****

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| Пояснительная записка………………………………………………………….…………… | 3 |
| 1. Нормативная часть………..…………………………………………..…………………… | 9 |
| 1.1 Продолжительность этапов подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы подготовки и минимальное количество лиц в группах на этапах профессиональной подготовки по волейбол……………………………………………….. | 9 |
| 1.2 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта волейбол. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности……………………………….......... | 10 |
| 1.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности в годичном цикле предпрофессиональной деятельности по виду спорта волейбол…………………………. | 11 |
| 1.4 Режимы тренировочной работы……………………………………………………… | 12 |
| 1.5 Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку……………………………………………………………………… | 14 |
| 1.6 Предельные тренировочные нагрузки………………….............................................. | 15 |
| 1.7 Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности…………..… | 15 |
| 1.8 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию…………….. | 16 |
| 1.9 Требования к количественному и качественному составу групп…………………... | 18 |
| 1.10 Объем индивидуальной спортивной подготовки………………………………...… | 19 |
| 1.11 Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)…………………………………………………………………………………… | 20 |
| 2. Методическая часть……………………………………………………………………….. | 21 |
| 2.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований…………….. | 21 |
| 2.2 Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок………….. | 23 |
| 2.3 Рекомендации по планированию спортивных результатов………………………… | 24 |
| 2.4 Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля…………………………………………………………………… | 25 |
| 2.5 Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки ……………………………………………………….. | 26 |
| 2.6 Рекомендации по организации психологической подготовки……………………… | 61 |
| 2.7 Планы применения восстановительных средств……………………………………. | 62 |
| 2.8 Планы антидопинговых мероприятий………………………….................................. | 63 |
| 2.9 Планы инструкторской и судейской практики……………………………………… | 65 |
| 3. Система контроля и зачетные требования……………………………………………… | 67 |
| 3.1 Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки…………………… | 67 |
| 3.2 Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля……………….... | 70 |
| 3.3 Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку. Методические указания по организации тестирования. Организация медико-биологического обследования……………………………………………………… | 72 |
| 4. Перечень информационного обеспечения……………………………………………….. | 78 |
| 5. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий………………………. | 79 |

**Пояснительная записка**

Программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (далее – Программа) является нормативным документом МАУ «Спортивная школа Александровского района» (далее – МАУ «СШ Александровского района»).

Программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 14.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями от 03.07.2019г. №172-ФЗ);

- Приказа Министерства спорта РФ от 30.10.2015г. №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

- Приказ Министерства спорта РФ от 16.08.2013г. №645 «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку»;

- Приказ Министерства спорта РФ от 30.08.2013г. №680 «Об утверждении Федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта волейбол»;

- Приказ Министерства здравоохранения РФ от 01.03.2016г. №1344 «О порядке 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»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПин 24.4.3172-14 «Санитарные эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательной организации дополнительного образования детей»;

- Устав МАУ «Спортивная школа Александровского района».

Многолетняя и целенаправленная подготовка юных спортсменов предусматривает:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;

- подготовку волейболистов высокой квалификации, в молодежные и юношеские сборные команды России, субъектов Российской Федерации, команды мастеров, участвующие в чемпионатах России и международных спортивных соревнованиях по волейболу;

- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки до требований в группах совершенствования спортивного мастерства и командах высших разрядов;

- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки спортсменов;

- подготовку инструкторов и судей по волейболу;

- подготовку и выполнение зачетных требований (контрольно-переводных нормативов).

Программа включает в себя пояснительную записку, нормативную и методическую части, а также системы контроля и зачётных требований. Завершается программа перечнем информационного обеспечения и комплексом календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также условиями ее реализации, включающими требования к спортсменам, тренерским кадрам, материально-технической базе и другим в соответствии с действующим законодательством.

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности организации, режим тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный

объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количественному и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структуру годичного цикла.

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике.

Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

**Характеристика вида спорта. Отличительные особенности.**

Волейбол (англ. volleyball от volley — «ударять мяч с лѐта» (также переводят как «летающий», «парящий») и ball — «мяч») — вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделѐнной сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), либо игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трѐх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке).

Отличительные особенности волейбола, обусловлены спецификой присущих им игровых и соревновательных действий. Соревновательное противоборство волейболистов происходит в пределах установленных правил посредством присущих только волейболу соревновательных действий — приемов игры (техники). При этом обязательным является наличие соперника. В волейболе цель каждого фрагмента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч) в определенное место площадки соперников и не допустить этого в отношении себя. Это определяет единицу состязания — блок действий типа «защита — нападение», который включает также действия по разведке, дезинформации, конспирации и т.п. В волейболе, как в командной спортивной игре выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены. Сложный характер соревновательной игровой деятельности, например, в волейболе создает постоянно изменяющиеся условия, вызывает необходимость оценки ситуации и выбора действий, как правило, в условиях ограниченного времени. Важным фактором является наличие у спортсмена широкого арсенала технико-тактических средств, который давал бы возможность оптимизировать стратегии, обеспечивающие эффективность действий команды по достижению результата в условиях конфликтных ситуаций. Важная особенность спортивных игр состоит в большом количестве соревновательных действий — приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) обусловливает требование надежности, стабильности навыков и т.д. В волейболе, например, каждая ошибка отражается на результате (выигрыш или проигрыш очка). В командных играх соревновательную деятельность ведут несколько спортсменов, и многое зависит от согласованности их действий, от форм организации действий спортсменов в процессе соревновательной деятельности с целью достижения победы над соперником.

Для волейбола особенностью является ступенчатый характер достижения спортивного результата. В играх это своеобразная первая ступень — «технико-физическая», нужна еще организация действий спортсменов — индивидуальных, групповых и командных. Необходимо установление объективных (количественно выраженных) показателей, на основании которых можно было бы успешно планировать процесс спортивной подготовки и осуществлять контроль за ним. В число объективных показателей в спортивных играх входят элементный набор приемов игры (аспект техники); способность быстро и правильно оценивать ситуацию, выбирать и эффективно применять оптимальное для конкретной игровой ситуации атакующее или защитное действие (аспект тактики); специальные качества и способности, от которых зависит эффективность непосредственного выполнения действия (требования к временным, пространственным и силовым параметрам исполнения); энергетический и режим работы спортсмена; чувственно-двигательный контроль и др. Очень важно все это выразить в количественных величинах. Наличие таких сведений служит основой для определения содержания подготовки спортсменов и управления этим процессом, разработки модельных характеристик, программ, планов, нормативов и т.д.

**Специфика организации тренировочного процесса.**

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ, в ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по волейболу.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства. Необходимо обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности. Принцип вариативности предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки и индивидуальных особенностей юного волейболиста, различные варианты использования программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи. На основании нормативно-правовых документов, определяющих функционирование спортивных школ, основополагающих принципов построения спортивной тренировки определены следующие разделы учебной программы: объяснительная записка, нормативная часть, методическая часть, система контроля и зачетные требования, и перечень информационного обеспечения. Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов высококвалифицированных волейболистов в команды высших разрядов и по уровню подготовленности обладали потенциалом для достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях высокого ранга, в сфере спорта высших достижений (клубные команды, юношеские, молодежные и основные сборные страны). Содержание работы с юными волейболистами на всем многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой игры в волейбол, модельными требованиями квалифицированных волейболистов, возрастными особенностями и возможностями волейболистов.

В данной программе представлено содержание работы в спортивной школе на этапах спортивной подготовки: начальной подготовки, тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства.

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности спортивных школ, режимы учебно-тренировочной работы, основные требования по физической, технической и спортивной подготовке, условия зачисления в спортивную школу и перевода занимающихся на последующие года обучения этапов многолетней подготовки. В методической части настоящей программы раскрываются характерные черты многолетней подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств. Представлены типовые учебные планы по годам подготовки, схемы построения годичных циклов, приводятся допустимые тренировочные нагрузки и методические рекомендации по планированию тренировочного процесса. Для каждого этапа многолетней подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

При написании программы учитывались следующие методические положения:

1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки юных волейболистов;

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 подготовки юных спортсменов;

5) учет при планировании тренировочных и соревновательных нагрузок в период 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.

**Структура системы подготовки (этапы, периоды).**

Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол» осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

1) этап начальной подготовки;

2) тренировочный этап (этап спортивной специализации);

3) этап совершенствования спортивного мастерства;

4) этап высшего спортивного мастерства.

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются определенные задачи:

1) на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта «волейбол»;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- воспитание морально-волевых и этических качеств;

- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «волейбол».

2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

- приобретение соревновательного опыта на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «волейбол»;

- формирование мотивации для занятий видом спорта «волейбол»;

- укрепление здоровья спортсменов;

- обучение базовой технике, сложным элементам и соединениям;

- воспитание морально-волевых, этических качеств.

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- индивидуализация тренировочного процесса;

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

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

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

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов;

- дальнейшее совершенствование психологических качеств.

4) на этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

- стабильность высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Настоящая Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования.

Основными задачами реализации Программы являются: формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей,

- удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

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

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

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

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;

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

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

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки; подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

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

Содержание Программы учитывает особенности подготовки занимающихся по волейболу, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;

- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;

- необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта;

- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;

- перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих предпрофессиональную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов. Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта волейбол определяется самостоятельно СШ. Лицам, проходящим предпрофессиональной подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить предпрофессиональной подготовку на том же этапе предпрофессиональной подготовки.

С учетом специфики вида спорта волейбол определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта волейбол осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

1. **Нормативная часть.**

**1.1 Продолжительность этапов подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы подготовки и минимальное количество лиц в группах на этапах профессиональной подготовки по волейболу.**

Таблица 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этап спортивной подготовки** | **Продолжительность этапов (в годах)** | **Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)** | **Наполняемость групп (человек)** |
| Этап начальной подготовки | 3 | 9 | 14 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 12 | 12 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 14 | 6 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 14 | 6 |

**Этап начальной подготовки (НП).**

На этап начальной подготовки зачисляются желающие заниматься волейболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется формирование устойчивого интереса к занятиям спортом. Физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья спортсменов, разностороннюю физическую подготовку в общем плане и с учетом специфики волейбола, овладение основами техники и тактики игры в волейбол, правилам игры, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры), и отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта волейбол. Перевод на следующий этап подготовки осуществляется при условии выполнения контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

**Тренировочный этап (этап спортивной специализации).**

Этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших контрольные нормативы по общей физической, специальной физической и технической подготовке. Основными задачами подготовки на этапе являются: укрепление здоровья; повышение уровня физической подготовленности; освоение и совершенствование навыков выполнения технических приемов с учетом специализации по игровым функциям (связующие, 10 нападающие, либеро) и их способов; интегральную подготовку, в том числе приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях; воспитание морально-этических и волевых качеств. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольных нормативов по общей физической, специальной физической и технической подготовке.

**Этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ).**

Группы формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в тренировочных группах и выполнивших 1 спортивный разряд. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном и последующем этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов. Основными задачами подготовки являются: совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки; формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование; стабильность высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; сохранение здоровья спортсменов.

**Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).**

Группы формируются из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших предыдущий этап и выполнивших норматив кандидата в мастера спорта. Возраст спортсмена не ограничивается, если его результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

Основными задачами подготовки являются:

- освоение нагрузок, характерных для современного спорта высших достижений;

- совершенствование специальных физических качеств и поддержание высокого уровня функциональной подготовленности и спортивной мотивации;

- индивидуализация физической, технико-тактической, психической и морально-волевой подготовленности;

- сохранение здоровья;

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

- повышение стабильности высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки, организации, осуществляющие подготовку спортсменов, используют систему отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов. Система спортивного отбора включает начальный отбор, направленный на выявление детей, обладающих потенциалом и способностями к успешному овладению навыками игры в волейбол. Как и в любом другом виде спорта, в волейболе есть физические качества, уровень развития которых значительно влияет на успешность в данном виде спорта.

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

Таблица 2

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы спортивной подготовки** | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | | | | |
| **Этап начальной подготовки** | | **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | **Этап совершенствования спортивного мастерства** | **Этап высшего спортивного мастерства** |
| **1 год** | **Свыше 1 года** | **До 2 лет** | **Свыше 2 лет** |
| Общая физическая подготовка (%) | 28-30 | 25-28 | 18-20 | 8-12 | 6-8 | 8-10 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 9-11 | 10-12 | 10-14 | 12-14 | 14-17 | 12-14 |
| Техническая подготовка (%) | 20-22 | 22-23 | 23-24 | 24-25 | 20-25 | 18-20 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 12-15 | 15-20 | 22-25 | 25-30 | 26-32 | 26-34 |
| Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%) | 12-15 | 10-14 | 8-10 | 8-10 | 8-10 | 8-10 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%) | 8-12 | 10-12 | 10-14 | 13-15 | 14-16 | 14-16 |

**1.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности в годичном цикле предпрофессиональной подготовки по виду спорта волейбол**

Таблица 3

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды спортивных соревнований** | **Этапы и годы спортивной тренировки** | | | | | |
| **Этап начальной подготовки** | | **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | **Этап совершенствования спортивного мастерства** | **Этап высшего спортивного мастерства** |
| **До года** | **Свыше 1 года** | **До 2 лет** | **Свыше 2 лет** |
| Контрольные | 1-3 | 1-3 | 3-5 | 3-5 | 5-7 | 5-7 |
| Отборочные | - | - | 1-3 | 1-3 | 1-3 | 1-3 |
| Основные | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Всего игр | 20 | 20-25 | 40-50 | 50-60 | 60-70 | 70-75 |

* 1. **Режимы тренировочной работы.**

Тренировочный процесс проводится в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

С учетом специфики вида спорта волейбол определяются следующие особенности тренировочной работы:

1. Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями. Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта волейбол определяется СШ самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.
2. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта волейбол осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.
3. Перевод занимающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.
4. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера по виду спорта волейбол допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

Таблица 4

**Перечень тренировочных сборов**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды тренировочных сборов** | **Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)** | | | | **Оптимальное количество участников сбора** |
| **ЭВСМ** | **ЭССМ** | **ТЭ** | **ЭНП** |
| 1. **Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям** | | | | | | |
| 1.1 | Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям | 21 | 21 | 18 | - | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2 | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | 21 | 18 | 14 | - |
| 1.3 | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | 18 | 18 | 14 | - |
| 1.4 | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта РФ | 14 | 14 | 14 | - |
| 1. **Специальные тренировочные сборы** | | | | | | |
| 2.1 | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке | 18 | 18 | 14 | - | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2 | Восстановительные тренировочные сборы | До 14 дней | | | - | Участники соревнований |
| 2.3 | Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования | До 5 дней, но не более 2 раз в год | | | - | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4 | Тренировочные сборы в каникулярный период | - | - | До 21 дня подряд и не более двух сборов в год | | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5 | Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения СПО, осуществляющие деятельность в области ФК и спорта | - | До 60 дней | | - | В соответствии с правилами приема |

ЭВСМ – этап высшего спортивного мастерства

ЭССМ – этап совершенствования спортивного мастерства

ТЭ – тренировочный этап

ЭНП – этап начальной подготовки

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

Медицинские требования.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в учреждение, только при наличии медицинского заключения о допуске к тренировочным занятиям. В медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку в учреждении, входит:

- медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;

- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы:

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировочных занятий, спортивных соревнований, одеждой, обувью.

Возрастные требования.

С учетом специфики вида спорта волейбол, комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

В соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта волейбол, установлен минимальный возраст для зачисления на этапы подготовки:

- Этап начальной подготовки – 9 лет;

- Тренировочный этап (этап спортивной специализации)– 12 лет;

- Этап совершенствования спортивного мастерства – 14 лет.

- Этап высшего спортивного мастерства – 14 лет.

Установление максимального возраста лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе спортивной подготовки по виду спорта волейбол, как основание к отчислению данного спортсмена из учреждения законодательством не предусмотрен.

Психофизические требования.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка.

Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;

- развитая способность к проявлению волевых качеств;

- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;

- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;

- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;

- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания;

- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

**1.6 Предельные тренировочные нагрузки.**

Величина тренировочных нагрузок определяется:

1. Частотой тренировочных занятий, их плотностью и продолжительностью.

2. Общим объемом работы.

3. Интенсивностью и напряженностью работы.

Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям. При этом выделяются основные направления интенсификации тренировочного процесса: суммарный годовой объем работы увеличивается от 312 до 1664 ч в год; количество тренировочных занятий в течение недельного микроцикла увеличивается от 3 до 11.

Предельные тренировочные нагрузки установлены Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта волейбол.

Система многолетней подготовки спортивного резерва и высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий.

Классификация нагрузок.

1. Запредельные - превышающие функциональные возможности организма. Эти нагрузки не должны применяться на тренировках, но могут быть на ответственных соревнованиях.

2. Околопредельные - стоящие на грани возможностей организма. Эффект сверх восстановления наступает на 6- 7-й день, а величины его не очень большие. Иногда применяются на тренировках.

3. Большие - наблюдается наибольший эффект сверх восстановления, который наступает через 32-36 часов. Эти нагрузки наиболее эффективны и в силу этого часто применяются на тренировках. Бессистемное использование больших нагрузок, наслаивание друг на друга может привести к перетренировке.

4. Средние - эффект сверх восстановления после них меньший, однако наступает он значительно раньше, через 18-24 часа.

5. Малые - после них отмечается наименьший эффект сверх восстановления - через 4-6 часов. Часто используются до начала соревнований.

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

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в контрольных, отборочных и основных соревнованиях. Для ведущих спортсменов основные соревнования - чемпионаты и первенства России, чемпионаты и первенства федеральных округов. Для начинающих спортсменов основные - первенство школы, города. Именно в соответствии со сроками основных соревнований надлежащим образом строится тренировка, изменяются ее объем, интенсивность, содержание и календарный план выступлений спортсмена. Для участия в основных соревнованиях спортсмен, проходящий спортивную подготовку, должен принять участие в отборочных соревнованиях, а перед этим, проявив свои соревновательные возможности и готовность к выступлению на основных стартах, приняв участие в контрольных соревнованиях. Спортсмен, проходящий спортивную подготовку получает объемы соревновательной деятельности в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта волейбол и зависит от этапа спортивной подготовки (Таблица №3).

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

Организация тренировочного процесса включает в себя обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем.

Экипировка спортсменов для участия в соревнованиях должна соответствовать требованиям официальных правил соревнований по волейболу. Нормы обеспечения спортивной экипировкой по этапам спортивной подготовки и перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимых для прохождения спортивной подготовки представлены в таблицах № 5-6.

Таблица 5

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

Таблица 6

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование** | **Ед.изм.** | **Расчетная единица** | **Этапы спортивной подготовки** | | | | | | | |
| **ЭНП** | | **ТЭ** | | **ЭССМ** | | **ЭВСМ** | |
| **Кол-во** | **Срок эксплуатации** | **Кол-во** | **Срок эксплуатации** | **Кол-во** | **Срок эксплуатации** | **Кол-во** | **Срок эксплуатации** |
| Костюм ветрозащитный | Шт. | На занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Костюм спортивный парадный | Шт. | На занимающегося | - | - | - | - | - | - | 1 | 2 |
| Кроссовки для волейбола | Пар | На занимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| Кроссовки легкоатлетические | Пар | На занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| Майки | Шт. | На занимающегося | - | - | 4 | 1 | 4 | 1 | 6 | 1 |
| Носки | Пар | На занимающегося | - | - | 2 | 1 | 4 | 1 | 6 | 1 |
| Полотенце | Шт. | На занимающегося | - | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 |
| Сумка спортивная | Шт. | На занимающегося | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| Фиксатор голеностопного сустава | Компл. | На занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| Фиксатор коленного сустава | Компл. | На занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| Фиксатор лучезапястного сустава | Компл. | На занимающегося | - | - | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |
| Футболка | Шт. | На занимающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
| Шапка спортивная | Шт. | На занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Шорты спортивные | Шт. | На занимающегося | - | - | 3 | 1 | 5 | 1 | 5 | 1 |
| Шорты эластичные | Шт. | На занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |

**1.9 Требования к количественному и качественному составу групп.**

Таблица 7

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год подготовки** | **Минимальный возраст спортсменов** | **Минимальное число спортсменов в группе** | **Максимальное число спортсменов в группе** | **Количество часов в неделю** | **Требования по физической и технической подготовке** |
| **Этап начальной подготовки** | | | | | |
| 1 | 9 | 14 | 25 | 6 | Выполнение КН |
| 2 | 9 | 14 | 25 | 8 |
| 3 | 9 | 14 | 25 | 8 |
| **Тренировочный этап** | | | | | |
| 1 | 12 | 12 | 20 | 12 | Выполнение КН, III – II юношеский разряд |
| 2 | 12 | 12 | 20 | 12 | Выполнение КН, II – I юношеский разряд |
| 3 | 12 | 12 | 20 | 18 | Выполнение КНТ, I юн. – III спортивный разряд |
| 4 | 12 | 12 | 20 | 18 | Выполнение КН, III - II спортивный разряд |
| 5 | 12 | 12 | 20 | 18 | Выполнение КН, II-I спортивный разряд |
| **Этап совершенствования спортивного мастерства** | | | | | |
| Без огран. | 14 | 6 | 12 | 18-24 | Выполнение КН, I спортивный разряд, достижение стабильно высоких спортивных разрядов |
| 14 | 6 | 12 | 18-24 | Выполнение КН, наличие I спортивного разряда, выполнение КМС, достижение стабильно высоких спортивных разрядов |
| **Этап высшего спортивного мастерства** | | | | | |
| Без огран. | 14 | 6 | 12 | 24-32 | Выполнение КН, наличие КМС, достижение стабильно высоких спортивных разрядов |

**1.10 Объем индивидуальной спортивной подготовки.**

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. В годичном цикле подготовки оптимальный объем индивидуальных тренировок составляет не менее 30% от общего объема тренировочных нагрузок. Только в таком соотношении индивидуализация тренировочного процесса является одним из условий получения наибольшего игрового эффекта и сохранения здоровья молодого волейболиста.

Индивидуальная тренировка с помощью тренера должна помочь волейболисту обрести самого себя. Очень важна, как и в искусстве, самобытность игрока умеющего выразить себя с помощью красивых и точно выполненных движений, ударов; умных тактических решений и действий. Для этого необходимо раскрепостить спортсмена, дать ему больше свободы в выборе тех или иных игровых приемов. Конечно, нельзя забывать и органичного сочетания с коллективной игрой, поскольку команда может достичь победной вершины только тогда, когда соединяться воедино высшие возможности каждой индивидуальности. Спортсмен должен владеть универсальной техникой, должен уметь, достаточно уверено сыграть, успешно выполняя атакующие и оборонительные функции.

Становится абсолютно понятным, что чем выше игровое мастерство волейболиста в выполнении главной функции, тем выше универсальность игрока.

Индивидуальная тренировка включает в себя:

- индивидуализированность нагрузки;

- тренировку сильнейших приемов и совершенствование специфики действий в зависимости от амплуа;

- совершенствование идеомоторики, позволяющей наиболее успешно справиться с ошибками в технических приемах;

- создание наилучших условий для исправления ошибок и контроля над их ликвидацией;

- воспитание у волейболистов чувства самостоятельности и ответственности.

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

В годичном цикле выделяются три периода – подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный и соревновательный периоды делятся на отдельные этапы, имеющие свои специфические задачи, структуру, содержание и динамику тренировочной нагрузки.

Планирование годичного цикла тренировки спортсменов определяется задачами, которые поставлены в конкретном годичном цикле этапа многолетней подготовки, а также календарем соревнований и закономерностями становления спортивной формы.

На этапе начальной подготовки и в первые два года на тренировочном этапе периодизации годичного цикла в общепринятом понимании нет, однако в период, предшествующий проведению соревнований, осуществляется работа по подготовке к участию в соревнованиях, а во время участия в них приобретается необходимый соревновательный опыт.

Основное внимание уделяется физической подготовке, обучению технике и тактике игры.

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

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства выделяют сдвоенные циклы, когда в соответствии с закономерностями становления «Спортивной формы» и сроками основных соревнований в зимнее и летнее время - дважды повторяются подготовительный и соревновательный периоды тренировки. Окончательное решение о продолжительности отдельных периодов и этапов, мезо- и микроциклов принимают при подготовке документов текущего (годового) планирования тренер и директор учреждения, исходя из конкретного календаря спортивных соревнований, состава и подготовленности группы.

Основное внимание тренера при этом должно быть сосредоточено на детализации тренировочных воздействий в недельных циклах по объему и интенсивности нагрузки, направленности занятий, их продолжительности и чередованию тренировочных и соревновательных дней с днями отдыха.

1. **Методическая часть**

Методическая часть Программы содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам обучения, и распределение в годичных циклах. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам обучения, организация комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по тренировочной работе.

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

Тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием тренировок, исходя из максимального объема тренировочной нагрузки этапов и года спортивной подготовки. Расписание утверждается директором СШ, после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных учреждениях. При составлении расписания тренировочных занятий необходимо также учитывать особенности режима рабочего времени и времени отдыха тренерского состава.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта волейбол осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку. К тренировочным занятиям допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Во время проведения тренировочного процесса и соревнований необходимо строго соблюдать технику безопасности. Основную часть тренировки можно выполнять только после полноценной разминки, чтобы избежать травм и повреждений. Тренер обязан проверить техническое состояние места проведения занятия, используемого оборудования и инвентаря до и после окончания тренировки. Тренер должен знать методы профилактики спортивного травматизма и иметь навыки оказания первой помощи.

Инструкция по технике безопасности при проведении тренировок по волейболу.

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям волейболом допускаются занимающиеся:

• не имеющие медицинских противопоказаний для занятий игровыми видами спорта с мячом;

• прошедшие инструктаж по технике безопасности;

• ознакомленные с инструкциями по выполнению упражнений с мячом;

• одетые в спортивную одежду и обувь, соответствующие конкретному игровому виду спорта;

• использующие, при необходимости, индивидуальные средства защиты (налокотники, наколенники, щитки и т.п.).

1.2. При занятиях игровыми видами спорта с мячом занимающиеся обязаны соблюдать правила поведения.

1.3. График занятий игровыми видами спорта с мячом определяется календарным планированием, утвержденным директором СШ.

1.4. Опасными факторами при занятиях игровыми видами спорта с мячом являются:

• физические (покрытие спортивных площадок, спортивное оборудование и инвентарь, динамические перегрузки, столкновения с другими участниками и (или) оборудованием);

• химические (пыль).

1.5. Занимающиеся должны знать место нахождения аптечки для оказания первой медицинской помощи и уметь под руководством тренера оказывать первую доврачебную помощь.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру.

1.6. Занимающимся запрещается без разрешения тренера подходить к другому оборудованию и инвентарю и пользоваться им.

2. Требования безопасности перед началом тренировки

2.1. Перед началом тренировки занимающийся обязан:

• изучить содержание настоящей инструкции;

• надеть спортивный костюм и соответствующую виду спорта обувь.

2.2. Тренер перед началом тренировки обязан:

• проверить исправность и надежность установки и крепления оборудования (ворот, стоек и т.п.);

• убедиться в отсутствии посторонних лиц и предметов на площадке, в отсутствии нарушения ее покрытия.

2.3. Запрещается приступать к тренировке непосредственно после приема пищи.

2.4. Запрещается приступать к занятиям игровыми видами спорта с мячом при незаживших травмах и общем недомогании.

3. Требования безопасности во время тренировок

3.1. Во время тренировки занимающийся обязан:

• соблюдать настоящую инструкцию;

• соблюдать правила игры и игровую дисциплину;

• неукоснительно выполнять все указания тренера;

• начинать, прерывать и завершать занятия только по команде тренера;

• при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы движения во избежание столкновений;

• использовать спортивное оборудование и инвентарь только с разрешения и под руководством тренера;

• выполнять только те упражнения, которые определены тренером;

• уметь выполнять приемы самостраховки при падениях и столкновениях с другими занимающимися.

3.2. занимающимся запрещается:

• выполнять упражнения с использованием неисправного оборудования;

• выполнять любые действия без разрешения тренера;

• использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;

• наносить удары мячом в лицо и по телу других занимающихся;

• толкать других участников и допускать удары по рукам и ногам;

• производить самостоятельно разборку, сборку и ремонт спортивного оборудования.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, появлении покраснения кожи и (или) потертостей на руках или ногах, а также при плохом самочувствии или получении травмы учащийся должен прекратить занятия, сообщить об этом тренеру и действовать в соответствии с его указаниями.

4.2. При возникновении чрезвычайной ситуации (обнаружении неисправности спортивного оборудования и (или) приспособлений) немедленно сообщить об этом тренеру и действовать в соответствии с его указаниями.

4.3. При необходимости и возможности помочь тренеру или медработнику оказать пострадавшему первую помощь.

5. Требования безопасности по окончании тренировок.

После окончания тренировок занимающийся обязан:

• сдать полученный инвентарь и (или) приспособления тренеру;

• с разрешения лица тренера пройти в раздевалку;

• переодеться, по возможности принять душ и просушить волосы под феном;

• при обнаружении неисправности спортивного оборудования, наличии на площадке посторонних предметов проинформировать об этом тренера.

**2.2 Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне.

Соревновательные нагрузки являются одним из главных средств специальной физической подготовки. Количество соревнований определяется утвержденным календарным планом.

Нормативы максимальной тренировочной нагрузки в зависимости от этапа спортивной подготовки приведены в таблице 8.

Таблица 8

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапный норматив** | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | | | | |
| **ЭНП** | | **ТЭ** | | **ЭССМ** | **ЭВСМ** |
| **До 1 года** | **Свыше 1 года** | **До 2 лет** | **Свыше 2 лет** |
| Кол-во часов в неделю | 6 | 8 | 12 | 18 | 18-24 | 24-32 |
| Кол-во тренировок в неделю | 3 | 4 | 4 | 6 | 7-10 | 10-11 |
| Общее кол-во часов в год | 312 | 416 | 624 | 936 | 936-1248 | 1248-1664 |
| Общее кол-во тренировок в год | 156 | 208 | 208 | 312 | 460-520 | 520-572 |

Таблица 9

**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 |  | + | + | + |  |  |  |  | + | + | + |
| Анаэробные возможности |  |  | + | + | + |  |  |  | + | + | + |
| Гибкость | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Координационные способности |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Равновесие | + | + |  | + | + | + | + | + |  |  |  |

Для обеспечения этапов спортивной подготовки, организации, осуществляющие подготовку спортсменов, используют систему отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- начальный отбор, направленный на выявление детей, обладающих потенциалом и способностями к успешному овладению навыками игры в волейбол.

- определение перспективности и дифференциация (отбор) спортсменов по игровым функциям (связующего, нападающего, либеро).

- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта волейбол;

- выявление волейболистов с высоким уровнем технико-тактической (общей и функциональной), физической (общей и специальной), морально-волевой и других видов подготовленности для зачисления в команды высших разрядов, в сборные команды разного уровня для участия в соревнованиях.

**2.3 Рекомендации по планированию спортивных результатов**

Под планированием подразумевают, прежде всего, процесс разработки системы планов, рассчитанных на различные промежутки времени, в рамках которых должен быть реализован комплекс взаимосвязанных целей, задач и содержание спортивной тренировки. Предметом планирования в процессе подготовки спортсменов являются цели, задачи, средства и методы тренировки, величина тренировочных и соревновательных нагрузок, количество тренировочных занятий, системы восстановительных мероприятий.

Основная задача при разработке плана тренировки состоит в том, чтобы с учетом уровня подготовленности спортсмена, его возраста, спортивной квалификации, стажа занятий, календаря спортивных соревнований, особенностей вида спорта, условий проведения тренировочного процесса определить показатели моделируемого состояния спортсмена в планируемый период времени, наметить оптимальную программу тренировочного процесса.

Планирование на разных этапах многолетней спортивной подготовки осуществляется в следующих формах: перспективное, текущее, оперативное.

В многолетний перспективный план должны быть включены основные показатели, опираясь на которые можно было бы составить годичные планы.

Основное содержание перспективного плана подготовки спортсмена, команды включает в себя следующие разделы:

- краткая характеристика спортсмена;

- цель многолетней подготовки, главные задачи по годам;

- основная направленность тренировочного процесса по годам многолетнего цикла;

- главные соревнования и планируемые результаты в каждом году;

- система и сроки комплексного контроля, в том числе диспансеризации;

- график тренировочных сборов.

К документам текущего планирования относится индивидуальный план спортивной подготовки.

Годичный индивидуальный план спортивной подготовки состоит из следующих разделов:

- краткая характеристика спортсмена (команды);

- основные задачи тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;

- распределение соревнований, тренировочных занятий;

- спортивно-технические показатели (спортивные результаты).

Оперативное планирование включает в себя рабочий план, план-конспект тренировочного занятия. Рабочий план определяет конкретное содержание занятий на определенный тренировочный цикл или календарный срок (например на месяц). В этом документе планируется методика спортивного совершенствования в соответствии с требованиями программы и индивидуального плана спортивной подготовки.

План-конспект тренировочного занятия составляется на основе рабочего плана. В этом документе детально определяются задачи, содержание и средства каждой части занятия, дозировку упражнений и организационно-методические указания.

**2.4 Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля**

Во время врачебного контроля производится оценка по следующим разделам:

- состояние здоровья:

- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;

• организация и методические указания по проведению тестирования;

• степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

Врачебный контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях, индивидуальных особенностях спортсмена и осуществляется путем регулярного медицинского обследования спортсмена.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков, привитие привычек соблюдения режима дня и неукоснительного выполнения рекомендаций врача. Врачебный контроль спортсмена осуществляется 2 раза в год. Обследования проводятся спортивными врачами, специалистами функциональной диагностики. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно - профилактические меры.

Психологический контроль – это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности. В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей спортсмена вообще при занятии данным избранным видом спорта (проблема отбора), в конкретном тренировочном цикле, занятии или соревнованиях.

В зависимости от вида спорта и конкретных задач психологической подготовки применяются различные формы занятий: индивидуальные, групповые, командные.

Индивидуальная форма занятий может быть двух вариантов: самостоятельные занятия без тренера и под руководством тренера. Индивидуальные занятия могут проводиться одновременно для всех спортсменов команды или группы, но каждый работает по своему плану.

Групповая форма занятий предполагает распределение всех занимающихся по ряду признаков в разные группы, и каждая работает по своему плану.

Командная форма занятий решает частные и общие задачи, подчиненные коллективным (психологический климат, сыгранность, совместимость и т.д.).

По содержанию занятия могут быть тематическими или комплексными. Тематическое занятие посвящается одному из разделов психологической подготовки (например, по развитию распределения и переключения внимания).

Комплексное занятие предусматривает развитие нескольких психических качеств. Например, развитие тактического мышления, восприятия времени и формирования ряда волевых качеств. Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения.

Биохимический контроль в спорте. При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражаю функциональные изменения, и могут служить биохимическими тестами, либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена. В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

В годичном тренировочном цикле подготовки квалифицированных спортсменов выделяют разные виды биохимического контроля:

1. текущие обследования (ТО), проводимые повседневно в соответствии с планом подготовки;

2. этапные комплексные обследования (ЭКО), проводимые 3—4 раза в год;

3. углубленные комплексные обследования (УКО), проводимые 2 раза в год;

4. обследование соревновательной деятельности (ОСД).

При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестирующих биохимических показателей: они должны быть надежными либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном контрольном обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также взаимосвязанными со спортивными результатами.

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

Таблица 10

**Годовой тренировочный план на 52 недели в группах начальной подготовки 3 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы подготовки** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **Всего** |
| 1 | **Общая физическая подготовка:** | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | **118** |
| - бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - гимнастические упражнения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - элементы легкой атлетики |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - спортивные и подвижные игры |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | **Специальная физическая подготовка:** | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | **44** |
| - упражнения для развития координационных способностей |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - скоростно-силовая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - упражнения для развития быстроты реакции |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - развитие прыгучести |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - развитие силы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | **Техническая подготовка:** | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 8 | 7 | 8 | **86** |
| - технические действия в нападении |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - технические действия в защите |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | **Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:** | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 | 6 | **74** |
| - индивидуальные действия |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - групповые действия |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - командные действия |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - сведения о строении и функциях организма человека |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - правила игры в волейбол |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - развитие внимания |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - развитие процессов восприятия |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | **Технико-тактическая (интегральная) подготовка:** | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | 4 | 6 | 4 | 6 | 4 | 4 | 4 | **54** |
| - упражнения для развития физических качеств в различных сочетаниях |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - чередование изученных приемов в различных сочетаниях |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - восстановительные мероприятия |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - врачебный контроль, мед.осмотр |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | **Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика:** | 4 | 3 | 6 | 3 | 4 | 3 | 3 | 5 | 1 | 1 | 2 | 5 | **40** |
| - освоение терминологии |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - овладение командным языком |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - проведение упражнений по построению и перестроению группы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - подготовка мест для занятий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - контрольно-нормативные требования |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - бег на 30м, челночный бег 5х6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - прыжок в длину с места |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - прыжок вверх с места взмахом руки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Общее количество в год** | | **34** | **34** | **36** | **34** | **36** | **34** | **34** | **36** | **34** | **34** | **34** | **36** | **416** |

Таблица 11

**Годовой тренировочный план на 52 недели в группах ТЭ (СС) 1 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **п/п** | **Разделы подготовки** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **Всего** |
| 1 | **Общая физическая подготовка:** | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | **120** |
| - бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - гимнастические упражнения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - элементы легкой атлетики |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - спортивные и подвижные игры |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | **Специальная физическая подготовка:** | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 6 | 6 | **68** |
| - упражнения для развития координационных способностей |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - скоростно-силовая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - упражнения для развития быстроты реакции |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - развитие прыгучести |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - развитие силы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | **Техническая подготовка:** | 11 | 11 | 11 | 11 | 8 | 11 | 11 | 8 | 11 | 11 | 11 | 11 | **126** |
| - технические действия в нападении |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - технические действия в защите |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | **Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:** | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | 10 | **118** |
| - индивидуальные действия |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - групповые действия |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - командные действия |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - сведения о строении и функциях организма человека |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - правила игры в волейбол |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - развитие внимания |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - развитие процессов восприятия |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | **Технико-тактическая (интегральная) подготовка:** | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | **42** |
| - упражнения для развития физических качеств в различных сочетаниях |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - чередование изученных приемов в различных сочетаниях |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - восстановительные мероприятия |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - врачебный контроль, мед.осмотр |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | **Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика:** | 4 | 2 | 3 | 2 | 9 | 4 | 1 | 4 | 6 | 5 | 2 | 4 | **46** |
| - освоение терминологии |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - овладение командным языком |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - проведение упражнений по построению и перестроению группы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - подготовка мест для занятий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - контрольно-нормативные требования |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - бег на 30м, челночный бег 5х6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - прыжок в длину с места |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - прыжок вверх с места взмахом руки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Общее количество в год** | | **44** | **42** | **44** | **42** | **44** | **44** | **42** | **42** | **46** | **44** | **44** | **44** | **520** |

Таблица 12

**Годовой тренировочный план на 52 недели в группах ТЭ (СС) 2 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы подготовки** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **Всего** |
| 1 | **Общая физическая подготовка:** | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | **120** |
| - бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - гимнастические упражнения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - элементы легкой атлетики |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - спортивные и подвижные игры |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | **Специальная физическая подготовка:** | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 6 | 6 | **68** |
| - упражнения для развития координационных способностей |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - скоростно-силовая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - упражнения для развития быстроты реакции |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - развитие прыгучести |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - развитие силы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | **Техническая подготовка:** | 11 | 11 | 11 | 11 | 8 | 11 | 11 | 8 | 11 | 11 | 11 | 11 | **126** |
| - технические действия в нападении |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - технические действия в защите |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | **Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:** | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | 10 | **118** |
| - индивидуальные действия |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - групповые действия |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - командные действия |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - сведения о строении и функциях организма человека |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - правила игры в волейбол |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - развитие внимания |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - развитие процессов восприятия |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | **Технико-тактическая (интегральная) подготовка:** | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | **42** |
| - упражнения для развития физических качеств в различных сочетаниях |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - чередование изученных приемов в различных сочетаниях |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - восстановительные мероприятия |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - врачебный контроль, мед.осмотр |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | **Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика:** | 4 | 2 | 3 | 2 | 9 | 4 | 1 | 4 | 6 | 5 | 2 | 4 | **46** |
| - освоение терминологии |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - овладение командным языком |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - проведение упражнений по построению и перестроению группы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - подготовка мест для занятий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - контрольно-нормативные требования |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - бег на 30м, челночный бег 5х6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - прыжок в длину с места |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - прыжок вверх с места взмахом руки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Общее количество в год** | | **44** | **42** | **44** | **42** | **44** | **44** | **42** | **42** | **46** | **44** | **44** | **44** | **520** |

Таблица 13

**Годовой тренировочный план на 52 недели в группах ТЭ (СС) 3 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы подготовки** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **Всего** |
| 1 | **Общая физическая подготовка:** | 5 | 5 | 6 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 6 | 5 | **60** |
| - бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - гимнастические упражнения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - элементы легкой атлетики |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - спортивные и подвижные игры |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | **Специальная физическая подготовка:** | 7 | 7 | 7 | 7 | 8 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 8 | 7 | **86** |
| - упражнения для развития координационных способностей |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - скоростно-силовая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - упражнения для развития быстроты реакции |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - развитие прыгучести |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - развитие силы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | **Техническая подготовка:** | 12 | 12 | 13 | 13 | 13 | 12 | 12 | 13 | 13 | 12 | 12 | 13 | **150** |
| - технические действия в нападении |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - технические действия в защите |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | **Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:** | 16 | 16 | 14 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 14 | 16 | 16 | 16 | **188** |
| - индивидуальные действия |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - групповые действия |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - командные действия |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - сведения о строении и функциях организма человека |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - правила игры в волейбол |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - развитие внимания |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - развитие процессов восприятия |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | **Технико-тактическая (интегральная) подготовка:** | 7 | 7 | 5 | 7 | 7 | 5 | 7 | 8 | 7 | 7 | 6 | 7 | **80** |
| - упражнения для развития физических качеств в различных сочетаниях |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - чередование изученных приемов в различных сочетаниях |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - восстановительные мероприятия |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - врачебный контроль, мед.осмотр |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | **Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика:** | 5 | 7 | 7 | 4 | 2 | 7 | 5 | 3 | 5 | 5 | 4 | 6 | **60** |
| - освоение терминологии |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - овладение командным языком |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - проведение упражнений по построению и перестроению группы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - подготовка мест для занятий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - контрольно-нормативные требования |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - бег на 30м, челночный бег 5х6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - прыжок в длину с места |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - прыжок вверх с места взмахом руки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Общее количество в год** | | **52** | **54** | **52** | **52** | **50** | **52** | **52** | **52** | **50** | **52** | **52** | **54** | **624** |

Таблица 14

**Годовой тренировочный план на 52 недели в группах ТЭ (СС) 4 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы подготовки** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **Всего** |
| 1 | **Общая физическая подготовка:** | 5 | 5 | 4 | 5 | 6 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 | **60** |
| - бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - гимнастические упражнения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - элементы легкой атлетики |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - спортивные и подвижные игры |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | **Специальная физическая подготовка:** | 7 | 7 | 8 | 7 | 8 | 8 | 7 | 7 | 8 | 8 | 8 | 7 | **90** |
| - упражнения для развития координационных способностей |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - скоростно-силовая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - упражнения для развития быстроты реакции |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - развитие прыгучести |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - развитие силы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | **Техническая подготовка:** | 13 | 14 | 12 | 13 | 13 | 12 | 13 | 12 | 14 | 14 | 13 | 13 | **156** |
| - технические действия в нападении |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - технические действия в защите |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | **Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:** | 14 | 13 | 14 | 14 | 14 | 14 | 13 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | **166** |
| - индивидуальные действия |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - групповые действия |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - командные действия |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - сведения о строении и функциях организма человека |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - правила игры в волейбол |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - развитие внимания |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - развитие процессов восприятия |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | **Технико-тактическая (интегральная) подготовка:** | 7 | 7 | 8 | 7 | 7 | 6 | 7 | 8 | 7 | 8 | 7 | 7 | **86** |
| - упражнения для развития физических качеств в различных сочетаниях |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - чередование изученных приемов в различных сочетаниях |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - восстановительные мероприятия |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - врачебный контроль, мед.осмотр |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | **Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика:** | 6 | 6 | 6 | 4 | 4 | 9 | 6 | 6 | 4 | 3 | 6 | 6 | **66** |
| - освоение терминологии |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - овладение командным языком |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - проведение упражнений по построению и перестроению группы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - подготовка мест для занятий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - контрольно-нормативные требования |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - бег на 30м, челночный бег 5х6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - прыжок в длину с места |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - прыжок вверх с места взмахом руки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Общее количество в год** | | **52** | **52** | **52** | **50** | **52** | **54** | **50** | **52** | **52** | **52** | **54** | **52** | **624** |

Таблица 15

**Годовой тренировочный план на 52 недели в группах ТЭ (СС) 5 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы подготовки** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **Всего** |
| 1 | **Общая физическая подготовка:** | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 3 | **56** |
| - бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - гимнастические упражнения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - элементы легкой атлетики |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - спортивные и подвижные игры |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | **Специальная физическая подготовка:** | 11 | 10 | 11 | 11 | 12 | 11 | 10 | 10 | 11 | 10 | 12 | 11 | **130** |
| - упражнения для развития координационных способностей |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - скоростно-силовая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - упражнения для развития быстроты реакции |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - развитие прыгучести |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - развитие силы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | **Техническая подготовка:** | 20 | 23 | 24 | 22 | 24 | 25 | 24 | 23 | 23 | 24 | 22 | 25 | **282** |
| - технические действия в нападении |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - технические действия в защите |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | **Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:** | 23 | 23 | 24 | 22 | 24 | 25 | 24 | 23 | 23 | 24 | 22 | 25 | **282** |
| - индивидуальные действия |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - групповые действия |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - командные действия |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - сведения о строении и функциях организма человека |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - правила игры в волейбол |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - развитие внимания |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - развитие процессов восприятия |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | **Технико-тактическая (интегральная) подготовка:** | 12 | 10 | 12 | 12 | 12 | 11 | 12 | 10 | 12 | 12 | 12 | 13 | **140** |
| - упражнения для развития физических качеств в различных сочетаниях |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - чередование изученных приемов в различных сочетаниях |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - восстановительные мероприятия |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - врачебный контроль, мед.осмотр |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | **Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика:** | 7 | 12 | 7 | 9 | 1 | 6 | 9 | 10 | 9 | 8 | 8 | 8 | **94** |
| - освоение терминологии |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - овладение командным языком |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - проведение упражнений по построению и перестроению группы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - подготовка мест для занятий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - контрольно-нормативные требования |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - бег на 30м, челночный бег 5х6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - прыжок в длину с места |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - прыжок вверх с места взмахом руки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Общее количество в год** | | **78** | **80** | **78** | **78** | **76** | **76** | **78** | **78** | **78** | **78** | **78** | **80** | **936** |

**Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка волейболиста направлена на повышение функциональных возможностей, развитие специальных физических качеств, необходимых для игры в волейбол, лучшее и более быстрое овладение техническими приемами.

Специальная физическая подготовка способствует развитию специфических качеств волейболиста, которые по своему характеру нервно-мышечных напряжений сходны с навыками основных игровых действий. Специальной физической подготовкой занимаются с усвоениями техники игровых движений (также без мяча и с мячом). Для новичков специальная подготовка должна начинаться обычно не ранее второго года обучения, а для спортсменов-разрядников – во второй половине подготовительного периода, когда мышцы и связки будут достаточно подготовлены к специальным нагрузкам.

Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения волейбола, а также специальные упражнения, сходные по своей двигательной структуре и характеру нервно-мышечных усилий с движениями специализированного упражнения. С помощью таких упражнений совершенствуют технические приемы и развивают специальные физические качества.

**Развитие специальной силы.**

Специальную силу волейболиста можно определить, как очень высокую способность игрока проявлять силу мышц в тех режимах и уровнях, которые требуются при выполнении отдельных технических приемов и игровых действий. Так, для выполнения передачи сверху двумя руками необходим определенный уровень развития силы мышц кистей; подачи – силы мышц кисти, плечевого пояса и мышц туловища; нападающего удара – комплексное развитие силы мышц кисти, плечевого пояса, туловища и ног.

Для эффективного применения технических приемов в игре, волейболисту нужна так называемая «взрывная сила» – способность нервно-мышечной системы преодолевать сопротивление с высокой скоростью мышечного сокращения. Поэтому специальная силовая подготовка направлена прежде всего на развитие скоростно-силовых способностей спортсмена. Характер применяемых средств должен соответствовать специфике проявления усилий при выполнении технических приемов. При работе над развитием скоростной силы можно применять незначительные отягощения.

**Развитие прыгучести.**

Прыгучесть волейболиста – это способность прыгать оптимально высоко для выполнения нападающих ударов, блокирования, вторых передач в прыжке, подач.

Развитие прыгучести начинают в развития силы мышц, а в дальнейшем силу и скорость сокращения мышц рекомендуется развивать параллельно. Для этого используются упражнения с отягощениями и без них, основные упражнения по технике игры (имитация нападающих ударов, блокирования).

**Развитие специальной быстроты.**

Специальная быстрота волейболиста – это способность выполнить различные перемещения по площадке и технические приемы в минимальный для определенных условий отрезок времени.

Формами проявления быстроты в волейболе являются:

а) способность к быстрому реагированию на мяч или действие соперников;

б) способность к быстрому началу движений;

в) способность к быстрому выполнению технических приёмов и их элементов;

г) способность к быстроте перемещений.

Быстрота реакции отражает способность игрока понять намерения и действия соперника и партнеров, а также определить направление полета мяча и реагировать на них соответствующим образом.

К быстроте начала движения можно отнести стартовое ускорение игрока. Быстрота выполнения технических приемов и элементов характеризуется максимальной скоростью движения руки при нападающем ударе и т. д.

Быстрота перемещения зависит от способности игрока максимально быстро преодолевать отрезки 3-6- 9 м в различных направлениях. Быстроту рекомендуется развивать повторным, интервальным, соревновательным методами. При этом между попытками следует давать интервалы отдыха. Эти интервалы отдыха между повторными нагрузками должны обеспечивать оптимальное восстановление работоспособности. С другой стороны интервал не должен быть настолько длительным, чтобы возбуждение в нервной системе чрезмерно упало. В этом случае потребуется дополнительная разминка. После двух или трех повторений интервал отдыха значительно продлевают, причем рекомендуется комбинировать пассивный и активный отдых.

**Развитие специальной выносливости.**

Специальная выносливость волейболиста объединяет скоростную, прыжковую, игровую выносливость. Она зависит от уровня развития общей выносливости, подготовленности опорно-двигательного аппарата, от силы психических процессов (например, умения терпеть), от экономичности спортивной техники.

Скоростная выносливость – способность игрока выполнять технические приемы и перемещения с высокой скоростью на протяжении всей игры. Для развития скоростной выносливости подбираются упражнения на быстроту, выполняемые многократно. В качестве средств используют рывки и спринтерские ускорения, имитационные и основные упражнения по технике игры.

**Общая физическая подготовка.**

Занятия волейболом – весьма эффективное средство укрепления, здоровья и физического развития. Постоянное повышение требований к уровню спортивного мастерства волейболистов вынуждает тренеров к поискам путей повышения эффективности тренировочного процесса. Волейболист высокого класса – это всесторонне развитый атлет, обладающий силовой и скоростной выносливостью, «взрывной» силой, прыгучестью, гибкостью, умением ориентироваться в сложной игровой обстановке. При встрече равных по силе команд каждая партия (кроме 5-й) продолжается 25-30 мин. Общая продолжительность матча достигает 2-2,5 часов. За это время игрок совершает большую работу: 200-250 прыжков максимальной высоты, до 500 технических приемов, осуществляемых в самых различных сочетаниях, большое количество скоростных перемещений с внезапными остановками и сменой направлений, многократными падениями и бросками. Выдержать столь интенсивную нагрузку могут только игроки, имеющие высокий уровень физической подготовленности.

Физическая подготовка есть и всегда будет основным условием достижения высоких спортивных результатов, являясь фундаментом технической и тактической подготовки. Поэтому наряду с совершенствованием технической, тактической и психологической подготовки важной задачей тренировочного процесса является повышение общей и специальной физической подготовки и улучшение функциональных возможностей волейболистов всех уровней.

Общая физическая подготовка создает предпосылки и условия для спортивной специализации. Она охватывает широкий круг упражнений, развивающих различные физические качества в таком соотношении, которое необходимо именно в волейболе, и направлена на достижение следующих задач:

Задачи общей физической подготовки:

1. Разностороннее физическое развитие занимающихся.

2. Укрепление здоровья, приобретение правильной осанки.

3. Повышение функциональных возможностей организма.

4. Расширение объёма двигательных навыков.

5. Развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости).

6. Повышение игровой, соревновательной работоспособности.

7. Стимулирование восстановительных процессов в организме. Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажерах, занятия другими видами спорта.

Большинство упражнений, применяемых с целью повышения общей физической подготовки, оказывает разностороннее воздействие на организм, но в то же время каждое из них направлено на преимущественное развитие определенных качеств. Так, например, упражнения с отягощениями преимущественно развивают силу; кроссовый бег – выносливость; ускорения – быстроту; акробатические упражнения – ловкость. Поэтому использование целенаправленных упражнений помогает ликвидировать недостатки в физическом развитии спортсменов. В игровой деятельности волейболиста все физические качества тесно взаимосвязаны.

Подбор средств развития общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач и тех условий, в которых они проводятся. Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах и периодах учебно-тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения в зависимости от поставленных задач можно включать в подготовительную часть занятия, основную и заключительную. Так, гимнастические упражнения, баскетбол, футбол, ручной мяч, подвижные игры применяются как в подготовительной, так и в основной частях занятия. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств волейбола еще незначительна (малая физическая нагрузка по технике).

Периодически для общеразвивающих упражнений выделяются отдельные занятия. В подготовительной части этих занятий даются упражнения и игры знакомые занимающимся. Основную часть отводят для разучивания новых (например, легкоатлетических) видов упражнений. Занятия заканчиваются подвижной или спортивной игрой.

Для развития физических качеств волейболиста применяются следующие методы: «до отказа», «максимальных усилий», «с ускорением», равномерный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный, метод круговой тренировки.

**Развитие силы.**

Сила – способность спортсмена преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечных усилий.

Средствами развития силы являются упражнения, выполнение которых тесно связано с преодолением сопротивлений. В качестве сопротивления могут быть использованы:

1) внешние отягощения (гантели, штанга, мешок с песком и т. д.);

2) сопротивление других предметов (эспандера, резины);

3) вес собственного тела и его частей (подтягивание, приседание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа и т. д.);

4) сопротивление партнера.

Наиболее эффективными упражнениями для развития силы являются упражнения с отягощениями. Они очень удобны, потому что можно дозировать объем и интенсивность нагрузки, воздействовать как на отдельные мышцы, так и на определенные группы мышц. Важно выбрать оптимальный вес отягощения. Установлено, что при нагрузках, равных 35- 40% от максимальной силы, занятия с начинающими приносят ощутимый результат. У спортсменов же прирост силы наблюдается при тренировочном грузе в 60-80% и больше. Отягощения бывают большие, средние и малые. Средним весом является такой вес, который в одном подходе можно поднять 6-10 раз. Таких подходов обычно бывает три.

Повторное выполнение упражнения с предельными отягощениями называется методом повторных усилий. В практике этот метод получил широкое распространение. Объясняется это тем, что выполнение общего объема работы вызывает в организме усиленный обмен веществ, а это приводит к увеличению мышечной массы и умеренному развитию силы.

Метод повторных усилий может быть рекомендован для занятий с новичками. После примерно двухмесячных занятий со средними отягощениями по мере увеличения мышечной массы величину сопротивления соответственно повышают. Показателем перехода к увеличению нагрузки является возможность выполнения данного физического упражнения более 10-12 раз.

Для развития мышечной массы у квалифицированных спортсменов применяются методы «максимальных усилий» и «до отказа».

Метод «максимальных усилий» характеризуется применением больших отягощений. Под большим весом подразумевается такой, который в одном подходе можно поднять без эмоционального возбуждения один-три раза. Этот тренировочный вес должен быть на 5–10% меньше максимального.

Метод «до отказа» заключается в непрерывном и многократном повторении упражнений со средней и большой нагрузкой (40-60% от максимальной). Многократное повторение силовых упражнений вызывает усиленную деятельность сердечно-сосудистой системы. По окончании только одной серии частота сердечных сокращений увеличивается до 160-170 ударов в минуту. К выполнению следующей серии упражнений можно приступать при частоте пульса 80-90 ударов в минуту. Практически такое снижение частоты сердечных сокращений происходит при интервалах отдыха в пределах одной – трех минут.

Мышечная сила может быть максимально проявлена в конкретных физических упражнениях лишь при соблюдении координации движений. Поэтому наряду с развитием силы с помощью силовых упражнений, ее следует развивать и в процессе выполнения технических приемов или их частей, применяя сопряженный метод. Например, выполнение нападающего удара с посильным отягощением на руках или ногах. Это обстоятельство и представляет направленность занятий по силовой подготовке волейболистов. Им нужна сила, т. е. способность проявлять большую (динамическую) силу в наименьшее время.

Для развития скоростно-силовых качеств применяется также метод «непредельных усилий» – упражнения выполняют с предельной скоростью (30-50% от максимальных).

Существует немало рекомендаций по проведению силовой подготовки волейболистов. Так, на начальном этапе упражнения с отягощениями выполняются в замедленном темпе, в дальнейшем – быстро. Упражнения на силу чередуются с упражнениями на расслабление; после упражнений с большими отягощениями следует отдых один-два дня, с небольшими – можно выполнять ежедневно.

Метод круговой тренировки – упражнения подбираются таким образом, чтобы в работу последовательно вовлекались основные группы мышц.

**Развитие быстроты.**

Быстрота – умение производить определенную работу в кратчайшее время. Она зависит от подвижности нервных процессов, эластичности мышц, подвижности в суставах, совершенства техники.

Развитие быстроты движений находится в определенной зависимости от развития мышц. До определенного уровня эти качества развиваются параллельно. Для развития быстроты волейболиста лучше всего использовать упражнения, сходные по технике с теми или иными элементами волейбола в максимально быстром темпе. Рекомендуется выполнение их по слуховому или зрительному сигналу в составе группы, применяя повторный, игровой или соревновательный метод.

Для развития быстроты очень полезны упражнения, выполняемые в облегченных условиях, например бег под уклон, бег за лидером и др.; упражнения на быстроту требуют концентрации значительных волевых усилий, следовательно, их не целесообразно выполнять на стадии утомления, так как при этом нарушается координация движений, которая исключает их быстрое выполнение. Эти упражнения обычно выполняются в конце подготовительной части занятия в небольшом объеме и количестве. Быстрота волейболиста обычно проявляется в быстроте реакции, быстроте выполнения технических приемов, быстроте перемещений, переключений в действиях. Выполнение волейбольных приемов требует необходимого развития всех из перечисленных видов быстроты.

**Развитие выносливости.**

Выносливость – способность противостоять утомлению в какой – либо деятельности. Для преодоления утомления имеет значение уровень работоспособности центральной нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхательной, а также умение спортсмена выполнять определенную работу в рациональном мышечном напряжении.

Главный принцип развития общей выносливости заключается в постоянном увеличении длительности выполнения физических упражнений умеренной интенсивности с вовлечением в работу возможно большего количества мышечной массы. Лучше всего эта задача решается циклическими движениями (передвижения на лыжах, кросс, бег в среднем темпе, плавание).

Основной метод развития выносливости – переменный. Непрерывное чередование бега со средней и повышенной скоростью и активного отдыха (бег трусцой), серии прыжков в полную силу. На первоначальном этапе занятий нагрузка увеличивается за счет постепенного увеличения длительности непрерывной работы (от нескольких минут до одного часа) при сохранении небольшой средней скорости. Дальнейшее развитие общей выносливости достигается благодаря постепенному переходу к работе большой интенсивности, длительность которой не должна превышать 30 мин.

В работе со спортсменами высших разрядов применяется повторный метод. При повторной работе длина отдельных отрезков должна быть такой, чтобы время их прохождения не превышало примерно 1,5 мин., а скорость передвижения была достаточно высокой, приблизительно 75-80% от максимальной. Интервалы отдыха не должны быть больше трех минут. Число повторений определяется возможностью сохранить скорость передвижения, при ее снижении повторная работа прекращается. Поточный метод – волейболист последовательно выполняет специальный комплекс упражнений для развития силы, быстроты, ловкости, Для тренировки применяют интервальный метод, тренировочную игру проводят с большей интенсивностью. Интервал отдыха каждый раз сокращают. Общая выносливость волейболистов проявляется в способности играть на высоком уровне, работоспособности длительное время с наименьшим количеством ошибок.

**Развитие ловкости.**

Ловкость – способность быстро осваивать новые движения и успешно действовать в переменных условиях. Ловкость спортсмена во многом зависит от силы, быстроты, выносливости, так как быстрое утомление, возникающее при недостаточном уровне этих качеств, приводит к резкому нарушению координации движений. В игре возникают различные ситуации, решать в которых приходится мгновенно, ловкость спортсмена проявляется в умении быстро перестроить свою деятельность в соответствии с условиями внезапно меняющейся обстановки. Это качество развивается путем выполнения сложных по координации гимнастических и акробатических прыжков, при овладении техникой волейбола, при проведении различных подвижных игр и эстафет, особенно тех, в которых есть элементы новизны. Очень полезны спортивные игры: баскетбол, гандбол, футбол, хоккей. При развитии ловкости координационные трудности, с которыми должен справляться спортсмен, постепенно повышаются. Эти трудности слагаются из требований, предъявленных к точности движений, к их взаимной согласованности и внезапностью изменения обстановки. Упражнения для развития ловкости требуют большого напряжения центральной нервной системы. Их включают в начале основной части занятия. Наибольшее внимание развитию ловкости с использованием упражнений из других видов спорта уделяется в подготовительном периоде, в соревновательном периоде эта задача решается посредством волейбола. Ловкость волейболиста проявляется в быстрой ориентировке и максимально точном выполнении необходимых движений в постоянно меняющейся игровой обстановке.

**Развитие гибкости.**

Гибкость – способность выполнять упражнения с большой амплитудой. Размах движений зависит как от анатомических способностей суставных поверхностей и окружающих суставов мягких тканей, так и от функционального состояния нервной системы, оказывающих влияние на тонус мышц. Для развития гибкости используется упражнения с увеличенной амплитудой движения (упражнения на растягивание), выполняемые пружинисто и небольшими сериями; амплитуда движений увеличивается от серии к серии.

Особое внимание следует обращать на развитие подвижного тазобедренного и плечевого суставов, а так же в суставах кистей рук и голеностопах. Развитие физических качеств находится в тесной взаимосвязи и взаимной обусловленности. Развитие одного из них определенным образом влияет на развитие других. При этом влияние может быть положительным, нейтральным и отрицательным, например нельзя перекачивать мышцы, иначе утрачивается гибкость и подвижность в суставах, следовательно, вопрос о наиболее целесообразном развитии физических качеств имеет большое значение. Он интересует всех тренеров и преподавателей физического воспитания, имеющих непосредственное отношение к методике проведения занятий. Лучшее развитие физических качеств происходит при их комплексном применении. Наиболее положительное влияние на развитие всех физических качеств оказывает последовательность в развитии и совершенствовании физических качеств – быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости.

Таблица 16

Теоретическая подготовка.

Примерный план теоретической подготовки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название темы** | **Краткое содержание темы** | **Учебные группы** |
| 1 | Физическая культура и спорт в России | Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола. | Этап начальной подготовки |
| 2 | Сведения о строении и функциях организма человека | Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека. | Этап начальной подготовки |
| 3 | Влияние физических упражнений на организм человека | Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем | Этап начальной подготовки |
| 4 | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль | Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви. | Этап начальной подготовки |
| 5 | Правила игры в волейбол | Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результаты игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. | Этап начальной подготовки |
| 6 | Места занятий и инвентарь | Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке. | Этап начальной подготовки |
| 7 | Состояние и развитие волейбола | Развитие волейбола. Соревнования по волейболу. Оздоровительная и прикладная направленность волейбола. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России. Международные юношеские соревнования по волейболу. Характеристика сильнейших команд по волейболу в нашей стране и за рубежом. Международные соревнования по волейболу. | Тренировочный этап |
| 8 | Основные средства спортивной тренировки | Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки. | Тренировочный этап |
| 9 | Единая всероссийская спортивная классификация | Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК. | Тренировочный этап |
| 10 | Сведения о строении и функциях организма человека | Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно-сосудистой системы. | Тренировочный этап |
| 11 | Нагрузка и отдых | Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения. Характеристика нагрузки в волейболе. Соревновательные и тренировочные нагрузки. | Тренировочный этап |
| 12 | Правила соревнований, их организация и проведение | Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Документация при проведении соревнований. | Тренировочный этап |
| 13 | Основы техники и тактики игры в волейбол | Понятие о технике игры. Характеристика приемов игры. Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года). Единство техники и тактики игры. Классификация техники и тактики игры в волейбол. | Тренировочный этап |
| 14 | Основы методики обучения волейболу | Понятие об обучении технике и тактике игры. Характеристика средств, применяемых в тренировке. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима. | Тренировочный этап |
| 15 | Планирование и контроль | Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса. Наблюдение на соревнованиях. Контрольные испытания. Индивидуальный план тренировки. Урок как основная форма организации и проведения занятий, организация учащихся. | Тренировочный этап |
| 16 | Оборудование и инвентарь | Тренажерные устройства для обучения технике игры. Изготовление специального оборудования для занятий волейболом (держатели мяча, мяч на амортизаторах, приспособления для развития прыгучести, дополнительные сетки и т.д.). Роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса по волейболу. Технические средства, применяемые при обучении игре. | Тренировочный этап |
| 17 | Установка игрокам | Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр. Установка на предстоящую игру (на макете). Характеристика команды соперника. Тактический план игры команды и задания отдельным игрокам. Разбор проведенной игры. Выполнение тактического плана. Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Выводы по игре. Системы записи игр по технике, тактике и анализ полученных данных. | Тренировочный этап |

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке волейболистов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия па татами как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

Начинающих волейболистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями волейболистов, просматривать видеоматериал по волейболу и спортивные репортажи. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Волейболист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

**Технико-тактическая подготовка.**

Материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в группах начальной подготовки 1 года обучения (НП-1).

**Этап начальной подготовки.**

**Первый и второй годы подготовки.**

**Техническая подготовка. 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, 53-4,1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

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 разбегу; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

**Техника защиты.**

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

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

3. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед, 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» па кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

**Тактическая подготовка. 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, направлен 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 52 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».

**Интегральная подготовка.**

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

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

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

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

5. Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у 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.

**Третий год подготовки**

**Техническая подготовка. Техника нападения.**

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

2. Передачи мяча: передачи в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях; встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку; передачи из глубины площадки для нападающего удара; передача, стоя спиной по направлению, стоя па месте в тройке па одной линии, в зонах 4-3-2,2-3-4; 6-3-2,6-3-4; передача в прыжке (вперед вверх), встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3.

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

4. Подача: нижняя прямая подача подряд 15-20 попыток; в левую и правую половину площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину; соревнование на большее количество подач без промаха, на точность из числа заданных; верхняя прямая подача: по мячу в держателе, с подбрасывания - на расстояние 6-9 м в стену, через сетку; в пределы площадки из-за лицевой линии.

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

**Техника защиты.**

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

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

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

. Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и перекатом на бедро и спину: с набрасывания партнера в парах; от нижней прямой подачи. 5. Блокирование: одиночное прямого нападающего удара по ходу в зонах 2,3,4 - удар из зоны 4 по мячу в держателе, блокирующий па подставке, то же, блокирование в прыжке; блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), то же удар с передачи.

**Тактическая подготовка. Тактика нападения.**

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

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

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

**Тактика защиты.**

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме нижней и верхней подачи; определение места и времени для прыжка при блокировании; своевременность выноса рук над сеткой; при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи; от обманной передачи; выбор способа приема мяча от подачи (сверху от нижней, снизу от верхней); выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу).

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

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

**Интегральная подготовка.**

1. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.

2. Чередование технических приемов в различных сочетаниях.

3. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.

4. Многократное выполнение технических приемов - одного и в сочетаниях.

5. Многократное выполнение тактических действий.

6. Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами и др.

7. Учебные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в полном объеме; система заданий по технике и тактике.

8. Календарные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.

**Тренировочный этап.**

**Первый и второй годы подготовки. Техническая подготовка.**

**Техника нападения.**

1. Перемещения: прыжки па 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; па 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 последую щим 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 правшей).

**Техника защиты.**

1 Перемещения и стойки: стойка, скачок вправо, влево, назад, падения и перекаты после падений - на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приемами защиты.

2. Прием мяча: сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 6-8 м); прием мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку на точность; сверху двумя руками с последующим падением, снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим падением и перекатом па бедро (правой вправо, левой влево); прием отскочившего от сетки мяча.

3. Блокирование: одиночное в зонах 3,2,4, стоя на подставке, нападающий удар по мячу, 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.

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

**Интегральная подготовка.**

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. Техническая подготовка. 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.

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

4. 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 па точность.

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

**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 па 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 па 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 па бедро и перекатом па 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 па 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 па 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.

**Тактическая подготовка.**

**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 2 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 труд! гых 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:

- 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;

- 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.

**Интегральная подготовка.**

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

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

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

4. Переключения в выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты: подача - прием, нападающий удар - блокирование, передача - прием. Поточное выполнение технических приемов.

5. Переключения в выполнении тактических действий в нападении, защите, защите и нападении - отдельно по индивидуальным, групповым и командным.

6. Учебные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке.

7. Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач, а также для лучшей подготовки к соревнованиям.

8. Календарные игры. Установки па игру, разбор игр - преемственность в соревнованиях заданий в играх посредством установки.

**Четвертый год подготовки. Техническая подготовка. 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 слабейшей рукой из зон 2,3,4с 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.

**Тактическая подготовка.**

**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 при перекрестном перемещении в зонах - из центра на край сетки (при второй передаче); игрока зоны 3 с игроком зоны 4 в условиях чередования передач, различных по высоте и расстоянию, стоя лицом и спиной в направлении передачи; взаимодействие игроков зон 6 и 5 с игроком, выходящим к сетке из зоны 1.

3. 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.

4. Командные действия: система игры через игрока передней линии - прием подачи и первая передача:

а) в зону 3, вторая передаче в зоны 4 и 2, стоя лицом и спиной к ним;

б) в зону 4 и 2 (чередование), вторая передача в зоны 3 и 2 (3 и 4);

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

**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:

- зоны 6 с блокирующими (в рамках системы «углом вперед»);

- 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.

**Интегральная подготовка.**

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. Совершенствование навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.

6. Переключения и выполнения технических приемов и тактических действий нападения и защиты в различных сочетаниях.

7. 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).

8. Контрольные игры проводятся для более полного решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.

9. Календарные игры содействуют решению задач соревновательной подготовки, умению применить освоенный технико-тактический арсенал в условиях соревнований.

**Пятый год подготовки. Техническая подготовка. Техника нападения.**

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

2. 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 слабейшей рукой; удар с передач назад (за голову), с удаленных от сетки передач; боковой нападающий удар сильнейшей рукой с различных передач по расстоянию и высоте, с удаленных от сетки передач; нападающий удар с переводом влево без поворота туловища из зон 3,4,2; нападающие удары с задней линии из зон 6,1, 5; нападающие удары из-за линии нападения с передачи параллельно линии нападения; из зоны нападения (от сетки).

**Техника защиты.**

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

2. Прием мяча сверху и снизу двумя руками: отбивание мяча сомкнутыми кистями над годовой с последующим падением и перекатом на спину; прием мяча сверху и снизу двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом па 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 па 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.

**Тактическая подготовка. 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 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, 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 пере/дача 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 66 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».

**Интегральная подготовка.**

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 па переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств.

4. Учебные игры: система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Задания дифференцируются также с учетом игровых функций учащихся.

5. Контрольные игры: применяются в учебных целях, как более высокая ступень учебных игр с заданиями, проводятся регулярно, кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

6. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр. Отражение в заданиях, в учебных играх результатов анализа проведения игр.

**2.6 Рекомендации по организации психологической подготовки.**

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов.

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность.

Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка. В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.

Психолого-педагогическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

К психолого-педагогическим методам смешанного воздействия относятся: поощрение, наказание, выполнение общественных и личных поручений.

Во всех группах основное внимание уделяется формированию интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и морально-психологических черт характера.

**Средства и методы психологического воздействия.**

На этапах начальной подготовки используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств. В основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсмена. В заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервнопсихическому восстановлению. Разумеется, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей занимающихся, задач их индивидуальной подготовки и направленности тренировочных занятий.

Основное содержание психологической подготовки волейболиста состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям волейболом;

- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;

- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения),

- воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений; формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных, людей и др.

Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия. Оценки эффективности воспитательной работы и психологических воздействий в тренировочном процессе осуществляются путем наблюдений тренера, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в тренировочный процесс и планирования психологической подготовки спортсмена.

**2.7 Планы применения восстановительных средств.**

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки. Система средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки.

К числу средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся:

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

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

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

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

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

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие практически весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм. На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха. На тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;

- поливитаминные комплексы;

- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);

- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;

- контрастные ванны и души, сауна.

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями.

**2.8 Планы антидопинговых мероприятий.**

Допинги – это лекарственные препараты, которые применяются спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества:

1) стимуляторы;

2) наркотики;

3) анаболические агенты;

4) диуретики;

5) пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы:

1) кровяной допинг;

2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Во время национальных и международных соревнований проводится допинг-контроль не только призеров, но и остальных участников по жребию или выбору судьи по допингу. Помещения (станции) допинг-контроля размещаются на всех спортивных аренах. В большинстве видов спорта установленное применение допинга влечет за собой дисквалификацию на 2 года, а повторное — на 4 года или даже навсегда.

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

- индивидуальные консультации спортивного врача;

- анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годичного цикла.

- нарушение антидопинговых правил;

- список запрещенных веществ и методов.

- вещества, запрещенные в отдельных видах спорта.

- программа мониторинга.

- санкции к спортсменам.

- проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.

- проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств.

Таблица 17

План антидопинговых мероприятий

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование мероприятия** | **Срок исполнения** | **Ответственный исполнитель** |
| 1. | Подготовка и утверждение приказа по СШ «Об утверждении плана антидопинговых мероприятий и назначении ответственных за его реализацию» | сентябрь | Заместитель директора по СР |
| 2. | Проведение общего собрания трудового коллектива школы по вопросу обсуждения Федерального закона от 22.11.2016г. №392-ФЗ «О внесении изменений в УК РФ И УПК РФ (в части усиления ответственности за нарушение антидопинговых правил)». | сентябрь | Заместитель директора по СР  инструктор-методист |
| 3. | Сбор подписей тренерского состава школы в ознакомлении с Федеральным законом от 22.11.2016 №392-ФЗ | сентябрь | Заместитель директора по СР  инструктор-методист |
| 4. | Контроль за фармакологической составляющей медицинских препаратов, приобретаемых школой для биологического обеспечения процесса спортивной подготовки (недопущение наличия препаратов, внесенных в запрещенный список ВАДА) | весь период | медсестра |
| 5. | Обсуждение актуальных вопросов антидопинга на тренерских советах отделений по видам спорта | в соответствии с утвержденным планом | Заместитель директора по СР  инструктор-методист |
| 6 | Организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для занимающихся школы | 2 раза в год | инструктор-методист тренеры |
| 7. | Работа тренеров отделений антидопинговой направленности с родителями занимающихся | весь период | Инструктор-методист  тренеры |
| 8. | Ознакомление с антидопинговыми правилами спортсменов с оформлением антидопингового обязательства | при поступлении | инструктор-методист тренеры |
| 9. | Проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров при поступлении на работу | при поступлении | инструктор-методист |
| 10 | Оформление стенда по антидопингу с постоянным и своевременным обновлением методического материала | в течение года | инструктор-методист |
| 11 | Участие в ознакомительных мероприятиях (лекции, семинары) по антидопинговой тематике, проводимых Минспорта Оренбургской области | по приглашению организаторов | инструктор-методист  тренеры |

**2.9 Планы инструкторской и судейской практики.**

Одной из задач спортивных школ является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов в участии организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения тренировочных занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований. Во время тренировки на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях. Тренирующиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими тренирующимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Занимающиеся этапа спортивного совершенствования должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.; принимать участие в судействе школьных и районных соревнований в роли судьи, арбитра, секретаря и в городских соревнованиях - в роли судьи, помощника секретаря. Для тренирующихся этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту или судейского звания судьи по спорту третьей категории и выше.

\

1. **Система контроля и зачетные требования.**

Результаты предспортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения предспортивной подготовки.

Таблица 18

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта волейбол**

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

Условные обозначения:

3 – значительное влияние

2 – среднее влияние

1 – незначительное влияние

Эффективность предспортивной подготовки на всех этапах находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств занимающихся (спортсменов).

Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных переводных нормативов по этапам подготовки, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола занимающихся волейболом, парциальное соотношение нормативов по видам подготовки и на этапах подготовки в группах, включают в себя:

- примерные нормативы общей физической и специальной физической подготовленности для обучения в группах на этапе начальной подготовки;

- примерные нормативы общей физической и специальной физической подготовленности для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на периоде начальной специализации;

- примерные нормативы общей физической и специальной физической подготовленности для перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на периоде углубленной специализации.

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

Результатом реализации Программы является:

Этап начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта волейбол;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

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

Тренировочный этап (этап спортивной специализации):

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

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

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

Этап совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

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

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

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

Этап высшего спортивного мастерства:

-достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

**Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы.**

Для оценки уровня освоения Программы по предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» проводится устный экзамен по пройденным темам.

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений.

Используются упражнения, которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах многолетней подготовки. Для тестирования уровня специальной физической подготовки используется специализированное упражнение – индивидуальная гонка на время на различные дистанции в зависимости от периода подготовки.

**Содержание и методика проведения контрольно - переводных нормативов.**

Физическая подготовка.

1. Бег 30 м (6 х 5м). На расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 5 м шесть раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

2. Бег 92 м (бег с изменением направления). На волейбольной площадке расположить 7 набивных мячей (1 кг), мяч № 7 на расстоянии 1 м от лицевой линии. Спортсмен располагается за серединой лицевой линии (см рисунок). По сигналу он начинает бег, касаясь мячей по одному (№ 1,2,3,4,5,6). Игрок должен каждый раз касаться мяча за лицевой линией (№7). Начинают бег из низкой стойки. Время засекается по секундомеру. Фиксируется время пробегания всей дистанции.

3. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трѐх попыток учитывается лучший результат.

4. Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом обеих рук. Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъѐма общего центра тяжести при подскоке вверх. Отталкивание и приземление не должны выходить за пределы квадрата 50 х 50 см. Число попыток – 3. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчѐта при положении стоя на всей ступне).

5. Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками сидя на полу. Испытуемый сидит на линии, ноги врозь, держа мяч двумя руками перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же бросок вперѐд. Три попытки, учитывается лучший результат.

Техническая подготовка.

1. Верхняя передача на точность из зоны 3 в зону 4. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Наброс мяча выполняется преподавателем из зоны 6. Каждый занимающийся выполняет 10 попыток: учитывается количество передач, отвечающее требованиям по точности и качеству выполнения передачи (передачи с нарушением правил игры не засчитываются).

2. Передача мяча двумя руками стоя у стены. Спортсмен располагается на расстоянии 2,5 м от стены, на высоте 3 м делается контрольная линия. Спортсмен подбрасывает мяч над собой, верхней передачей посылает мяч в стену, после отскока от стены снова выполняет передачу в стену. При выполнении необходимо соблюдать расстояние до стены и высоту передачи не ниже контрольной линии. Учитывается количество передач, выполненных подряд с двух попыток (учитывается лучшая).

3. Вторая передача на точность стоя спиной из зоны 3 в зону 2. См. п.1. (вместо зоны 4 – зона 2).

4. Приѐм мяча после подачи через сетку и первая передача в зону 3. Нацеленная подача выполняется в зону задней линии, где расположился испытуемый. Принимая мяч в своей зоне (специально ограниченной контрольными линиями), учащийся должен направить еѐ через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зоне 3. Если мяч 47 выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то попытка не засчитывается. Ученику даѐтся 10 попыток.

5. Нападающие удары прямой по ходу и с переводом из зоны 4 после второй передачи. Требования в данном виде испытаний сводятся к качественному в техническом отношении выполнению нападающего удара в прыжке после разбега, производимого со второй передачи из зоны 3. Высота передачи не менее 3 м. Испытуемый может выполнять прямые удары как по ходу, так и с переводом. Из 10 попыток учитываются только удары в прыжке после разбега с двух шагов, попавшие в пределы противоположной площадки. Действие необходимо выполнять в соответствии с правилами игры.

6. Одиночное блокирование прямого удара по ходу из зон 4 и 2. Спортсмен располагается в зоне 3. Нападающие удары в прыжке после разбега с противоположной стороны площадки выполняются поочерѐдно с зон 4 и 2 с высоких передач. Из 10 попыток учитываются мячи, отскочившие от рук блокирующего обратно в площадку соперника. При касании сетки блокирующим попытка не засчитывается.

7. Верхняя подача в пределы площадки. Основные требования: при качественном техничном исполнении верхней подачи из-за пределов площадки послать мяч в противоположную часть волейбольной площадки. 10 попыток.

Тактическая подготовка.

1. Вторая передача из зоны 3 в зону 4 стоя лицом или 2 стоя спиной в соответствии с сигналом. Сигналом служат положение рук тренера за сеткой. Мяч перед передачей посылается из глубины площадки. Сигнал подаѐтся в тот момент, когда мяч начинает опускаться вниз. Испытуемый должен выполнить вторую передачу в зону, противоположную направлению смещения сигнала (отвести от блока). 10 попыток.

2. Нападающий удар или обманный удар (или скидка) в зависимости от того, поставлен блок или нет. В отсутствие блока необходимо выполнить нападающий удар. При появлении над сеткой блока, выполняется «обман» в прыжке одной рукой. Блок появляется во время отталкивания испытуемого при прыжке. Учитывается количество правильно выполненных заданий и точность полѐта мяча. Перекрытый блоком «обман» не учитывается. 10 попыток.

3. Защитные действия (блокирование или отскок от сетки) при атаке с противоположной стороны площадки. Испытуемый располагается у сетки в зоне 2 на расстоянии 1 м. С противоположной стороны площадки учащиеся выполняют атакующие действия в зоне

4. При условии нападающего удара в прыжке, испытуемый выполняет блокирование. Если испытуемый определяет, что будет выполнена скидка или атака без прыжка, то он должен отскочить от сетки для приѐма мяча в защите. Из 10 попыток учитываются те, в которых учащийся принял правильное решение и выполнил действия в соответствии с правилами игры.

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

Рациональное планирование процесса многолетней подготовки дает необходимый эффект только при наличии тщательной системы контроля за ходом подготовки. Содержание требований к уровню подготовленности спортсменов по волейболу составляют конкретные количественные показатели по основным видам подготовки, физическому развитию, результатам участия в соревнованиях, подготовке кандидатов в сборные команды и команды мастеров. В каждой возрастной группе предусматривается прием контрольных нормативов по общей, специальной физической, технико-тактической подготовке и уровню теоретических знаний.

Прием контрольных нормативов осуществляется не менее двух раз в течение года. Для перевода на последующий этап спортивной подготовки спортсмены каждой тренировочной группы должны сдать определенное количество нормативов.

Перевод спортсменов в группу следующего этапа спортивной подготовки производится на основании решения тренерского совета с учетом:

- выполнения спортсменами контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке;

- медико-биологических показателей;

- наличия установленного спортивного разряда в соответствии с требованиями Федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта волейбол.

Таблица 19

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
| **Юноши** | **Девушки** |
| Скоростные способности | Бег на 30 м (не более 6с) | Бег на 30 м (не более 6,6с) |
| Координация | Челночный бег 5 х 6 м  (не более 12 с) | Челночный бег 5 х 6 м  (не более 12,5 с) |
| Скоростно-силовые качества | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 8 м) | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 6 м) |
| Прыжок в длину с места (не менее 140 см) | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) |
| Прыжок вверх с места взмахом руками (не менее 36 см) | Прыжок вверх с места взмахом руками  (не менее 30 см) |

Таблица 20

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
| **Юноши** | **Девушки** |
| Скоростные способности | Бег на 30 м (не более 5,5с) | Бег на 30 м (не более 6с) |
| Координация | Челночный бег 5 х 6 м  (не более 11,5 с) | Челночный бег 5 х 6 м  (не более 12 с) |
| Скоростно-силовые качества | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 10 м) | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 8 м) |
| Прыжок в длину с места (не менее 180 см) | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) |
| Прыжок вверх с места взмахом руками (не менее 40 см) | Прыжок вверх с места взмахом руками  (не менее 35 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |

Таблица 21

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
| **Юноши** | **Девушки** |
| Скоростные способности | Бег на 30 м (не более 5с) | Бег на 30 м (не более 5,5с) |
| Координация | Челночный бег 5 х 6 м  (не более 11 с) | Челночный бег 5 х 6 м  (не более 11,5 с) |
| Скоростно-силовые качества | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 16 м) | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12 м) |
| Прыжок в длину с места (не менее 200 см) | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) |
| Прыжок вверх с места взмахом руками (не менее 45 см) | Прыжок вверх с места взмахом руками  (не менее 38 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| Спортивный разряд | Первый спортивный разряд | |

Таблица 22

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
| **Юноши** | **Девушки** |
| Скоростные способности | Бег на 30 м (не более 4,9с) | Бег на 30 м (не более 5,3с) |
| Координация | Челночный бег 5 х 6 м  (не более 10,8 с) | Челночный бег 5 х 6 м  (не более 11 с) |
| Скоростно-силовые качества | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 18 м) | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 14 м) |
| Прыжок в длину с места (не менее 240 см) | Прыжок в длину с места (не менее 210 см) |
| Прыжок вверх с места взмахом руками (не менее 50 см) | Прыжок вверх с места взмахом руками  (не менее 40 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |

Эффективность решения задач спортивной тренировки во многом зависит от выбора контрольно-нормативных требований, который наряду с планированием являются важнейшей функцией управления тренировочным и соревновательным процессами. Контроль охватывает все стороны подготовленности волейболистов.

**3.3 Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку. Методические указания по организации тестирования. Организация медико-биологического обследования.**

В качестве дополнительного критерия реализации программы спортивной подготовки предусматривает этапные нормативы спортивной подготовленности, с целью обоснования перевода спортсмена в группу подготовки на следующий этап.

С учетом специфики игры в волейбол и особенностей подготовки игроков различного амплуа (нападающие, связующие и т.д.), контрольные упражнения на этапах подготовки группируются по пяти основным разделам – общей физической подготовленности, специальной физической подготовленности, техническая и тактическая подготовленность, интегральная подготовленность. В соответствии с программой по волейболу устанавливаются этапные нормативы, отдельно для юных и квалифицированных спортсменов юношей и девушек, по следующим разделам подготовки.

Таблица 23

**Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке по годам обучения. Юноши.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные нормативы** | **ЭНП** | | | **ТЭ** | | | | | **ЭССМ** | **ЭВСМ** |
| **1 год** | **2 год** | **3 год** | **1 год** | **2 год** | **3 год** | **4 год** | **5 год** | **Без огранич.** | **Без огранич.** |
| Бег 30 м,с | 6,0 | 5,9 | 5,7 | 5,5 | 5,4 | 5,3 | 5,2 | 5,1 | 5,0 | 4,9 |
| Челночный бег 5 х 6 м, с | 12,0 | 11,9 | 11,7 | 11,5 | 11,4 | 11,3 | 11,2 | 11,1 | 11,0 | 10,8 |
| Бросок набивного мяча весом 1 кг двумя руками из-за головы, м:  - из положения стоя | 8 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 15 | 16 | 18 |
| Прыжок в длину с места, см | 140 | 150 | 170 | 180 | 180 | 195 | 190 | 195 | 200 | 240 |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками, см | 36 | 37 | 38 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 50 |

Таблица 24

**Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке по годам обучения. Девушки.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные нормативы** | **ЭНП** | | | **ТЭ** | | | | | **ЭССМ** | **ЭВСМ** |
| **1 год** | **2 год** | **3 год** | **1 год** | **2 год** | **3 год** | **4 год** | **5 год** | **Без огранич.** | **Без огранич.** |
| Бег 30 м,с | 6,6 | 6,4 | 6,2 | 6,0 | 5,9 | 5,8 | 5,7 | 5,6 | 5,5 | 5,3 |
| Челночный бег 5 х 6 м, с | 12,5 | 12,3 | 12,2 | 12,0 | 11,9 | 11,8 | 11,7 | 11,6 | 11,5 | 11,0 |
| Бросок набивного мяча весом 1 кг двумя руками из-за головы, м:  - из положения стоя | 6 | 6 | 7 | 8 | 9 | 9 | 10 | 11 | 12 | 14 |
| Прыжок в длину с места, см | 130 | 140 | 150 | 160 | 160 | 165 | 170 | 175 | 180 | 210 |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками, см | 30 | 32 | 34 | 35 | 35 | 36 | 36 | 37 | 38 | 40 |

Таблица 25

**Контрольно-переводные нормативы по технико-тактической и интегральной подготовке (девушки и юноши).**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные нормативы** | **Этап начальной подготовки** | | **Тренировочный этап** | | | | | | |
| **1 год** | **2 год** | **1**  **год** | **2**  **год** | **3**  **год** | **4**  **год** | **5**  **год (связ.)** | | **5**  **год (напад.)** |
| **Техническая подготовка** | | | | | | | | | |
| Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 | 3 | 3  4 | 5 | 5 | 5 |  |  | |  |
| Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4 |  |  | 3 | 4 | 5 | 6 |  | |  |
| Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены (чередование) | - | - | 3 | 4 | 5 | 5 | 8 | | 5 |
| Подача на точность:  10-12 лет – верхняя прямая в пределы площадки;  13-15 лет – верхняя прямая по зонам;  16-17 лет – в прыжке | 3 | 3  4 | 3 | 4 | 5 | 3 | 3 | | 4 |
| Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (для 16-17 лет – с низкой передачи) |  |  | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | | 3 |
| Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (для 16-17 лет – с передачи за голову) |  |  | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | | 3 |
| Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность |  |  | 2 | 3 | 4 | 6 | 6 | | 7 |
| Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  | |  |
| Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали |  |  |  | 2 | 3 | 4 | 4 | | 5 |
| **Тактическая подготовка** | | | | | | | | | |
| Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) по сигналу |  |  | 3 | 3 | 4 | 4 | 6 | 5 | |
| Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) по сигналу |  |  |  |  |  |  | 4 | 2 | |
| Нападающий удар, либо «скидка», в зависимости от того, поставлен блок или нет |  |  | 3 | 4 | 5 | 5 | 3 | 4 | |
| Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар (для 16 лет и старше – вторая передача выходящим игроком) |  |  | 3 | 4 | 5 | 5 | 3 | 4 | |
| Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4,3,2 со второй передачи. Зона не известна, направление удара – по диагонали |  |  | 4 | 5 | 5 | 5 | 3 | 4 | |
| Командная организация защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад» по заданию после нападения соперников | - | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 8 | 8 | |
| **Интегральная подготовка** | | | | | | | | | |
| Прием снизу – верхняя передача | 5 | 6 | 8 | 6 | 7 | 7 |  |  | |
| Нападающий удар – блокирование |  |  |  | 4 | 5 | 6 | 6 | 8 | |
| Блокирование – вторая передача |  |  |  | 5 | 6 | 7 | 6 | 8 | |
| Переход после подачи к защитным действиям, после защитных действий – к нападению |  |  | 3 | 3 | 3 | 3 | 6 | 5 | |
| Потери подач в игре, % | 40 | 35 | 25 | 20 | 18 | 16 | 14 | 14 | |
| Эффективность нападения в игре, % выигрыш – проигрыш |  |  | 30  25 | 40  25 | 40  25 | 40  20 | 35  16 | 40  20 | |
| Полезное блокирование в игре, % |  |  | 25 | 30 | 30 | 30 | 35 | 40 | |
| Ошибки при приеме подачи в игре, % |  | 30 | 22 | 20 | 18 | 14 | 12 | 12 | |

Примечание. Перевод на следующий год обучения осуществляется при сдаче 14 нормативов из 23.

Таблица 26

**Контрольно-переводные нормативы по технико-тактической и интегральной подготовке (девушки и юноши).**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные нормативы | ССМ | | ВСМ | |
| Без ограничений | | | |
| **Техническая подготовка** | | | |
| Связующие | Нападающие | Связующие | Нападающие |
| Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены (чередование) | 8 | 5 | 9 | 6 |
| Подача на точность | 3 | 4 | 4 | 5 |
| Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (для 16-17 лет – с низкой передачи) | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (для 16-17 лет – с передачи за голову) | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность | 6 | 7 | 7 | 8 |
| Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали | 4 | 5 | 5 | 7 |
| **Тактическая подготовка** | | | | |
| Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) по сигналу | 6 | 5 | 7 | 6 |
| Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) по сигналу | 4 | 2 | 5 | 4 |
| Нападающий удар, либо «скидка», в зависимости от того, поставлен блок или нет | 3 | 4 | 4 | 5 |
| Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар (для 16 лет и старше – вторая передача выходящим игроком) | 3 | 4 | 4 | 5 |
| Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4,3,2 со второй передачи. Зона не известна, направление удара – по диагонали. | 3 | 4 | 4 | 5 |
| Командная организация защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад» по заданию после нападения соперников | 8 | 8 | 8 | 8 |
| **Интегральная подготовка** | | | | |
| Нападающий удар – блокирование | 6 | 8 | 7 | 8 |
| Блокирование – вторая передача | 6 | 8 | 7 | 8 |
| Переход после подачи к защитным действиям, после защитных действий – к нападению | 6 | 5 | 7 | 6 |
| Потери подач в игре, % |  |  |  |  |
| Эффективность нападения в игре, %:  - выигрыш  - проигрыш | 35  16 | 40  20 | 40  15 | 45  15 |
| Полезное блокирование в игре, % | 35 | 40 | 40 | 45 |
| Ошибки при приеме подачи в игре, % | 12 | 12 | 11 | 11 |

Примечание. Перевод на следующий год обучения осуществляется при сдаче 15 нормативов из 19

1. **Перечень информационного обеспечения**
2. Федеральный закон РФ «О физической культуре и спорте в РФ» (с изменениями №147-ФЗ от 04.06.2018 года).
3. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта волейбол, утвержденные Приказом Министерством спорта Российской Федерации от 30.08.2013 г. № 680.
4. Приказ Министерства спорта РФ от 09.04.2014г. №279 «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»
6. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства [Текст] / Сост. – Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин. – М.: Советский спорт, 2014. – 96 с. (Допущено Государственным Комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту).
7. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2015.
8. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 2015.
9. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 2014.
10. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 2016.
11. Железняк Ю.Д., Куняпский В. А. У истоков мастерства. - М., 2016.
12. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 2014.
13. Марков К.К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 2013.
14. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 2013.
15. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 2014.
16. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 2015.
17. Система подготовки спортивного резерва. - М., 2015.
18. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 2016.
19. Спортивные игры / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М., 2014.
20. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М., 2014 г.
21. Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>.
22. Официальный сайт Министерство физической культуры и спорта Оренбургской области http://www.minsportturizm.orb.ru/
23. Официальный сайт Всероссийской Федерации волейбола <http://www.volley.ru/>
24. Официальный сайт Федерации волейбола Оренбургской области http://www.volleyoren.ru/
25. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>).
26. Официальный интернет-сайт ВАДА (http://www.wada-ama.org/).

**5. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий**

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий ежегодно разрабатывается и утверждается организацией на основе:

- единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий;

- календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта РФ, муниципальных образований.

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

Настоящим стандартом в качестве исходного требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку, установлено:

* соответствие возраста и пола участника положению об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта легкая атлетика;
* соответствие уровня спортивной квалификации участника положению об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной квалификации и правилам вида спорта легкая атлетика;- выполнение плана спортивной подготовки;
* прохождение предварительного соревновательного отбора;
* наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
* соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положением о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Настоящим стандартом в качестве обязательных установлены требования к врачебно-медицинскому персоналу, обеспечивающему медицинский контроль в ходе проведения соревнований.

1. Новогодний турнир по волейболу среди юношей и девушек на приз МАУ СШ Александровского района Оренбургской области - январь;

2. Областной турнир памяти Героя Советского Союза М.Джалиля - март;

3. Межрайонные соревнования на призы Героя Советского Союза Н.М.Мартынова;

4. Первенство МАУ СШ Александровского района Оренбургской области - апрель;

5. Районные соревнования, посвященные памяти героя соц.труда А.П.Синицина - апрель;

6. Открытый областной турнир «Соленушка» - май-июнь;

7. Первенство МАУ СШ Александровского района Оренбургской области (юноши, девушки) – октябрь;

8. Районные соревнования на призы РОВД – ноябрь.

