МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «БАТЫР» НИЖНЕКАМСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

«Рассмотрено»
Заседании тренерского совета
«20» февраля 2019 г.

«Утверждаю»
Директор _____ А,М.Кулагин
приказ №110 от «20» 02 2019 г.

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол, утвержденного приказом Минспорта России от 30 августа 2013 года № 680»
(Зарегистрировано в Минюсте России 14.10.2013 № 30162)

Срок реализации – 10 лет

г.Нижнекамск
2019 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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:

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

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.

Целью спортивной подготовки волейболиста является достижение максимально высокого для данного индивидуума спортивного результата. Общая цель воплощается в решении задач, конкретизируемых с учетом временного масштаба, индивидуальных возможностей волейболиста и основных направлений (компонентов) подготовки. Конкретизация целей и основных задач подготовки волейболиста находит выражение в объективно измеряемых количественных показателях: спортивных результатах, контрольных нормативах, тестовых показателях, параметрах тренировочной и соревновательной деятельности. Итоговые и этапные задачи подготовки приобретают целостное количественное оформление в прогностических моделях, характеризующих уровень подготовленности волейболиста. При формировании личностных целевых установок в процессе многолетней подготовки не следует забывать, что достижение высших спортивных результатов не должно вступать в противоречие

с задачами воспитания спортсмена как социально полноценной личности. Построение системы спортивной подготовки как целостного процесса, объединяющего в себе различные компоненты, предполагает последовательную реализацию определенных принципов и закономерностей.

Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, наполняемости групп занимающихся, с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях, объему учебно-тренировочной работы, по технико-тактической, физической и спортивной подготовке, продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки по виду спорта волейбол (таблица 1).

Таблица 1

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ВОЛЕЙБОЛ

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

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, 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. Уровень влияния физических качеств и телосложения на результативность в волейболе представлен в таблице 2.

Таблица 2

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

- определение перспективности и 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.

В зависимости от этапа подготовки меняются не только задачи, но и предельные тренировочные нагрузки (таблица 3).

Таблица 3

НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	8	12	16 - 18	18 - 28	24 - 32
Количество тренировок в неделю	3 - 4	3 - 4	4 - 6	6 - 7	7 - 10	10 - 11
Общее количество часов в год	312	468	624	624 - 936	936 - 1248	1248 - 1664
Общее количество тренировок в год	156	208	260	312	460 - 520	520 - 572

Рассматривая подготовку волейболиста как систему, следует выделить несколько компонентов, которые, в свою очередь, состоят из множества элементов. В качестве основных компонентов системы спортивной подготовки необходимо рассматривать:
- систему тренировки;

- систему соревнований;
-систему факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Все компоненты системы подготовки взаимосвязаны и взаимно дополняют друг друга. Вместе с тем они имеют вполне определенные задачи и методические особенности, которые придают им самостоятельное значение. Центральным компонентом подготовки волейболиста является система спортивной тренировки. В структуре спортивной тренировки принято выделять: физическую, техническую, тактическую, интегральную и психологическую подготовку. В рамках каждого из этих направлений решаются еще более конкретные задачи. Так, например, физическая подготовка включает разделы по совершенствованию отдельных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты, координации). В процессе технической подготовки можно выделить обучение отдельным техническим действиям (элементам) и т.д. Комплексным результатом спортивной тренировки является достижение волейболистом состояния тренированности, которое выражается в повышенном уровне функциональных возможностей организма спортсмена и достигнутой степени совершенства владения технико-тактическими действиями и психическими свойствами. (таблица 4).

Таблица 4

СООТНОШЕНИЕ
ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ
ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

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 года	До двух лет	Свыше двух 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, медико-восстановительные мероприятия (%)	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, тренерская и судейская практика (%)	8 - 12	10 - 12	10 - 14	13 - 15	14 - 16	14 - 16

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки волейболиста. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие волейболиста в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке волейболиста, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена. Только оптимальное сочетание соревновательной подготовки с другими компонентами системы подготовки может обеспечить достижение спортивных целей. (таблица 5).

Таблица 5

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ
СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА ВОЛЕЙБОЛ

Виды соревнований	**Этапы и годы спортивной подготовки**					
	Этапы начальной подготовки		**Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**		**Этап совершенствования спортивного мастерства**	**Этапы высшего спортивного мастерства**
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух 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

Решение задач подготовки спортсмена в волейболе требует направленного использования факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. В качестве таких факторов можно выделить: питание, фармакологические средства, физиотерапевтические воздействия,

психотерапевтические и биомеханические факторы, т.е. медико-восстановительные мероприятия.

Для проведения тренировочного процесса и решения задач по подготовке спортивного резерва основными требованиями к материально-технической базе и инфраструктуре организации являются:

- наличие игрового зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 №613н «Об утверждении Порядка оказания первой медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный №18428);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (таблица 6).
- обеспечение спортивной экипировкой, передаваемой в личное пользование (таблица 7).
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 6

ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ,
НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

N 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 массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
6	Мяч набивной (медицинбол) весом 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 7

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Спортивная экипировка, передаваемая в личное пользование											
п/п	наименование	Ед. измерения	Расчетная ед.	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировчный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего Спортивного мастерства	
1	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
2	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
3	Кроссовки для волейбола	пара	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
4	Кроссовки легкоатлетические	пара	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
5	Майка	штук	на занимающегося	-	-	4	1	4	1	6	1
6	Носки	пара	на занимающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
7	Полотенце	штук	на занимающегося	-	-	-	-	-	1	1	1
8	Сумка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	-	1	2	1	2	1
9	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
11	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на занимающегося	-	-	-	-	2	1	2	1
12	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
13	Шапка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
14	Шорты (трусы) спортивные	штук	на занимающегося	-	-	3	1	5	1	5	1
15	Шорты эластичные (тайсы)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	3	1

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение врачебно-педагогического контроля; практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.
При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств спортсменов, обучении их технике и тактике необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества (таблица 8).

Таблица 8

ПРИМЕРНЫЕ СЕНСИТИВНЫЕ (БЛАГОПРИЯТНЫЕ) ПЕРИОДЫ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ

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

Необходимо в сенситивные периоды акцентированно воздействовать на развитие соответствующих качеств. Однако нельзя забывать об «отстающих» качествах, их развитию также должно уделяться внимание, следует соблюдать соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в своей основе разные физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила). Так, оптимальные периоды у мальчиков и юношей для развития аэробных возможностей будут в 8-10 и в 14 лет; для развития анаэробно-гликолитических механизмов - возраст 11-13 лети 16-17 лет; для развития креатинофосфатного энергетического механизма - возраст 15-18 лет. У девочек и

девушек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на год раньше.

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

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

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

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

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

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

Большое место в подготовке волейболистов занимает интегральная подготовка, в программе она выделена в самостоятельный раздел. Основу интегральной подготовки составляют упражнения, при помощи которых в

единстве решаются вопросы физической и технической подготовки (развитие качеств в рамках структуры приема, развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения приемов); технической и тактической подготовки (совершенствование приемов в рамках тактический действий, а также посредством многократного выполнения тактических действий - индивидуальных, групповых, командных в нападении и защите); переключения в выполнении технических приемов и тактических действий - отдельно в нападении, защите и сочетание нападающих и защитных действий. Учебные игры, контрольные игры и соревнования по волейболу служат высшей формой интегральной подготовки.

В систему многолетней подготовки спортсменов органически входят спортивные соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но и эффективным средством специальной подготовки. В настоящее время в спорте трудно добиться успехов только за счет тренировочного процесса, наращивания объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надежность игровых навыков и тактическое мастерство. Соревнования имеют определенную специфику, поэтому воспитать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования. Соревновательная подготовка имеет целью научить игроков, в полной мере используя свои физические кондиции, уверенно применять изученные технические приемы и тактические действия в сложных условиях соревновательной деятельности. Этому способствует индивидуальная подготовка в процессе соревнований по физической, технической, игровой подготовке. Соревнования по физической, технической, интегральной подготовке регулярно проводят на тренировочных занятиях, используя игровой и соревновательный методы, применяя тестирующие упражнения. Во время их выполнения фиксируется показательный результат. Используются часы, предназначенные на контрольные испытания, и часы на интегральную подготовку.

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

Для обеспечения непрерывности спортивной подготовки в учебном плане отражаются основные задачи и направленность работы по этапам многолетней подготовки юных волейболистов. Учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 52 недели: 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы (в учебном году) и 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха, а так же организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица 9).

Таблица 9

ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
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 Российской Федерации	14	14	14	-	
2. 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 среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

Распределение времени в учебном плане на основные разделы тренировки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

На каждом этапе поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей, требований подготовки в перспективе волейболистов высокого класса для команд высших разрядов. (таблица 10).

Таблица 10

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п\п	Этапы подготовки	Начальный		Тренировочный (этап спортивной специализации)			Спортивного совершенствования.	Спортивного совершенствования свыше 1 г.о.	Высшего спортивного мастерства
	Разделы подготовки	до 1 года	св. года	1,2г.о.	3 г.о.	4,5 г.о.	1 года	2 год	весь период
1.	Общая физическая подготовка	83	110	116	76	102	82	76	144
2.	Специальная физическая подготовка	32	43	76	102	124	168	204	192
3.	Техническая подготовка	68	94	143	188	288	240	304	300
4.	Тактическая подготовка	22	36	64	108	128	128	156	366
5.	Теоретическая подготовка	8	12	16	18	18	18	20	28
6.	Восстановительные мероприятия	10	12	36	52	78	104	104	156
7.	Интегральная подготовка	44	45	55	74	80	92	110	166
8.	Участие в соревнованиях (количество игр)	27	34	60	92	104	128	148	210
9.	Инструкторская и судейская практика		8	116	20	20	26	38	50
10	Экзамены и контрольные испытания	12	12	18	18	18	18	20	36
11	Психологическая подготовка	6	10	24	32	36	36	68	16
Общее количество часов		**312**	**416**	**624**	**780**	**936**	**1040**	**1248**	**1664**

Основной целью спортивной подготовки детей и юношей является постепенное подведение их к спортивному мастерству в наиболее благоприятном для этого возраста. Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Задачи детского и юношеского спорта далеко не исчерпываются подготовкой мастеров спорта и разрядников. Они значительно шире и включают в себя решение вопроса о

гармоничном физическом и умственном развитии детей и юношей, укреплении их здоровья и повышении устойчивости организма к различным неблагоприятным воздействиям внешней среды.

При планировании тренировочного процесса необходимо последовательно, с учетом дидактических принципов, распределить средства подготовки на весь период обучения. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (учебные, контрольные, отборочные, основные). Ниже представлены примерные планы работы для различных этапов подготовки (таблицы 11,12,13, 14, 15, 16, 17,18).

ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОБЪЕМОВ КОМПОНЕНТОВ ТРЕНИРОВКИ ПО НЕДЕЛЬНЫМ ЦИКЛАМ

Используемые сокращения

1.1. ОФП - общая физическая подготовка
1.2. ЭКН - экзамены и контрольные нормативы по ОФП
2.1. СФП - специальная физическая подготовка
2.2. ЭКН - экзамены и контрольные нормативы по СФП
3. ТехП - техническая подготовка
4.1. ТакП - тактическая подготовка
4.2. ТП - теоретическая подготовка
4.3. ПсП - психологическая подготовка
4.4. МВМ - медико-восстановительные мероприятия
5. ИП - интегральная подготовка
6.1. УС - участие в соревнованиях (кол-во игр)
6.2. ТСП - тренерская и судейская практика

Таблица 11

На этапе начальной подготовки 1–го года обучения

Компоненты тренировки	Всего в году	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
1.1. ОФП	83	2	2	2	2	2	2	2	2	1				2			2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			2	2	2	2		2	2	2			2	2
1.2.ЭКН (ОФП)	10									1	2	2	1																											2	2												
2.1. СФП	32			1	1	1	1	1	1	1			1	1	1			1	1	1	1					1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1					1	1			1	1	1	1				
2.2.ЭКН (СФП)	2																																							1	1											
3. ТехП	68			2	2	2	2	2	1					2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1		2	1			2	1	1	1	1	1	1				1	1
4.1. ТакП	22				1	1	1	1	2	2	1	1																							1	1							1	1	1	1	1	1		1	1	1	1
4.2. ТП	8	2	2																																					2	2											
4.3. ПсП	6	2	2									1				1																																					
4.4. МВМ	10									1	1	1	1				1																																1	2	2		
5. ИП	44										2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6. УС	27			1									2		2	2						1	1	1	1												2	1	2					1	1	2			1	2	2	1	1
Итого часов	312	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6

Таблица 12

На этапе начальной подготовки свыше года обучения

| Компоненты тренировки | Всего в году | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 |
|---|---|---

Таблица 14

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 3-го обучения

Компоненты тренировки	Всего в году	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
1.1. ОФП	76		2	2	2	2	2		2	2		2	2		2	2		2		2	2	2	2	2			2	2	2	2		2	2	2	2	2	2			2	2		2	2	2			2	2	2	2	2	2
1.2.ЭКН (ОФП)	6											2	2															1	1																									
2.1. СФП	102	4	4	2	4	4	2		2	2		2	2		2	2		3	3	3	2	2	3	2			4	2	2	2	2	2	2	2	4	4	2			2	2	2	2	2	2			2	2	2	2	2	2
2.2.ЭКН (СФП)	6											2	2															1	1																									
3. ТехП	188	6	6	4	6	6	4		4	4		4	4		4	4		4	4	4	5	4	5	4			6	4	4	5	5	5	5	4	4	6	4			3	3	5	5	5	4			4	5	4	4	4	4
3.2.ЭКН (ТехП)	6																																							3	3													
4.1. ТакП	108	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3
4.2. ТП	18	2							2							2						2						2					2							2					2	2						
4.3. ПсП	32			2			2			2					2	2			2			2		2			2			2			2			2			2		2			1			1			1	
4.4. МВМ	52	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5. ИП	74			2			2		2	2					2			3	3	3	3		2	2					3	3	3	3	2			2					3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2
6.1. УС	92							10			10			10			10								10	10											10	10							6	6							
6.2. ТСП	20							2			2			2			2								2	2											2	2							2	2							
Итого часов	780	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15

Таблица 15

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 4 и 5-го обучения

Компоненты тренировки	Всего в году	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
1.1. ОФП	102	2		2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3		2	2	2	2	2		2	2	3	4	5		2	2	2	3	2		2	2	2	2	2	2		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
1.2.ЭКН (ОФП)	6												2	2														1	1																									
2.1. СФП	124	3	3	3	2	3	3	3	2		3	3	3	2		3	3	3	3	3		3	3	3	2	2		3	2	2	2	3		3	3	3	3	3	3		2		3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2
2.2.ЭКН (СФП)	6												2	2														1	1																									
3. ТехП	228	4	4	6	6	4	4	4	2	4	4	4	4	4		4	4	4	4	4		6	6	4	5	6		6	4	5	5	6		6	6	6	7	6	5		3	6	6	5	5	7	6	4	7	4	4	4	4
3.2.ЭКН (ТехП)	6																																								3	3													
4.1. ТакП	128	2	2	2	4	4	4	2	4	2	2	2	2	2		2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2		2	4	4	4	4		4	2	4	2	4	2		4	4	2	2	4	3	3	2	2	2	2	2	2
4.2. ТП	18		1				1					3						3	3						1							2							2							2							
4.3. ПсП	36			2		2				2	2				2	2	2					2	1	3			2			2			2		1				3			1	3			2						
4.4. МВМ	78	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
5. ИП	80			2	2	2	2				3	3		2	2	4	3	3	2		2	2	2	2		2	2	2	2	2	2	2		2	2	2	2	2		2		2	2	2	2	2	2	2					
6.1. УС	104	6	6					6	6	6					8					6	8						8					8					4	8	4									6	6	6	6
6.2. ТСП	20														4						4						4					4																			
Итого часов	936	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18

Таблица 16

На этапе спортивного совершенствования 1 года обучения

Компоненты тренировки	Всего в году	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
1.1. ОФП	82	2		2		3	2			2	4	2		2	2	2	2	2	2	2		2	2	2	2	2		2	2	2	2	2		2	2	3	3	3	4	2		1	1	1	1	1	1	2	2			2	
1.2.ЭКН(ОФП)	6												2	2														1	1																								
2.1. СФП	168	2		3	4	5	3	3		2	2	6	3	2	3	2	6	6	6	3	2	6	5	5	4	5	2	3	3	5	3	3	2	4	5	4	3	3	3			4	3	3	5	4	4	3	4	3			4
2.2.ЭКН (СФП)	6												2	2														1	1																								
3.1. ТехП	240		3	6	8	5	8	5	4		5	5	5	5	6		5	4	5	5	2	5	5	6	5	6		5	5	5	6	6	2	6	5	5	5	6	5			8	7	8	7	7	8	6	7		5	3	
3.2. ЭКН (ТехП)	6																											1	1											2	2												
4.1. ТакП	128	3	3	3	3	3	3		3	2	3	3	3	3	3		3	3	3			3	3	3	3	3		3	3	3	3	4		3	3	3	3	3	3			3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	
4.2. ТП	18			2						2						2					2						2					2							2	2												2
4.3. ПсП	36	1	2		1				1		2		1		2			1					1		2		2			1	2	1		1	1	1	2	1	1				2	1		1		2		2		1	
4.4. МВМ	104	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
5. ИП	92	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2	2	2			2	2	2	2	2		2	2	2	2	2		2	2	2	2	2	2		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
6.1. УС	128	8	8					8	8	8						8				8	8						8					8							8	8												8	8	8	8
6.2. ТСП	26															4					4						4					4							4	4												2	
Итого часов	1040	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20

Таблица 17

На этапе спортивного совершенствования свыше 1 года обучения

Компоненты тренировки	Всего в году	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
1.1. ОФП	76	2	2			2	2	2	2	2	2			2	2			2	2			2	2			2	2	2	2	2	2			2	2			2	2	2	2	2	2			3	3	3	3	2	2	2	2
1.2.ЭКН(ОФП)	6												2	2														1	1																								
2.1. СФП	204	4	6	4	3	4	7	5	4	4	2	4	7	4	3	4	3	4	6	4	3	4	3	4	3	4	3	4	5	4	6	3		4	3	3	3	4	3	4	5	4	5	4	3	6	4	4	3	4	3	4	3
2.2.ЭКН (СФП)	6												2	2														1	1																								
3.1. ТехП	304	6	6	6	6	6	6	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	10	4	6		6	6	6
3.2. ЭКН (ТехП)	8																											2	2																								
4.1. ТакП	156	4	3	2	3	3	3	3	3	4		2	3	2	3	2	3	4	3	2	3	3	7	2	3	4	3	4	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	4	3	5	2	3	3	2	2
4.2. ТП	20					3			2						4							3								1							4									1		2						
4.3. ПсП	68	4	3			2	2			4	2			2	2			4	3			2	2			4	2			2	2			4	2			2	2			4	2			2		2		4	2		
4.4. МВМ	104	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	4	2	2	2	2	2		3	3	3	3
5. ИП	110	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	8	8			8	8							8	8			8	6			6
6.1. УС	148			8	8					8	8					8	8			8	8			8	8								4					3		3										3	5	
6.2. ТСП	38							6	3																		4			3			4		4			3														
Итого часов	1248	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24

Таблица 16

На этапе высшего спортивного мастерства

Компоненты тренировки	Всего в году	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
1.1. ОФП	144	9	9	9	6	4	4	4	3	1	1	1	1																							10	10	4	4	3	3	3	3	2	2				12	12	12	12
1.2.ЭКН(ОФП)	10	2	1	1										2																								2								2						
2.1. СФП	192	4	4	4	7	7	7	7	6	5	5	5	5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	8	8	3	3	5	5	5	5	2	2	2	2	2	2	6	6	6	7
2.2.ЭКН (СФП)	10	2	1	1										2																								2								2						
3.1. ТехП	300	9	10	10	10	10	10	7	8	4	4	5	2		4	6	4	6	4	6	4	6	4	5	4	5	6	5	4	4	2	5	3	3	3	2	6	10	13	13	11	10	6	3	5	5	4	11	3	6	5	3	2
3.2.ЭКН (ТехП)	16	2	1	1										5																								2								5						
4.1. ТакП	366		2	3	6	5	5	8	5	12	4	9	8	2	7	11	7	12	7	12	7	12	7	13	7	13	12	12	7	7	8	12	8	8	8	6	2	3	6	5	7	8	8	9	11	6	7	9	9			2	2
4.2. ТП	28	1	1									1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1											1	1	1	1	1						
4.3. ПсП	16									2						2		1		1		1		1		1	1	2				2											1		1							
4.4. МВМ	156	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
5. ИП	166					3	3	3	3	5	3	4	3	3	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	5	5	3	3	4	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	3	3	5	3	2	2	2	2
6.1. УС	210										12		9	12	12		12		12		12		12		12				12	12	12		12	12	12								9			12		12				
6.2. ТСП	50								4			4				2		2		2		2		2		2	2	2				2											4		3	2				3	4	4	4
Итого часов	1664	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32

Недельный режим учебно-тренировочной работы, является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25 %.

Необходимо отметить тесную связь в планировании учебного материала по всем возрастным группам, т.е. материал последующий возрастной группы должен основываться на предыдущем материале и дополнять его, раскрывая дальнейшие задачи обучения и совершенствования.

Программный материал спортивной подготовки для группы начальной подготовки 1-3 года обучения.

1. Теоретическая подготовка

- Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола.
- Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная система, связочный аппарат.
- Влияние физических упражнений на организм человека, на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.
- Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.
- Места занятий и инвентарь. Площадка для игры в волейбол.

2. Физическая подготовка

- Общая физическая подготовка (ОФП)

В состав ОФП входят строевые упражнения, упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Гимнастические упражнения подразделяются на 3 группы (для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища, для мышц ног и таза).

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, скакалки, резиновые амортизаторы). Акробатические упражнения включают группировки, перекаты, стойку на лопатках, кувырки вперед, назад, соединения нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20 м ,30 м, 60 м, повторный бег, бег в горку, бег с препятствиями. Прыжки в длину с места, тройной прыжок.

Метания. Метания теннисного мяча на дальность, в стену на дальность отскока, броски набивного мяча.

Многоборье. Спринтерский, прыжковый, метательный, смешанный (от 3 до 5 видов).

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, настольный теннис, бадминтон. Развитие взаимопонимания в играх, развитие навыков быстрых ответных действий и быстроты перемещений.

- Специальная физическая подготовка (СФП)

Упражнения для развития навыков быстроты перемещений и быстроты ответных действий.

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

3. Техническая подготовка.

- Техника нападения

Действия без мяча

Стойки и перемещения

- стартовая стойка (ИП) – основная, низкая. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами, боком (правым, левым) спиной вперед; двойной шаг вперед, остановка шагом. Сочетание способов перемещений. Сочетание стоек и перемещений.

Действия с мячом

Передача мяча:

- передача мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещений; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4; 6-3-2; 5-3-4; 1-3-2, передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте и после перемещения, на точность с собственного набрасывания;

- отбивания мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее, стоя на площадке и в прыжке, после перемещений.

Подача мяча

- подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища. Подача в стену – расстояние – 3-6 м, отметка на высоте 2 м; через сетку – расстояние 3-6 м, из-за лицевой линии в пределы правой, левой половины площадки.

- нападающие удары. Ритм разбега в 1,2,3 шага, прямой нападающий удар сильнейшей рукой, удар кистью по мячу. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке. Удар через сетку по мячу, подброшенного партнером; удар с передач.

- Техника защиты

Действия без мяча.

Стойки и перемещения:

- то же, что и в нападении, внимание низким стойкам;

- сочетание способов перемещений с остановками;

- скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки;

- сочетание перемещений с перекатами на бедро и спину.

Действия с мячом

Прием мяча:

- прием мяча сверху двумя руками;

- прием мяча, отскочившего от стены после броска;

- прием мяча, направленного броском через сетку;

- прием мяча снизу двумя руками с набрасывания мяча партнером, с отскоком от стены (1-2 м), сначала на месте, затем после перемещения;

- жонглирование, стоя на месте и в движении;

- прием подачи и первая передача в зону нападения;

- прием мяча сверху и снизу двумя руками с выпадом в сторону и последующим перекатом на бедро и спину;

Блокирование

- создать представление о правильной технике блокирования, наблюдение за нападающим, правильным выбором места и своевременным выносом рук;

- одиночное блокирование прямого удара по ходу (из зон 4,3,2). Блокирование на месте с использованием «ласт» и гимнастической скамейки.

- блокирование, стоя на гимнастической скамейке, удара выполняемого партнером по подброшенному мячу.

4. Тактическая подготовка

- Тактика нападения

Индивидуальные действия

Действия без мяча

Выбор места:

- выбор места для выполнения второй передачи в зоне 3 (стоя лицом и спиной по направлению передачи);

- для выполнения подачи;

- для выполнения нападающего удара (из зон 4,2).

Действия с мячом

- выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке и в прыжке), снизу стоя боком и спиной к сетке;

- вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен лицом, спиной;

- чередование способов подач;

- подача на игрока слабо владеющего навыками приема мяча.

Групповые действия

Взаимодействие игроков передней линии

- игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой и второй передачи)

Взаимодействие игроков передней и задней линии (при первой передаче)

- игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(в условиях чередования подач в зоны)

- игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 2 (при приёме от передач и несложных подач)

Командные действия

Система игры со второй передачи игроком передней линии:

- приём подачи, передача в зону 3, затем игроку, к которому передающий стоит лицом в зоны 2,4 (чередование);

- вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий стоит спиной;

- прием подачи и передача игроку зоны 2, вторая передача в зону 3.

- Тактика защиты

Индивидуальные действия.

Выбор места.

- при приеме мяча после подачи;

- при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи, обманной передачи;

- определение места и времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой.

Действия с мячом

- выбор способа приема от подачи (сверху и снизу);
- выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником.

Групповые действия.

Взаимодействие игроков внутри линии при приёме подач и передач.

- игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6;
- игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1;
- игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2;
- игроков зон 5,1,6 с игроками зон 4 и 2 при приёме подач и обманных передач;
- игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

Командные действия.

Прием подачи.

- расположение игроков при приёме подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3;
- расположение игроков при приёме мяча от соперника «углом вперёд».

5. Интегральная подготовка.

- Чередование различных упражнений на быстроту (между собой).
- Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приёма и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации подводящими упражнениями)
- Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях;
- Многократное выполнение технических приёмов подряд, то же тактических действий;
- Подготовительные игры к волейболу, игра в волейбол без подачи;
- Учебные игры. Задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала.

6. Морально-волевая подготовка.

- Воспитание высоких моральных качеств (чувство коллективизма, разносторонних интересов, развитие характера, других черт личности)
- Воспитание волевых качеств (целеустремлённости и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности).
- Настрой на игру и методика руководства командой в игре.

Программный материал спортивной подготовки для тренировочных групп 1-2 года обучения

1. Теоретическая подготовка

- Физическая культура и спорт в России.
- Состояние и развитие волейбола.
- Нагрузка и отдых.
- Правила соревнований.

2. Физическая подготовка

2.1 Общая физическая подготовка (ОФП)

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса (индивидуальные, парами, с использованиями набивных мячей, гантелей, резиновых амортизаторов);
- для мышц туловища и шеи (наклоны и повороты головы влево, вправо, упражнения с отягощением);
- многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные (от 3-х до 5 видов);
- спортивные игры.

2.2. Специальная физическая подготовка (СФП)

- упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;
- упражнения для развития прыгучести;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов
- упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании

3. Техническая подготовка

3.1. Техника нападения.

Действия без мяча.

Перемещения и стойки

Перемещения и стойки (прыжки на месте у сетки, после перемещения и остановки, сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами).

Действия с мячом

3.2. Передача мяча

- передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча в стену, варьируя высоту и расстояние от стены. Передача сидя у стены. Передача мяча в стену с перемещением. Передача на точность. Передача мяча в треугольнике 6-4-2, 5-4-3, 1-4-2, 6-2-4, 5-2-4, 1-2-4, 6-3-4(2), 5-3-4(2), 1-3-4(2);
- передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки к сетке для нападающего удара;
- передача мяча у сетки сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи;
- передача мяча сверху двумя руками с последующим падением назад и перекатом на спину (2-ая передача);

- передача сверху двумя руками с выпадом в сторону и с последующим перекатом на бедро (2-ая передача);

- передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх);

- отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от сетки, стоя и в прыжке, в положении лицом, боком и спиной к сетке с места и после перемещений.

3.3. Подача мяча

- верхняя прямая подача. Подача подряд (10 попыток). Подача в левую и правую половины площадки. Подача за игрока зоны 6.

- соревнование на большее количество правильно выполненных подач.

3.4. Нападающий удар

- прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Из зон 4,3,2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки.

- нападающий удар слабейшей рукой. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега. Нападающий удар с собственного набрасывания.

- нападающий удар с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо.

3.5. Техника защиты

Действия без мяча

Перемещение и стойки

- стартовая стойка в сочетании с перемещениями, падения и перекаты после падений, сочетание способов перемещений, перемещений с падениями, сочетание способов и перемещений, и падений с техническими приемами игры в защите.

Действия с мячом

3.6. Прием мяча

- прием мяча сверху двумя руками. Прием мяча сверху от несильных подач;

- прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча снизу во встречных колоннах (расстояние до 4 м). Передача снизу двумя руками на точность, с использованием «маяков». Прием снизу двумя руками от верхней прямой подачи (6-8 м). Прием мяча снизу после обманной передачи двумя руками через сетку;

- прием мяча сверху и снизу с последующим падением и перекатом. Сверху после нападающего удара средний силы с собственного набрасывания.

3.7. Блокирование

- одиночное блокирование прямого нападающего удара «по диагонали» в зонах 2,3,4. Блокирование, стоя на гимнастической скамейке;

- блокирование нападающего удара с высоких и средних передач.

4. Тактическая подготовка

4.1. Тактика нападения.

Индивидуальные действия.

Действия без мяча

Выбор места

- для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи);

- для выполнения нападающего удара (прямого слабейшей рукой и с переводом сильнейшей рукой);

- для выполнения подачи.

Действия с мячом

4.2. Передача мяча:

- вторая передача (из зоны 2) в зоны 3 и 4 (чередование), к которым передающий обращен лицом;

- вторая передача (из зоны 3) игроком в зоны 2 и 4, стоя лицом и спиной к ним (чередование);

- имитация второй передачи и обман (передача через сетку в свободную зону соперника).

- выбор способа отбивания мяча через сетку (передача сверху двумя руками, кулаком, снизу).

4.3. Подача

- чередование сильной верхней прямой подачи и нацеленной подачи;

- подача на игрока, слабо владеющего приемом мяча;

- подача на игрока, вышедшего после замены;

- подача на сильнейшего игрока соперника, плохо владеющего приемом мяча;

4.4. Групповые действия

Взаимодействие игроков передней линии (при 2-й передаче)

- игрока зоны 4 с игроком зоны 3;

- игрока зоны 2 с игроками зон 3,4 (чередование);

- игрока зоны 3 с игроками зон 2,4 при первой передаче для нападающего удара.

Взаимодействие игроков передней и задней линии (при первой передаче)

- игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 (при приеме верхних подач);

- игроков зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме подач для второй передачи при приеме от передач – для удара).

4.5. Командные действия

Система игры со второй передачи игрока передней линии

- прием подачи и первая передача игроку зоны 3, вторая передача игрокам зон 2,4 (чередование);

- прием верхних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зоны 3,4.

4.6. Тактика защиты

Индивидуальные действия

Действия без мяча

Выбор места

- при приеме верхней прямой подачи, при блокировании, при страховке партнера, принимающего мяч (от подачи, нападающего удара), блокирующих, нападающих.

Действия с мячом

- выбор способа приема подачи (сверху, снизу двумя руками, сверху, снизу с падением);

- выбор способа приема мяча от обманных передач (сверху и снизу 2-мя руками, сверху и снизу с падением двумя руками и одной);

- выбор способа перемещений и способа приема мяча от нападающих ударов;

- зонное блокирование (выбор направления и уверенное «закрывание» его блоком).

Групповые действия

Взаимодействие игроков внутри линии и между ними:

- взаимодействие игроков задней линии между собой (6,5,1) (страховка партнера при приеме подачи, нападающих ударов, обманных передач);

- взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании (зон 4 и 2) с блокирующим игроком в зоне 3.

- взаимодействие игроков передней и задней линий (игрока зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2);

- игрока зоны 5 и зоны 1 с игроками зон 4 и 2 (соответственно) при приеме мяча от нападающего удара и обманных передач.

Командные действия

Прием подачи

- расположение игроков при приеме подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3;

- расположение игроков при приеме подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2 (игрок зоны 3 оттянут назад);

- расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 2 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в районе зоны 2. После приема игрок зоны 2 перемещается в зону 3 для выполнения второй передачи, а игрок зоны 3 выполняет функции нападающего в зоне 2.

4.7. Системы игры

Для данного года обучения рекомендуется расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед», «углом назад» с применением групповых действий для данного года обучения.

5. Интегральная подготовка

- Чередование подготовительных и подводящих упражнений по отдельным техническим приемам.

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

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

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

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

- Многократное выполнение изученных тактических действий.

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

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

6. Морально-волевая подготовка

Воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно - соревновательной деятельности.

Основными волевыми качествами являются:

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

- Выдержка и самообладание. Выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний в преодолении нарастающего утомления;

- Решительность и смелость. Выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение;

- Инициативность и дисциплинированность. Выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

7. Инструкторская и судейская практика

- Освоение терминологии, принятой в волейболе.

- Умение вести наблюдение за учащимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки.

- Составление комплексов упражнений по СФП, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, верхней прямой подаче.

- Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).

Программный материал спортивной подготовки для тренировочных групп 3-5 года обучения

1. Теоретическая подготовка

- Сведения о строении и функциях организма человека.

- Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.

- Основы техники и тактики игры в волейбол. Основы методики обучения элементам волейбола.

- Правила, организация и проведение соревнований.

2. Физическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

- легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания, многоборья);

- спортивные игры;

- плавание;

2.2. Специальная физическая подготовка (СФП)

- упражнения, способствующие развитию физических качеств (с использованием набивных мячей, гантелей, резиновых амортизаторов);

- прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении, прыжки вверх с доставанием предмета, прыжки опорные, прыжки со скакалкой;

- бег по крутым склонам, бег по песку без обуви;

- развитие прыгучести (опилочная дорожка), прыжки по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

3. Техническая подготовка

3.1. Техника нападения.

Действия без мяча.

Перемещения и стойки

- сочетание способов перемещений, исходных положений, стоек, падений и прыжков в ответ на сигналы;

- сочетание стоек, способов перемещений с техническими приемами.

Действия с мячом

3.2. Передача мяча

- передача мяча у сетки сверху 2-мя руками вперед-вверх. Передачи различные по расстоянию: короткие, средние, длинные и различные по высоте: низкие, средние, высокие. Различные сочетания в выполнении передач;

- передача мяча сверху 2-мя руками из глубины площадки для нападающего удара. Передачи в зонах 6-2, 6-4, 5-3, 1-3 на точность, расстояние 6-8м. направление мяча совпадает с линией разбега и не совпадает;

- передача мяча у сетки 2-мя руками сверху, стоя лицом и спиной в направлении передачи (из зоны 3 в зоны 2,4) после перемещений.

- передача мяча сверху 2-мя руками с отвлекающими действиями (движением рук, поворотом головы);

- передача в прыжке на месте и после перемещения. Передача в прыжке из зоны 2 в зону 3 после имитации нападающего удара.

3.3. Подача мяча

- верхняя подача (на точность и силу);

- верхняя прямая укороченная подача (в зону нападения);

- подача, нацеленная в зоны (между 1 и 2 зоной, 4 и 5 зоной, 1 и 6 зоной, 6 и 5 зоной).

- подача в прыжке.

3.4. Нападающий удар

- прямой нападающий удар (по ходу) сильнейший рукой из зон 4,3,2. Нападающие удары с различных передач у сетки. Нападающие удары с передач из глубины площадки.

- нападающий удар с переводом влево и поворотом туловища влево из зоны 3;

- прямой нападающий удар слабейшей рукой из зон 4,3,2;

- нападающий удар с переводом вправо без поворота туловища из зон 2,3,4.

3.5. Техника защиты.

Действия без мяча.

Стойки и перемещения.

- сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите;

- сочетание способов перемещений, перемещений с постановкой блока в зонах 2,3,4.

Действия с мячом.

3.6. Прием мяча

- прием мяча сверху и снизу двумя руками от подач и нападающих ударов (средней силы на точность) с доводкой мяча до связующего игрока;

- прием мяча сверху и снизу двумя руками и одной с падением в сторону (правую, левую) на бедро и перекатом на спину;

- прием мяча от подач, нападающих ударов, обманных передач.

3.7. Блокирование

- одиночное блокирование. Блокирование нападающего удара из зоны 4 по ходу (зона 2), из зоны 2 в зоне 4, в зоне 3 из зоны 3;

- блокирование нападающих ударов, выполненных с переводом;

- групповое блокирование (вдвоем). Блокирование ударов по ходу (из зон 4,3,2). Блокирование ударов с переводом (из зон 3,4,2).

4. Тактическая подготовка

4.1. Тактика нападения.

Индивидуальные действия.

Действия без мяча

Выбор места.

- для выполнения вторых передач (различных по высоте и расстоянию, стоя на площадке и в прыжке);

- для выполнения нападающего удара (с различных передач мяча у сетки и из глубины площадки);

Действия с мячом

Передача мяча

- вторая передача сильнейшему нападающему на линии (различные по высоте и направлению);

- вторая передача (чередование) двум нападающим на линии с применением отвлекающих действий;

- имитация второй передачи или нападающего удара и обман (передача через сетку).

4.2. Подача мяча

- чередование подач в дальние и ближние зоны;

- чередование сильных и нацеленных подач;

- подача на игрока, слабо владеющего приемом мяча, вышедшего на замену, не успевшего принять ИП для выполнения приема мяча.

4.3. Групповые действия

Взаимодействие игроков передней линии

- игрока зоны 4 с игроком зоны 2,3 (при второй передаче);

- игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 (в условиях чередования передач, различных по высоте и расстоянию, стоя лицом и спиной в направлении передачи.

Взаимодействие игроков передней и задней линии

- игроков зон 6 и 5 с игроком, выходящим к сетке из зоны 1;

- игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования способов подач, подач на силу и нацеленных, приеме мяча от нападающих ударов);

- прием подачи и первая передача в зону 2 на выходящего игрока из зоны 1, передача нападающему зон 3,4 и 2 (за голову).

4.4. Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

Действия без мяча

Выбор места:

- выбор места, способа перемещений и способа приема мяча от подачи, нападающего удара и обманных передач;

- выбор места, способа перемещения, определение направления нападающего удара и постановка зонного блока;

- выбор места и способа приема мяча при страховке блокирующих и нападающих.

Действия с мячом.

Групповые действия.

Взаимодействия игроков внутри линий и между ними

- взаимодействие игроков передней линии: игроков зон 3 и 2 и 3 и 4 при групповом блокировании ударов по ходу;

- взаимодействие игроков задней линии при страховке игрока, принимающего «трудный» мяч;

- взаимодействие игроков задней и передней линии при страховке «углом вперед» игрока зоны 6 с блокирующими. Игроков зон 5 и 1 с блокирующими при страховке «углом назад» игроков зон 1 и 5 с блокирующими;

Командные действия.

Прием подачи.

- расположение игроков при приеме подачи различными способами (в условиях чередования в дальние и ближние зоны), когда 2-ю передачу выполняет игрок зоны 3 .

- расположение игроков при приеме подач, когда первая передача направлена в зону 2, игрок зоны 3 оттянут назад;

- расположение игроков при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок зоны 1,6,5.

5. Интегральная подготовка

-. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Сочетать с выполнением приема в целом.

- Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов.

- Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.

- Переключение в выполнение технических приемов нападения и защиты в различных сочетаниях.

- Переключение в выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных (отдельно в нападении и защите). Защите, нападении отдельно в индивидуальных, групповых и командных действиях.

- Учебные игры с заданием. Игры уменьшенными составами (4х3, 3х3, 2х2, и т.д.). Игры полным составом с другими командами.

- Контрольные игры при подготовке к соревнованиям;

- Календарные игры. Установка на игру, разбор игры умение применять освоенные технико-тактические действия в условиях соревнований.

6. Инструкторская и судейская практика

- Наблюдения за учащимися, выполняющими технические приемы в двухсторонней игре и на соревнованиях;

- Составление комплексов упражнений по СФП, обучение техническим приемам и тактическим действиям;

- Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического протокола.

7. Морально волевая подготовка

Воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно - соревновательной деятельности. Основными волевыми качествами являются:

- Целеустремленность и настойчивость. Выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед юными спортсменами, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии;
- Выдержка и самообладание. Выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний в преодолении нарастающего утомления;
- Решительность и смелость. Выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение;
- Инициативность и дисциплинированность. Выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий;

Программный материал спортивной подготовки для групп спортивного совершенствования.

1.Теоретическая подготовка.

1.1. Краткий обзор состояния и развития волейбола.

1.2. Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль.

1.3. Основы техники и тактики игры в волейбол.

1.4. Организация и проведение соревнований.

1.5. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр.

2. Физическая подготовка.

2.2. Общая физическая подготовка (ОФП)

- упражнения с отягощениями (гантели, резиновые амортизаторы, легкоатлетические, гимнастические, многоборье);
- развитие физических качеств с использованием круговой тренировки со строгим соблюдением последовательности выполнения упражнений, а также объема выполняемой нагрузки и отдыха.

2.3. Специальная физическая подготовка (СФП)

- использование отягощений (гантели, резиновые амортизаторы) для развития мышц, участвующих в выполнении технических элементов волейбола;

3. Техническая подготовка

3.1. Техника нападения

Действия без мяча

Стойки и перемещения

- перемещение различными способами на максимальной скорости в сочетании с остановками, прыжками, стойками
- перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами в нападении

Действия с мячом

3.2. Передача мяча

- вторая передача мяча сверху двумя руками, стоя лицом и спиной по направлению, у сетки и из глубины площадки в статическом положении, во время перемещений и после перемещения, передача в падении;

- вторая передача мяча сверху двумя руками с отвлекающими действиями;

- передача мяча (вторая и первая) снизу двумя руками в зоне нападения и из глубины площадки;

- передача мяча в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) вперед и назад в среднюю и через зону;

- вторая передача для выполнения нападающего удара в комбинациях «крест», «волна», «эшелон», «взлет» «пайп»;

- первая передача мяча сверху двумя руками для нападающего в доигровке.

3.3. Подача мяча:

- верхняя прямая подача на точность с максимальной силой;

- планирующая подача;

- подача в прыжке;

- чередование способов подач с требованием точности.

3.4. Нападающий удар

- прямой нападающий удар по ходу сильнейшей и слабейшей рукой из зон 4,3,2 с различных передач по расстоянию (короткие, средние, длинные) и высоте (низкие, средние, высокие);

- имитация нападающего удара и скидка одной рукой в свободную зону на переднюю и заднюю линии;

- нападающий удар по блоку «блок-аут»;

- нападающий удар с переводом вправо, влево без поворота туловища и с поворотом туловища;

- нападающие удары с задней линии с передачи игрока, выходящего с задней линии к сетке;

4.4. Техника защиты

Действия без мяча

Стойки и перемещения

- сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами в защите;

- сочетание перемещений с прыжками перемещениям с блокирование одиночным и групповым.

Действия с мячом

Прием мяча

- прием мяча сверху и снизу двумя руками (чередование);

- на месте после перемещения и с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (чередование);

- прием мяча одной рукой с выпадом вперед, в стороны с последующим падением;

- чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча;

- прием мяча различными способами от нападающих действий в рамках индивидуальной и групповой тактики.

Блокирование

- одиночное блокирование. Блокирование прямых ударов по ходу (в зонах 4,3,2) выполняемых с различных передач. Блокирование нападающих ударов с задней линии и ударов из зон 4,3,2 выполняемых с переводом;

- групповое блокирование (тоже что и одиночное блокирование);

- одиночное и групповое блокирование нападающих ударов в рамках индивидуальной и групповой тактики нападения;

4. Тактическая подготовка

4.1. Тактика нападения

Индивидуальные действия

- выбор места, имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте и в прыжке;

- выбор места, имитация второй передачи назад и передача вперед, и имитация второй передачи вперед и передаче назад;

- выбор места и чередование способов нападающего удара;

- имитация нападающего удара и передача в прыжке (скидка) вперед через зону, назад в соседнюю зону (боком к сетке);

- выбор места и чередование способов подач, подач, нацеленных на силу, в дальние и ближние зоны;

- выбор места и подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча, на игрока, выходящего с задней линии для выполнения второй передачи.

4.2. Групповые действия

Взаимодействие игроков передней и задней линии:

- игроков зон 6,5 и 1 с игроками 3,2,4 при первой передаче на удар и для второй передачи;

- игроков зон 3,2,4 с игроками зон 6,5,1 при второй передаче на удар с задней линии;

- игрока, выходящего из зон 6 с игроками зон 4,3 и 2 (при второй передаче);

- игрока, выходящего из зон 5, с игроками зон 4,3,2 (при второй передаче).

4.3. Командные действия

Система игры через игрока передней линии:

- прием мяча и первая передача в зоны 4,32 , где игроки выполняют нападающий удар (в доигровке):

- прием мяча и первая передача в зоны 2,3,4, где игрок имитирует нападающий удар и выполняет скидку игроку в соседнюю зону или через зону (в доигровке);

Система игры через выходящего:

- прием мяча с подачи и в доигровке на вторую передачу игроку, выходящему из зон 1,6,5 с последующей передачей в зону нападения;

- взаимодействие игроков передней и задней линий при организации атакующих действий после приема подач и в доигровке через выходящего игрока зон 1,6,5 для выполнения тактических комбинаций «взлет», «крест», «волна», «эшелон», «пайп».

- игроков зон 5,6,1 с блокирующими при приеме мячей от нападающих ударов при системе защиты «углом вперед» и «углом назад»;

- игроков зон 5,6,1 с блокирующими на страховке при тех же системах защиты;

- игроков зон 5,6,1 и не участвующих в блокировании игрока передней линии при тех же системах защиты.

- игроков зон 4 и 2,3 и 4, 2,3,4 при блокировании в условиях нападающих ударов с различных передач;

- страховка блокирующих игроком, не участвующем в блокировании, при системе «углом назад»;

- участие в приеме мяча от нападающих ударов игрока, не участвующего в блокировании, при системе «углом вперед»;

- игроков зон 6,5,1 с блокирующим при приеме мячей от нападающих ударов (при системе «углом вперед» и «углом назад»);

- игроков зон 6,5,1 с блокирующим игроком на страховке (системы защиты те же);

- игроков зон 6,5,1 и не участвующих в блокировании при приеме нападающих ударов и на страховке (системы защиты те же).

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 в расстановке «углом вперед» (вирировать свои действия в зависимости построение игры в нападении соперником);

- при приеме мяча от соперника в расстановке «углом назад», когда страховку осуществляет крайний защитник;

- сочетание систем игры «углом вперед» и «углом назад».

5. Интегральная подготовка

- упражнения на переключение в выполнении технических приемов и тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и тактических действий в развитии специальных качеств в единстве.

- учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Включаются задания с выбором тех или иных действий в нападении и защите, в зависимости от сложившейся игровой обстановки.

- контрольные игры. Применяются систематически для решения учебных задач.

- командные игры. Повышение надежности и эффективности игровых навыков. Взаимосвязь заданий в учебных играх и установок в календарных.

6. Морально волевая подготовка

Воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности.

- целеустремленность и настойчивость, которые выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимся, активном неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии;

- выдержка и самообладание, которые выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний, нарастающего утомления;

- решительность и смелость, которые выражаются в способности своевременного находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение;

- инициативность и дисциплинированность, которые выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

7. Восстановительные средства и мероприятия.

- предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения (чередование тренировочных нагрузок по интенсивности, восстановительный массаж);

- ускорение восстановительного процесса (локальный массаж, массаж мышц спины, включая шейно-воротничковую зону), теплый душ.

- восстановление работоспособности, профилактика перенапряжения (упражнения ОФП + восстановительной направленности, сауна, общий массаж)

- физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений (упражнение ОФП восстановительной направленности, сауна, душ, общий массаж).

8. Инструкторская и судейская практика.

- определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в волейбол, методике тренировки, правилам соревнований и их организации;

- определяется уровень практических умений и навыков по составлению комплексов упражнений по видам подготовки, поведению отдельных частей и всего тренировочного занятия;

- обеспечение судейством учебных и командных игр, проведение соревнований.

Эта работа осуществляется на практических, текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях.

Программный материал спортивной подготовки для групп высшего спортивного мастерства

1. Теоретическая подготовка

-Беседы о строении человеческого тела в связи с его развитием под воздействием физических упражнений.

-Овладеть методикой проведения занятий в ГНП по физической и технической подготовке.

-Характеристика интегральной подготовки, как системы тренировочных воздействий.

2. Физическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

-Развитие физических качеств с использованием круговой тренировки со строгим соблюдением последовательности выполнения упражнений, а также выполнения объёма нагрузки и отдыха.

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

-Спортивные игры (баскетбол, гандбол).

2.2. Специальная физическая подготовка (СФП)

-Развитие быстроты ответной реакции на игровые моменты.

-Упражнения для развития скоростной силы (широкое использование тренировочных средств с использованием отягощений 70 и 30% от максимального веса).

-Упражнения для развития прыгучести и прыжковой выносливости (используют отягощения: гантели, набивные мячи, метод повторных нагрузок).

-Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении технических приемов в волейболе.

3. Техническая подготовка

3.1. Техника нападения

(действия без мяча)

Стойки и перемещения:

- перемещения различными способами на максимальной скорости в сочетании с остановками, прыжками, падениями;

- перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами игры в нападении и защите.

Техника нападения

(действия с мячом)

3.2. Передача мяча:

- передача мяча сверху двумя руками в опорном и безопорном положении, стоя лицом, боком и спиной в направлении передачи, различные по высоте и расстоянию;

- передача мяча сверху и снизу двумя руками из глубины площадки для нападающего удара стоя лицом и спиной в направлении передачи;

- передача мяча двумя руками с отвлекающими действиями;

- совершенствование навыков второй передачи в рамках индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.

3.3. Подача мяча:

- верхняя прямая подача на точность и силу;

- планирующая подача (подача подряд – 20 попыток в контрольные зоны 6-3; 1-2; 5-4);

- силовая и нацеленная планирующая подача в прыжке.

3.4. Нападающий удар:

- прямой нападающий удар по ходу сильнейшей и слабейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных по расстоянию и высот передач;

- нападающий удар с переводом вправо и влево без поворота и с поворотом туловища из зон 4, 3, 2 (при сопротивлении блокирующих);

- нападающий удар с задней линии («пайп»);

- совершенствование навыков нападающего удара в рамках индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.

3.5. Техника защиты
(действия без мяча)
Перемещения и стойки:
- сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите;
- сочетание перемещений с одиночным и групповым блокированием.
Техника защиты
(действия с мячом)
3.6. Прием мяча:
- прием мяча сверху и снизу двумя руками от различных приемов нападения, подач;
- прием мяча одной рукой с падением вперед и в сторону в условиях быстрых перемещений.
3.7. Блокирование:
- одиночное блокирование прямых нападающих ударов (в зонах 4, 3, 2), выполняемых с различных по высоте и расстоянию передач;
- групповое блокирование нападающих ударов, выполняемых в различных направлениях (по ходу, с переводом);
- совершенствование навыков блокирования (одиночного и группового) против индивидуальных действий нападающего.
4. Тактическая подготовка
4.1. Тактика нападения
(индивидуальные действия)
- выбор места и способы второй передачи в зависимости от характера первой передачи и расположения партнеров;
- нападающий удар после различных вторых передач по высоте, расстоянию и скорости;
- чередование способов нападающих ударов – направления удара, ударов на силу и точность;
- нападающий удар по блоку, через слабого блокирующего;
- имитация нападающего удара и обман одной рукой («скидка») в ближайшие и дальние зоны, вправо и влево от направления разбега.
Тактика нападения
(групповые действия)
- взаимодействие игроков передней линии в организации атакующих действий через выходящего связующего;
- взаимодействие игроков задней линии (зон 1, 6, 5) между собой при второй передаче, выходящего связующего и при выполнении второй передачи на удар с задней линии;
- взаимодействие игроков передней и задней линии. Игроков зон 6, 5, 1 с игроками зон 4, 3, 2 при выполнении второй передачи на передней линии и первой передачи с задней линии. Игроков зон 1, 6, 5 выходящих к сетке с игроками зон 4, 3, 2 при второй передаче (передачи различны по направлению, высоте и скорости выполнения).
Тактика нападения
(командные действия)

- взаимодействие игроков в атаке зон 4, 3, 2, 5, 6 для организации нападающих действий через выходящего игрока с задней линии;

- взаимодействие игроков в атаке через связующего игрока, выходящего с задней линии, для нападения первым темпом (зона 3) и «пайп» (зона 6);

- прием подачи, нападающего удара в доигровке – первая передача игрока задней линии, выходящему к сетке (связующему), вторая передача для нападающего удара из зон, указанных выше.

4.2. Тактика защиты

(индивидуальные действия)

- выбор места и способы приема мяча от нападающих действий противника и приема мяча на страховке блокирующих, нападающих, принимающих трудные мячи. Своевременность перемещения в зону удара и постановка рук при блокировании.

Тактика защиты

(групповые действия)

- взаимодействие игроков передней линии, зон 3 и 2; 4 и 3, зон 2, 3, 4 при блокировании. Взаимодействие игроков, не участвующих в блокировании с блокирующими в рамках системы «углом вперед» и «углом назад», при условии специализации игроков в зонах.

Тактика защиты

(командные действия)

- взаимодействие игроков задней линии зон 6, 1, 5 между собой при условии специализации игроков в определенных зонах при приеме нападающего удара и на страховке при системе игры «углом вперед» и «углом назад».

5. Интегральная подготовка

- упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приемов и развитие специальных качеств в единстве;

- упражнения, направленные на совершенствование навыков технических действий и технических приемов в единстве;

- упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приемов, тактических действий и развитие специальных способностей в единстве;

- учебные игры – система заданий в игре, отражающая программный материал; задания дифференцируются по тактике, технике, в целом для команды, для групп игроков, по игровым функциям для отдельных игроков;

- контрольные игры – активно используются как компонент учебно-тренировочного процесса, а также при подготовке к соревнованиям;

- календарные игры – решение задач соревновательной подготовки.

6. Инструкторская и судейская практика

- проведение тренировочных занятий различной направленности;

- проведение индивидуальных занятий с учетом игровых функций волейболиста;

- установка на игру, разбор игры, система записи игр – на командах младших возрастов спортивной школы;

- организация и проведение соревнований внутри спортивной школы, практика судейства.

7. Морально-волевая (психологическая) подготовка

- воспитание волевых качеств: целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности;

- установление и воспитание совместимости спортсменов в процессе их деятельности в составе команды и отдельных звеньев;

- адаптация к условиям напряженных соревнований, умение эффективно применять в играх все физические качества, тактические и технические приемы, которым обучался в процессе тренировочных занятий;

- настрой на игру, правильное использование установки на игру, разбор проведенных игр, замены во время игры.

8. Восстановительные мероприятия

- предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения (чередование тренировочных нагрузок по интенсивности), восстановительный массаж;

- ускорение восстановительного процесса (локальный массаж, массаж мышц спины, включая шейно-воротничковую зону), теплый душ;

- восстановление работоспособности, профилактика перенапряжения, сауна, общий массаж, оптимальная продолжительность отдыха между занятиями;

- физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений (упражнения ОФП восстановительной направленности, сауна, душ).

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с этапа спортивной специализации, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общего годового учебного плана, определенного данной учебной группе. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время учебно-тренировочных сборов, учебная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

Физическое состояние и работоспособность спортсмена постоянно изменяются под влиянием внешних воздействий, тренировочных занятий, соревнований и т.д. Своевременная, точная и эффективная оценка текущего состояния спортсмена позволяет судить, во-первых, о его возможностях, а следовательно, ставить перед ним реально выполнимые задачи; во-вторых, об уровне тренированности. Поэтому современные планы тренировок должны включать контроль физического состояния спортсмена и оценку его потенциальных возможностей.

Основными критериями для зачисления детей в группы начальной подготовки являются: отсутствие медицинских противопоказаний; высокий рост детей или родителей; быстрота реакции, ловкость, логическое мышление, коммуникабельность и выполнение требований по физической подготовке, представленных в Таблице18.

Таблица 18

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,1 с)	Бег 30 м (не более 5,7 с)
	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,0 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,5 с)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12,5 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 54 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 46 см)

Для определения промежуточных итогов работы, уровня подготовленности спортсмена в течение всего периода обучения в спортивной школе введена система нормативов. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения и характеризует уровень физической подготовки, а также степень овладения техникой и тактикой игры, которые должны быть достигнуты занимающимися в том или ином возрасте или на соответствующем этапе занятий.Для групп начального обучения, учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования выполнение нормативов является, кроме того, важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки(Таблица19, 20, 21).

Таблица 19

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
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,0 с)	Бег 30 м (не более 5,5 с)
	Челночный бег 5 х 6 м (не более 10,9 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,2 с)
Сила	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 12,5 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 56 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 48 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Таблица 20

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 4,9 с)	Бег 30 м (не более 5,3 с)
	Челночный бег 5 х 6 м (не более 10,8 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11 с)
Сила	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)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 60 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 50 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд	

Таблица 21

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег 30 м (не более 4,9 с)	Бег 30 м (не более 5,3 с)
	Челночный бег 5 х 6 м (не более 10,8 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11 с)
Сила	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)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 60 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 50 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Так же для определения подготовленности спортсмена и его функционального состояния используется врачебно-педагогический контроль. Его основная цель - всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность занимающихся. Проводятся углубленные медицинские обследования: предварительное - при

поступлении в спортивную школу и периодические (этапный контроль) - два раза в год.

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

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

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

Оперативный контроль осуществляется путем педагогических и врачебных наблюдений на тренировочных занятиях.

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

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

В работе с юными спортсменами необходимо учитывать огромное значение широкого круга средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое обучение).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив.Одним из условий успешных воспитательных воздействий в коллективе является

формирование и поддержание положительных традиций. Традиционным, например, должно быть обсуждение в коллективе поведения спортсмена. Осуждение или похвала коллектива - одно из наиболее сильных воздействий на психику человека.

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

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

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

- воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- развитие процессов восприятия;
- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств.

В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного волейболиста в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту, коллективизм, крайне необходимый в командных игровых видах спорта. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.

Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- состояние боевой готовности;
- предстартовое волнение;
- предсоревновательная апатия;
- состояние самоуспокоенности.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игре) должна включать в себя:

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

Каждый волейболист испытывает перед игрой, да и во время игры, сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни волейболисты

испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других игроков возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

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

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

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

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

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

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

В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям. Восстановительные процессы подразделяют на: текущее восстановление в ходе выполнения упражнений; срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы; отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки; стресс-восстановление – восстановление после перенапряжений.

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

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

Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки,

интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

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

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма,

сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

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

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

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

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

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

Для подготовки волейболистов в программный материал для практических занятий включена инструкторская и судейская практика. Работа по освоению инструкторских и судейских навыков начинает проводиться с этапа спортивной специализации. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание определяется в зависимости от подготовленности занимающихся и на основании материала для соответствующего этапа.

Первый год

1. Освоение терминологии, принятой в волейболе.
2. Овладение командным языком, умение отдать рапорт.
3. Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
4. Подготовка в качестве дежурного мест для занятий, инвентаря и оборудования.

Второй год

1. Умение вести наблюдения за учащимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки.

2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, подаче нижней и верхней прямой.
3. Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).

Третий год

1. Вести наблюдения за учащимися, выполняющими технические приемы в двусторонней игре, и на соревнованиях.
2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения).
3. Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического отчета.

Четвертый год

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения.
2. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.
3. Судейство на учебных играх и соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей спортивной школе по мини-волейболу и волейболу. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судей на линиях.

Пятый год

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой.
2. Проведение подготовительной и основной части занятия по начальному обучению технике игры.
3. Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в мини-волейбол.
4. Проведение соревнований по мини-волейболу и волейболу в общеобразовательной и в своей спортивной школе. Выполнение обязанностей главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.

Волейбол является олимпийским видом спорта. На сегодняшний день невозможно назвать страну, участвующую в олимпийском движении и не предпринимающую активных действий для борьбы с допингом в спорте.

Представления о допинге формируются у молодых спортсменов в значительной степени под влиянием тренера. В первую очередь необходимо формировать представления о допинге и не допустимости его использования в спорте, влиять на формирование ценностно-мотивационной сферы личности спортсмена и его поведенческих установок. Проводить информационно-образовательные мероприятия (беседы), направленные на информирование спортсменов об антидопинговых правилах, об их правах, обязанностях и ответственности в соответствии с Кодексом ВАДА, а так же ознакомление с запрещенным списком веществ. Также антидопинговые мероприятия необходимо рассматривать как важный социальный фактор, связанный с формированием общественного мнения в отношении допинга, в продвижении идеи чистого спорта, создания атмосферы нетерпимости к допингу.