, отдельно в защите, а также, что самое

главное, и нападении и защите. Игровые тренировки посвящены учебным играм в волейбол или пляжный волейбол, в которых применяется система продуманных заданий. Главная цель - добиться того, чтобы волейболисты применяли в игре изученный технико-тактический арсенал в полном объеме и уверенно, а также тактически целесообразно и, главное, - эффективно.

Контрольные занятия посвящены приему нормативов, выполнению контрольных заданий (по индивидуальным планам), получению данных о том, как волейболисты применяют в игре изученные технические приемы и тактические действия.

Теоретические занятия проводятся в виде лекций, семинаров, бесед и экзаменов (зачетов). Кроме того, теоретической подготовке уделяется внимание и на практических занятиях, где спортсменам помогают осмыслить технологические установки тренеров по решению задач тренировочно-соревновательной деятельности волейболистов.

При написании программы учитывались следующие методические положения:

1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки юных волейболистов 9-18 лет и старше;

2) 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;

3) непрерывное совершенствование спортивной техники и тактики;

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

5) учет при планировании тренировочных и соревновательных нагрузок периодов полового созревания;

6) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды (таблица 26); учет степени влияния физических качеств и телосложения юных спортсменов на результативность игры (таблицы 2,16);

7) специализация в волейболе или пляжном волейболе начинается с 14 лет.

Методы выявления и отбора одаренных детей

Для достижения высоких спортивных результатов необходимо обладать определенными задатками, которые выражаются в потенциальных возможностях спортсмена. Эти задатки при правильной методике и нормальном режиме тренировочных занятий могут раскрываться и проявляться в высоких спортивных достижениях.

Двигательные задатки складываются из морфологических, функциональных и психологических признаков. Эти задатки предполагают возможным отбор способных молодых людей, у которых ярко выражены

конституциональные особенности и физические способности, необходимые для волейбола.

В настоящее время в волейболе наметилась определенная тенденция по отбору занимающихся, при которой внимание обращается на рост и проявление скоростно-силовых качеств.

Скоростно-силовые качества у волейболистов наиболее ярко проявляются в способности высоко прыгать. При этом имеющиеся задатки в проявлениях этого комплексного качества позволяют в значительной мере прогнозировать их дальнейшее развитие и совершенствование.

Динамичность движений в волейболе, умение быстро, свободно и точно дифференцировать мышечные усилия в предельно короткое время - необходимое условие для совершенствования двигательных функций волейболиста.

Поэтому одним из важных средств правильного отбора занимающихся должны быть определенные тесты, адекватные игровой деятельности волейболиста. Выявленные у юных спортсменов задатки являются фундаментом для успешного совершенствования двигательных способностей и достижения спортивного мастерства.

В качестве тестов целесообразно применять такие данные морфологических, функциональных и психологических показателей, которые в наибольшей степени отражают проявления двигательной деятельности волейболиста. В частности, ими могут служить: способность быстро реагировать на световой раздражитель (в пределах 0,20—0,25 секунд в возрасте 10—12 лет), умение быстро пробегать дистанцию 15—20 м и высоко прыгать (см. оценочную шкалу прыгучести по В. Ломейко 3— табл. 1).

Таблица 1 Высота отрыва ОЦТ (с места, см)

Возрастные группы	Очень плохо		Плохо		Удовлетворительно		Хорошо		Отлично	
	м.	д.	м.	д.	м.	д.	м.	д.	м.	д.
8 лет	15	13	15-19	13-17	20-25	18-22	26-30	23-27	31 и выше	28 и выше
9 »	18	16	18-21	16-20	22-27	21-25	28-31	26-30	32 »	31 »
10 »	19	18	19-23	18-22	24-29	23-27	30-34	28-32	35 »	33 »
11 »	20	19	22-24	19-23	25-30	24-28	31-35	29-33	36 »	34 »
12 »	23	19	23-27	19-24	28-33	25-30	34-38	31-35	39 »	36 »
13 »	26	19	26-30	19-24	31-36	25-31	37-41	32-37	42 »	38 »
14 »	27	22	27-32	22-26	33-39	27-32	40-45	33-37	46 »	38 »
15 »	30	21	30-36	21-26	37-44	27-31	45-51	32-36	52 »	37 »
16 »	34	23	34-39	23-27	40-46	28-33	47-52	34-38	53 »	39 »
17 »	34	23	34-41	23-27	42-50	28-32	51-58	33-37	59 »	38 »
18 »	37	22	37-43	22-26	44-50	27-31	51-57	32-36	58 »	37 »

Функциональными показателями, необходимыми для успешного совершенствования в волейболе, являются: быстрое восстановление частоты сердечного ритма после стандартных проб и в особенности после повторного выполнения специальных нестандартных проб, а также высокие показатели жизненной емкости легких.

Учитывая важность рассмотренных выше тестов при отборе детей для занятий волейболом, следует подчеркнуть, что их применение имеет особое значение в том случае, когда учащиеся еще не начали заниматься спортом.

Если жешкольники уже избрали себе спортивную специализацию и принимают посильное участие в двусторонних играх, то в данном случае тренер, основываясь на своем опыте, рекомендует наиболее способным ученикам (более быстрым, ловким, прыгучим, метким, ориентирующимся в игровой обстановке и уже владеющим игровыми навыками и умениями) заниматься волейболом в детской или юношеской секции коллектива физкультуры школы или ДЮСШ.

Наиболее ярко проявляются спортивные дарования в процессе соревнований при повышенном эмоциональном и волевом напряжении. Поэтому важное значение для отбора детей имеет просмотр соревнований различных масштабов, начиная от внутришкольных и кончая районными и городскими.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, Физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Длина тела						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Необходимо в сенситивные периоды акцентирование воздействовать на развитие соответствующих качеств. Однако нельзя забывать об «отстающих» качествах, их развитию также должно уделяться внимание, следует соблюдать соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в основе своей разные физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила).

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на начальном этапе подготовки (9-11 лет), когда эффективность средств волейбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и в двусторонней игре), объем физической подготовки доходит до 50% времени, отводимого на занятия.

Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на общую

физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные игры, игра в баскетбол или ручной мяч и т.д. Большое внимание уделяется подготовке к сдаче нормативов, установленных для данной учебной группы.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике волейбола (с 14-15 лет – пляжного волейбола). Основным средством ее (кроме средств волейбола) являются специальные упражнения (подготовительные). Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе подготовки.

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, к скоростно-силовым усилиям), прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами; со скакалкой, резиновыми амортизаторами; гантелями; с различными специальными приспособлениями, тренажерами. Вес набивного мяча в подготовительных упражнениях для юношей 9-14 лет и девушек 9-16 лет 1-2 кг, для юношей 15 лет до 3 кг. В упражнениях, подготавливающих к подачам и нападающим ударам, вес мяча 1 кг. Для юных волейболистов 14-16 лет вес гантелей 0,5-1 кг. В качестве амортизаторов используются медицинские резиновые бинты или другая резина. Упражнения с амортизатором применяются с 13 лет.

Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике игры. Особое место среди них занимают упражнения на тренажерах и со специальными приспособлениями. Экспериментальные исследования показали, что их применение ускоряет процесс овладения рациональной техникой, что исключает в дальнейшем трудоемкую работу по исправлению у занимающихся ошибок. При современных требованиях к подготовке квалифицированных волейболистов и спортсменов пляжного волейбола без определенного минимума специального оборудования решение этой задачи невозможно.

Формирование тактических умений начинается с развития у занимающихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфических для игровой деятельности. Сюда относится умение принять правильное решение и быстро выполнять его в различных играх; умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над соперником; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия и т.д.; по мере изучения технических приемов волейбола занимающиеся изучают индивидуальные тактические действия, связанные с этими приемами.

Большое место в подготовке волейболистов занимает интегральная подготовка, в программе она выделена в самостоятельный раздел – различные виды

спорта и подвижные игры.

Интегральная подготовка волейболиста - это процесс объединения всех видов подготовки в единую систему для реализации стратегических задач индивидуальной или командной спортивной борьбы. Она направлена на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности - физической, технической, тактической и психологической. Каждая из них предусматривает применение узконаправленных средств и методов.

Интегральная подготовка предусматривает:

1) целенаправленную работу над совершенствованием отдельных качеств или сторон подготовленности;

2) обеспечение слаженности комплексных проявлений всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности. В результате все, что было раздельно приобретено спортсменом в процессе воспитания отдельных качеств, формирования двигательных действий и т.п., проявляется целостно. Только целостное, многократное выполнение игровых соревновательных действий обеспечивает развитие и совершенствование всех систем организма, всех компонентов подготовленности волейболистов в строгом соответствии с требованиями этих спортивных дисциплин.

Основным средством интегральной подготовки является выполнение игровых действий в условиях соревнований различного уровня по волейболу и пляжному волейболу. Чтобы играть хорошо, команда должна играть много. Никакие специальные и дополнительные упражнения на силу, быстроту, технику и т.п. не могут заменить тренировочных и соревновательных игр. Только в играх полностью раскрываются все возможности спортсменов, налаживается и закрепляется взаимосвязь и взаимопонимание между ними, совершенствуется технико-тактическое мастерство, моральная, волевая и специальная психическая подготовленность игроков.

В задачу проведения тренировочных игр, максимально приближенных к официальным соревновательным, входят закрепление технико-тактических действий, разученных ранее в индивидуальных, групповых и командных упражнениях, воссоздание условий соревновательной борьбы, моделирование встреч с предстоящим противником, подготовка запасных игроков для игры в основном составе.

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

- облегчение условий за счет применения различных моделирующих устройств, уменьшения количества игроков на площадке, организации соревнований с более слабыми или "удобными" соперниками;

- усложнение условий за счет ограничения размеров площадки, проведения соревнований в неблагоприятных климатических условиях, с более сильным или "неудобным" противником и др.;

- интенсификация соревновательной деятельности посредством увеличения мощности выполнения игровых элементов (подача мяча только силовая в прыжке, нападающие удары выполняются с максимально возможной резкостью и т.д.).

В системе многолетних занятий волейболом, в структуре годового цикла

тренировки объем средств интегрального воздействия увеличивается по мере приближения игрока к периоду активных выступлений в соревнованиях - на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей. Однако это не означает, что средства интегральной подготовки не находят применения в других периодах и на других этапах совершенствования спортсмена, что позволяет увязывать его возрастающий функциональный потенциал спортсмена с реальными требованиями успешного выполнения соревновательной деятельности.

В систему многолетней подготовки волейболистов и спортсменов пляжного волейбола органически входят спортивные соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но и эффективным средством специальной подготовки.

Соревновательная подготовка имеет целью научить игроков, в полной мере используя свои физические кондиции, уверенно применять изученные технические приемы и тактические действия в сложных условиях соревновательной деятельности. Этому способствует индивидуальная подготовка в процессе соревнований по физической, технической, игровой подготовке. Соревнования по физической, технической, интегральной подготовке регулярно проводят на тренировочных занятиях, используя игровой и соревновательный методы, применяя тестирующие упражнения.

Во время их выполнения фиксируется показанный результат. Используются часы, предназначенные на контрольные испытания, и часы на интегральную подготовку.

Для юных волейболистов 10-12 лет проводят соревнования по мини-волейболу, а также соревнования по волейболу неполными составами, на уменьшенных площадках (2x2, 3x3, 4x4) с использованием освоенных технических приемов. Для волейболистов учебно-тренировочного этапа подготовки проводятся такие же соревнования, только увеличиваются границы площадки до нормальных размеров.

В положении о соревнованиях следует оговорить определенные моменты: игра только в три касания (команда старших в игре с младшими); игра с помощниками («обслуживать»); организуя нападающие действия, выполнять только «обманы» при условии обязательного блока и т.п.

Рекомендуется практиковать комплексный зачет: учитывать результаты соревнований по физической, технической, игровой подготовке. Недооценка, а нередко и недопонимание сущности такой соревновательной подготовки существенно снижают эффективность подготовки юных волейболистов и спортсменов пляжного волейбола.

Соревнования по физической подготовке

На начальном и учебно-тренировочном этапах подготовки.

1. Бег 30м (в пляжном волейболе – 20 м по рыхлой песчаной поверхности).
2. Бег с изменением направления (5x6 м) (в пляжном волейболе – 8x5,66м).
3. Прыжок в длину с места.
4. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками стоя или сидя.
5. Бег 92 м с изменением направления («елочка»).
6. Прыжок вверх с места, толчком двух ног.

Соревнования по технической подготовке

Начальный этап подготовки.

1. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.
2. Передача сверху у стены, стоя и сидя (чередования).
3. Подача верхняя прямая на точность в правую или левую половину площадки.
4. Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3.

Учебно-тренировочный этап:

1. Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4.
2. Подача верхняя прямая на точность в зоны 1,6,5.
3. Подача в прыжке на точность (в правую и левую половины площадки).
4. Прием подачи и доводка мяча в зону 2.
5. Нападающий удар прямой:
 - из зоны 4 в зону 5 с высоких и средних передач;
 - из зоны 3 в зону 5;
 - из зоны 2 в зону 1.
6. Нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5.
7. Одиночное блокирование прямого удара по ходу.

Соревнования по игровой подготовке

Начальный этап подготовки.

1. Мини-волейбол (по специальным правилам).
2. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

Учебно-тренировочный этап. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

В группах начального этапа подготовки (9-11 лет) проводятся соревнования по мини-волейболу, товарищеские (контрольные) игры, соревнования по технической и специальной физической подготовке, по волейболу уменьшенными составами. Календарные игры с 12-14 лет должны быть городского и областного масштаба. Должны войти в традицию встречи спортивных школ командами различного возраста - от 12 до 16 лет. В число игр для занимающихся 15-16 лет входят контрольные игры регионального и республиканского масштаба.

Соревнования по волейболу с 10-13 лет проводятся в основном в летний период, а с 14 лет – в любое время года в зависимости от календаря спортивных мероприятий.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки и активного отдыха (восстановления) волейболистов, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся даются индивидуальные домашние задания по физической, технической, тактической подготовке и правилам игры. По физической подготовке - упражнения для развития силы рук, туловища, ног (упоры, наклоны, приседания, упражнения с предметами и т.д.), для развития прыгучести (прыжки, напрыгивания, упражнения со скакалками и т.п.). По технической подготовке - подводящие упражнения, упражнения с мячами (теннисными, резиновыми, волейбольными). По тактической подготовке – изучение индивидуальных, групповых и командных взаимодействий и анализ тактики сильнейших команд, тактики по игровым функциям, решение тактических задач.

Начиная с 15-16-летнего возраста, для каждого занимающегося составляется

конкретный индивидуальный план, занимающиеся ведут дневник, в котором фиксируют содержание проделанной работы и другие вопросы.

По усмотрению тренера-преподавателя 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.

Инструкторская и судейская практика проводится на учебно-тренировочном этапе подготовки. Привитие инструкторских и судейских навыков осуществляется в процессе учебно-тренировочных занятий, а также на отдельных («специальных») занятиях.

4.2. Учебно-тематический план указан в таблице №13

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года/свыше одного года обучения	360-540 минут		
	История возникновения вида спорта и его развитие		сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура-важное средство физического развития и укрепления здоровья человека		октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков
	Гигиенические основы физической культуры и спорта,		ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами.

гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом			Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма		декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом		январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта		май	Понятие о теоретических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.		июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питания обучающихся		август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта		ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения года/свыше трех лет	720-1020 минут		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств		сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт-явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения		октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся		ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры		декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося		январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические		май	Понятийность.

	основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта			Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка		сентябрь-апрель	
	Оборудование и спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта		декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта		декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила проведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства	1200 минут		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта		сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных связей и системы спортивных соревнований, в том числе по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/нетренированность		октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося		ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных

			соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка		декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающегося.
Подготовк обучающегося как многокомпонентный процесс		январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной теинировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта		февраль-март	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного

			отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание: гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
--	--	--	--

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «волейбол» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «волейбол» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «волейбол».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№п /п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины «волейбол»			
1.	Барьер легкоатлетический	штук	10
2.	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	комплект	3

3.	Доска тактическая	штук	1
4.	Корзина для мячей	штук	2
5.	Маты гимнастические	штук	4
6.	Мяч волейбольный	штук	30
7.	Мяч набивной (медицинбол) (весом от 1 до 3 кг)	штук	14
8.	Мяч теннисный	штук	14
9.	Мяч футбольный	штук	1
10.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
11.	Протектор для волейбольных стоек	штук	2
12.	Секундомер	штук	1
13.	Сетка волейбольная с антеннами	комплект	2
14.	Скакалка гимнастическая	штук	14
15.	Скамейка гимнастическая	штук	4
16.	Стойки	комплект	1
17.	Табло перекидное	штук	1
18.	Эспандер резиновый ленточный	штук	14
Для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»			
19.	Барьерлегкоатлетический	штук	10
20.	Гантели массивные(от1до5кг)	комплект	2
21.	Корзинадлямячей	штук	2
22.	Корзина для мячей (металлическая)	штук	2
23.	Мячдля пляжного волейбола	штук	12
24.	Мячнабивной(медицинбол)(от1до5кг)	штук	12
25.	Мячтеннисный	штук	12
26.	Насосдлянакачивания мячейвкомплекте с иглами	штук	2
27.	Протектордляволейбольных стоек	комплект	2
28.	Разметкасукрепителями	комплект	2
29.	Сетка волейбольная с антеннами	комплект	4
30.	Скакалкагимнастическая	штук	12
31.	Солнцезащитныйзонт	штук	2
32.	Стойки	комплект	2
33.	Стол	штук	2
34.	Стулья	штук	4
35.	Сумка для мячей (баул)	штук	2
36.	Утяжелительдляног	комплект	12
37.	Утяжелительдлярук	комплект	12
38.	Фишки для разметки поля	комплект	2
39.	Эспандеррезиновыйленточный	штук	12

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количес	эксплуатации	количес	тв срок	эксплуатации	количес	тв срок	эксплуатации
Для спортивной дисциплины «волейбол»											
1.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Кроссовки для волейбола	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Наколенники	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
7.	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
8.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
9.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	2	1	2	1
10.	Футболка	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
11.	Шорты (трусы) спортивные для юношей	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1

12.	Шорты эластичные (тайсы) для девушек	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
Для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»											
13.	Бейсболкатренировочная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
14.	Жилетка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
15.	Костюмветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
16.	Костюм спортивныйпарадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
17.	Кроссовкилегкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
18.	Майка	штук	на обучающегося	-	-	4	1	4	1	6	1
19.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
20.	Носкипляжные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
21.	Очкисолнцезащитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
22.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	1	1	1
23.	Рюкзактренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
24.	Термобелье (водолазкаитрико)	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
25.	Топ с тайтсами/плавками (для девушек)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
26.	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
27.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
28.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	2	1	2	1
29.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
30.	Шапкаспортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
31.	Шлепанцы	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
32.	Шорты(трусы)спортивные	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	5	1

33.	Шортыэластичные(та йсы)	шту к	наобучающег ося	-	-	1	1	2	1	3	1
-----	----------------------------	----------	--------------------	---	---	---	---	---	---	---	---

6.2. Кадровые условия реализации Программы

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

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:

Работники направляются Организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя организации. (п.24 Приказа №999).

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

Основная литература

1. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Электронный ресурс] – М.:Советский спорт, 2005. –112 с.

Дополнительная литература

1.Беляев А.В. и др. Волейбол. /Беляев А.В., Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Костюков В.В., Кувшинников В.Г., Родионов А.В., Савин М.В., Топышев О.П. [Электронный ресурс] -М.:Физкультура и спорт, 2000.-368 с.

2.Потапкина Г.В. (под редакцией Квитова А.Н.). Нормативно-правовое и методическое обеспечение деятельности спортивных школ: охрана труда и безопасность занятий физической культурой и спортом: методические рекомендации. Тюмень: Областная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва, 2010. 70 с.

Рекомендуемая литература

1. Волейбол. Примерные программы для систем дополнительного образования детей ДЮСШ и СДОШОР, Москва, 2003

2. Волейбол. Программа для спортивных школ, Москва, 1977.

3. Волейбол Учебная программа для ДЮСШ и СДОШОР, Москва, 1994.

4. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.:ФиС,1983.

5. Горбунов Г.д. Психопедагогика спорта. –М.: ФиС, 1986.

6. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. –М.: Медицина. 1988.

7. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. –М.: ФиС, 1978.

8. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник. –М.: Фис, 1991.

9. Каменцер М.Г. Спортшкола в школе. –М.: ФиС, 1985.

10. Комков Б.С. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию. –Новосибирск: Зап.- Сиб. Кн. Изд., 1985.

11. Кунянский В.А. Волейбол: Методическое пособие по подготовке судей. – М.Издательский Дом «Грааль», 2001.

12. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.

13. Кузин В.В., Полиевский С.А. Спорт в рисунках, 2002.

14. Куценко Г.И., Кононов И.Ф. Режим для школьника, 1987.

15. Линдеберг Ф. Баскетбол. Игра и обучение.

16. Методические разработки, схемы, таблицы.

17. Ломан В. Бег, прыжки, метания: Пер. с нем. – М.: ФиС, 1985.

18. Основы управления подготовкой юных спортсменов./ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. – М. 2000.

19. Официальные правила волейбола с дополнениями и изменениями. –М.: СпортАкадемПресс, 2003.

20. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки: Учеб. Пособие для ин-тов физ. Культ. –Киев: Выща школа, 1984.

21. Примерные комплексы упражнений для построения учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки спортивных школ по лёгкой атлетике: Учеб.-метод. Рекомендации/ Под общ. Ред. В.Г. Алабина. –М., 1983.

22. Романенко В.А., Максимович В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. –М.: ФиС, 1986.

23. Спортивные игры: правила, техника, тактика/ Серия «Высшее профессиональное образование». –Ростов н/Д: Изд-во «Феникс», 2004.

24. Сысоева М.Е. Организация летнего отдыха детей

25. Теоретическая подготовка юных спортсменов/ Под общ. Ред. Ю.Ф.

Буйлина, Ю.Д. Курамшина. –М.: ФиС, 1981.

26. Уроки волейболу. Пер. с яп./Оинума С. Предисл. Чехова О.С. –М.: Физкультура и спорт, 1985

Перечень интернет-ресурсов

1. Библиотека международной спортивной информации. //http://bmsi.ru
2. МАУДО ДЮСШ №6 <http://sportschooltmb.ru/>
3. КонсультантПлюс www.consultant.ru:
 - Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»
 - Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
 - Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»
 - Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
 - Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ»
 - Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»
 - Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»
 - Приказ Минспорта РФ от 30.08.2013г. №680 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол».
4. Минспорта РФ <http://www.minsport.gov.ru/sport/>
 - Всероссийский реестр видов спорта. //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/
 - Единая всероссийская спортивная классификация 2014-2017гг //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/
 - Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях. //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyu-kalendarnyy-p/

Годовой учебно-тренировочный план

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы годы подготовки								
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет			Свыше трех лет			
		Недельная нагрузка в часах								
		6	6	8	10	10	12	12	14	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	2		3			3		4
		Наполняемость групп (человек)								
		18-28			15-24			15-24		6-12
		1.	Общая физическая подготовка	94	87	117	110	110	131	125
2.	Специальная физическая подготовка	37	37	50	73	73	87	94	109	206
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	26	26	31	31	36	75
4.	Техническая подготовка	75	72	96	125	125	150	150	175	225
5.	Тактическая подготовка	26	43	60	78	78	89	89	108	145
6.	Теоретическая подготовка	12	12	15	16	16	20	20	20	22
7.	Интегральная подготовка	56	47	62	62	62	75	75	87	94
8.	Психологическая подготовка	6	6	8	10	10	16	16	18	20
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	4	4	4	4	4	4	6
10.	Инструкторская практика	-	-	-	6	6	6	6	7	19
11.	Судейская практика	-	-	-	6	6	6	6	8	18

12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	4
13.	Восстановительные мероприятия	2	2	2	4	4	6	6	8	27
Общее количество часов в год		312	312	416	520	520	624	624	728	936