

**Государственное автономное учреждение Новосибирской области
«Спортивная школа по волейболу»**

ПРИНЯТО

тренерским советом
ГАУ НСО «СШ по волейболу»
(протокол от 01.09.2020 г. № 1)

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАУ НСО «СШ по волейболу»
А.Е. Гаврилов



**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО
ВОЛЕЙБОЛУ**

Программа разработана на основании
федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол,
приказ от 30 августа 2013 года №680
Министерства спорта Российской Федерации

Срок реализации 10 лет

Разработчики:

Начальник отдела СМР – Чумак И.Б.

Заместитель начальника отдела СМР – Антоненко Д.А.

Старший инструктор-методист отдела СМР – Ивченко Е.В.

г. Новосибирск, 2020 г.

Содержание программы

1. Пояснительная записка.....	4
1.1.Характеристика вида спорта.....	4
1.1.1. Отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса.....	5
1.1.2. Структура системы многолетней подготовки (этапы).....	6
1.1.3. Формы организации тренировочного процесса.....	7
1.1.4. Продолжительность тренировочного занятия, условия комплектования групп.....	7
1.1.5. Особенности проведения индивидуального отбора, контрольных и контрольно-переводных нормативов.....	8
1.1.6. Планирование (особенности организации тренировочного процесса)...	9
2. Нормативная часть.....	10
2.1.Этапы подготовки, условия зачисления, перевода по годам обучения.....	10
2.2.Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки, минимальное и максимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта волейбол.....	11
2.3.Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта волейбол.....	12
2.4.Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта волейбол.....	12
2.5.Режим тренировочной работы. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по этапам подготовки.....	12
2.5.1. Тренировочный план.....	13
Примерный тренировочный план распределения программного материала по видам подготовки на 52 недели.....	14
2.5.2. Показатели к соревновательной деятельности.....	14
2.6.Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.....	15
Продолжительность этапов, оптимальный объем тренировочной работы, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы подготовки, минимальное и максимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в тренировочных группах.....	15
2.7.Перечень тренировочных сборов.....	16
2.8.Минимальные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию при осуществлении спортивной подготовки.....	17
Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки.....	18
3. Методическая часть.....	20
3.1.Требования и рекомендации по проведению тренировочных занятий, соревнований и технике безопасности (организационно-методические	

указания).....	20
3.2.Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта волейбол, примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств.....	22
3.3.Примерное распределение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок к планированию спортивных результатов (план годичного цикла подготовки с объемами тренировочных и соревновательных нагрузок и рекомендациями по планированию спортивных результатов).....	25
3.4.Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	34
3.5.Организация и проведение врачебного контроля.....	76
3.5.1. Рекомендации по организации психологической подготовки.....	78
3.5.2. Планы применения восстановительных средств.....	85
3.5.3. Воспитательная работа.....	90
3.5.4. Инструкторская и судейская практика.....	98
3.6.Антидопинговые мероприятия.....	100
4. Система контроля и зачетные требования.....	101
4.1.Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки эффективности построения тренировочного процесса.....	102
4.2.Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводных нормативов по этапам подготовки в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта волейбол.....	102
4.3.Содержание и методика контрольных и контрольно-переводных нормативов.....	102
4.4.Планирование итоговых результатов реализации Программы.....	104
5. Перечень информационного обеспечения.....	105
5.1.Список литературных источников.....	105
5.2.Перечень интернет-ресурсов.....	106
6. Примерное планирование (ежегодный план) физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.....	107
7. Перечень приложений.....	141

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В программе спортивной подготовки по волейболу (далее – Программа) рассматривается организация и проведение процесса спортивной подготовки в командном игровом виде спорта – волейбол.

Программа разработана на основании федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол, нормативных документов, регламентирующих работу Государственного автономного учреждения Новосибирской области «Спортивная школа по волейболу» (далее – спортивная школа), осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказами Министерства спорта Российской Федерации.

При разработке Программы использовались материалы программ для спортивных школ по волейболу, изданные в 2005 - 2012 годах, учебные и научно-методические публикации отечественных и зарубежных специалистов, учитывались современные тенденции развития волейбола, а также их специфика.

Программа включает в себя пояснительную записку, нормативную и методическую части, а также системы контроля и зачётных требований, в которых выделяется материал по волейболу. Завершается программа перечнем информационного обеспечения и комплексом календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

1.1. Характеристика вида спорта

Волейбол – это вид спорта, в котором соревнуются две команды на игровой площадке, разделенной сеткой.

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

Мяч вводится в игру подачей: подающий игрок ударом направляет мяч сопернику. Розыгрыш продолжается до приземления мяча на игровой площадке, выхода его «за» или ошибки команды при возвращении мяча.

В волейболе команда, выигравшая розыгрыш, получает очко (система «розыгрыш – очко»). Когда принимающая команда выигрывает розыгрыш, она получает очко и право подавать.

Спортивная дисциплина волейбол (ее еще называют классический волейбол) характеризуется тем, что в игре, на площадке размером 18x9 м, участвуют по 6 игроков от каждой команды. Партия (за исключением решающей 5-й партии) выигрывается командой, которая первая набирает 25 очков с преимуществом минимум в 2 очка. В случае равного счета 24:24, игра продолжается до достижения преимущества в 2 очка (26:24; 27:25...). Победителем матча является команда, которая выигрывает три партии. При счете 2:2, решающая, 5-я партия играется до 15 очков с минимальным преимуществом в 2 очка.

Волейбол - олимпийский вид спорта с 1964 года. Волейбол - неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет свою специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейболе является прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективных ударов. Для любителей волейбол - распространенное развлечение и способ отдыха благодаря простоте правил и доступности инвентаря.

1.1.1. Отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса

Содержание работы с юными волейболистами на многолетнем протяжении определяется несколькими факторами:

- ✓ спецификой игры в волейбол,
- ✓ модельными требованиями квалифицированных волейболистов,
- ✓ возрастными особенностями,
- ✓ индивидуальными возможностями волейболистов.

Целью спортивной подготовки волейболиста является достижение максимально высокого спортивного результата для каждого занимающегося.

Общая цель определена в решении задач, конкретизируемых с учётом времени, индивидуальных возможностей волейболиста и основных направлений (компонентов) подготовки.

Итоговые и этапные задачи подготовки направлены на целостное количественное оформление в моделировании, характеризующей уровень подготовки волейболиста.

Построение системы спортивной подготовки как целостного процесса, объединяющего в себе различные компоненты, предполагает последовательную реализацию определенных принципов и закономерностей:

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

Планируемые итоги результативности спортивной подготовки в работе спортивной школы - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовки занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечению каждого года), вклад в подготовку команд мастеров, участвующих в чемпионатах России и международных спортивных соревнованиях, сборных команд России, субъектов Российской Федерации, результаты участия в региональных, всероссийских и международных спортивных соревнованиях, выполнение нормативных требований по уровню подготовки и спортивного разряда.

1.1.2. Структура системы многолетней подготовки (этапы)

При определении условий и требований к процессу спортивной подготовки в группах начальной подготовки и тренировочных (спортивной специализации) учитывались принципы системности, преемственности и вариативности.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической, психологической, интегральной 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, необходимость обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовки.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного волейболиста разнообразие тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи при составлении программного материала для практических занятий.

Основным принципом тренировочной и соревновательной деятельности в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства является специализированная подготовка, в основе которой лежит учёт игровой функции (амплуа), индивидуальных особенностей и склонностей занимающихся, осуществляемый на основе универсальности процесса спортивной подготовки на предшествующих этапах.

В данной программе представлено содержание работы на этапах подготовки:

- начальной подготовки - (далее – НП),
- тренировочном (спортивной специализации) – (далее - Т(сс),
- совершенствования спортивного мастерства – (далее – ССМ) и
- высшего спортивного мастерства – (далее – ВСМ).

Специализация в волейболе начинается с тренировочного этапа и представлена отдельными разделами программы по волейболу, что вызвано необходимостью участия юных занимающихся в крупных российских и международных юношеских спортивных соревнованиях по волейболу.

Многолетняя и целенаправленная подготовка юных занимающихся предусматривает:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовки и укреплению здоровья занимающихся;
- подготовку волейболистов высокой квалификации, в молодежные и юношеские сборные команды России, субъектов Российской Федерации, команды мастеров, участвующие в чемпионатах России и международных спортивных соревнованиях по волейболу;
- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки до требований в группах совершенствования спортивного мастерства и командах высших разрядов;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки занимающихся;
- подготовку инструкторов и судей по волейболу;
- подготовку и выполнение зачетных требований (контрольных нормативов и контрольно-переводных нормативов (далее - КПН)).

1.1.3. Формы организации тренировочного процесса

Формы организации тренировочного процесса:

- тренировочные занятия с группой, сформированной с учётом возрастных и гендерных особенностей занимающихся, и в случае (при необходимости) не укомплектованности групп по гендерному типу, проходящих спортивную подготовку, на этапе начальной подготовки, возможно объединять в одну группу занимающихся - мальчиков и девочек;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно тренировочным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- контрольные и контрольно-переводные нормативы.

1.1.4. Продолжительность тренировочного занятия, условия комплектования групп

✓ Тренировочные занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для занимающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов.

✓ Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах (**1 час = 60 минут**) с учётом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

на этапе начальной подготовки - 2 часов;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - 4 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Группы занимающихся для прохождения тренировочного процесса комплектуются с учётом планирования участия (формирования команды игроков) в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий в соответствии с положением (регламентом) об их проведении.

✓ Сборные команды (команды игроков), для участия в спортивных мероприятиях, формируются на основании решения органа самоуправления (тренерского совета).

✓ Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающихся из разных групп:

При этом необходимо соблюдать все перечисленные ниже условия:

1. разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

2. не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

3. не превышен максимальный количественный состав объединенной группы

1.1.5. Особенности проведения индивидуального отбора, контрольных и контрольно-переводных нормативов

Для обеспечения этапов спортивной подготовки, организация, использует систему отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных занимающихся для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

✓ массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

✓ отбор перспективных юных занимающихся для комплектования групп спортивной подготовки по волейболу;

✓ просмотр и отбор перспективных юных занимающихся на тренировочных сборах и соревнованиях.

✓ зачисление наиболее одаренных и перспективных занимающихся на более высокие этапы подготовки.

Набор (индивидуальный отбор) занимающихся осуществляется ежегодно:

✓ до 15 октября текущего года;

✓ в течение спортивного сезона, при наличии вакантных мест - в порядке, установленном Учреждением.

Сроки начала и окончания тренировочного процесса (спортивного сезона) определяются с учётом сроков проведения физкультурных мероприятий, в которых планируется участие занимающихся.

Перевод занимающихся на этап (период) осуществляется на основании результатов контрольно-переводных нормативов или с учётом результатов их выступления на официальных спортивных соревнованиях по волейболу, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки, перевод на следующий этап не допускается.

Занимающимся, не выполнившим предъявляемые программой спортивной подготовки требования, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки в порядке, предусмотренном Уставом Учреждения, такие лица могут решением органа самоуправления организации (тренерского совета) продолжать спортивную подготовку повторно, но не более одного раза на данном этапе.

Занимающиеся, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего этапа на спортивный сезон, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения органа самоуправления при персональном разрешении врача.

Одаренные занимающихся, рекомендованные волейбольными клубами РФ, Всероссийской федерацией волейбола, ассоциацией региональных федераций Сибири могут быть зачислены на этап спортивной подготовки на основании решения органа самоуправления с последующей сдачей контрольных нормативов.

1.1.6. Планирование (особенности организации тренировочного процесса)

Тренировочный процесс подлежит планированию в соответствии со следующим содержанием:

1. *перспективное планирование* (на четыре года - олимпийский цикл), позволяющее определить этапы реализации образовательной программы или программы спортивной подготовки;

2. *ежегодное планирование*, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий, а также проведение контрольных и контрольно-переводных нормативов для занимающихся;

3. *ежеквартальное планирование*, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу занимающихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

4. *ежемесячное планирование* (за месяц, не позднее, чем до планируемого срока проведения), инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Планирование работы отдела СМР, специалистов, участвующих в реализации спортивной программы, производится с учётом следующих особенностей:

✓ работа по тренировочному плану одного тренера или специалиста с группой занимающихся в течение всего спортивного сезона;

✓ одновременная работа двух и более тренеров и (или) иных специалистов с одними и теми же занимающимися (группой), закрепленными одновременно за несколькими специалистами с учётом специфики волейбола, либо в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки;

✓ бригадный метод работы (работа по реализации программы спортивной подготовки более чем одного тренера и (или) другого специалиста, непосредственно, осуществляющих тренировочный процесс по этапам (периодам), с контингентом занимающихся, закрепленным персонально за каждым тренером (специалистом) с учётом конкретного объема, сложности и специфики работы.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Нормативная часть Программы содержит основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объему тренировочной работы, по физической, технико-тактической и спортивной подготовке, перечень тренировочных сборов, реестры экипировки, оборудования и инвентаря, необходимые для тренировочного и соревновательного процессов.

2.1. Этапы подготовки, условия зачисления, перевода по годам обучения

Этап начальной подготовки (НП).

На этапе начальной подготовки в спортивную школу, зачисляются поступающие, желающие заниматься волейболом и имеющие письменное разрешение врача - педиатра.

На этапе начальной подготовки осуществляется работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники волейбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (Т(СС)). Этап формируется на конкурсной основе из здоровых юных занимающихся, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приёмные контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке.

Перевод по годам спортивной подготовки на этом этапе осуществляется при условии выполнения ими контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке, а также технической подготовке.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ). По своему характеру, средствам, методам и организации занятий процесс спортивной подготовки на этом этапе отражает характер работы в командах высочайшего

класса. Основным критерием комплектования групп волейболистов первого, второго и третьего годов спортивной подготовки служат результаты выполнения нормативных требований ЕВСК (Единая всероссийская спортивная классификация — нормативный документ, определяющий порядок присвоения и подтверждения спортивных званий и разрядов в Российской Федерации), контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке, а также технической подготовке.

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ). На этом этапе осуществляется освоение молодыми игроками специфики подготовки квалифицированных волейболистов по параметрам соревновательных и тренировочных нагрузок, физическим и психическим напряжением, это связано с переходом на качественно новый уровень подготовки по всем компонентам тренировки, что обеспечивает более успешную адаптацию к требованиям спорта высших достижений. Основным критерием комплектования групп волейболистов на данном тренировочном этапе служат результаты выполнения нормативных требований ЕВСК (Единая всероссийская спортивная классификация — нормативный документ, определяющий порядок присвоения и подтверждения спортивных званий и разрядов в Российской Федерации), контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке, а также технической подготовке.

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

(Приложение № 1)

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

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

(Приложение № 2)

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап ССМ	этап ВСМ
	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

2.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта волейбол

(Приложение № 3)

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап ССМ	этап ВСМ
	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

2.5. Режим тренировочной работы

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по этапам подготовки

(Приложение № 4)

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап ССМ	этап ВСМ
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	8	10-12	12-18	18-24	24-32
Количество тренировок в неделю	3-4	3-4	4-6	6-7	7-10	10-11
Общее количество часов в год	312	416	520-624	624-936	936-1248	1248-1664
Общее количество тренировок в год	156-208	156-208	234-286	310-364	460-520	520-572

2.5.1. Тренировочный план

Для обеспечения непрерывности спортивной подготовки в тренировочном плане отражаются основные задачи и направленность работы по этапам многолетней подготовки занимающихся. Учитывается режим тренировочной работы в неделю, с расчетом на 52 недели: 46 недель (в тренировочном году) и 6 недель (в летний период) по плану летней оздоровительной компании (в спортивно-оздоровительном лагере, по индивидуальным планам занимающихся на период их активного отдыха, а также, тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов).

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

Тренировочный план (примерный) распределения программного материала по видам подготовки на 52 недели (в астрономических часах)

(Приложение № 4-1)

№ п/п	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	3 год	
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	90	112	112	99	99	75	75	83	95	72	112	112-150
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	31	42	42	62	62	74	95	108	121	166	162	162-216
3	Техническая подготовка (ТП)	66	96	96	125	125	157	174	200	225	240	237	237-316
4	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия (ТаП, ТеП, ПП, МВМ)	44	66	66	124	124	167	203	233	262	301	412	412-550
5	Технико-тактическая подготовка (интегральная) (ТТП)	45	50	50	46	46	63	72	83	93	95	125	125-166
6	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (СИиСП)	36	50	50	64	64	88	109	125	140	166	200	200-266
7	Общее количество часов в год	312	416	416	520	520	624	728	832	936	1040	1248	1248-1664
8	Количество часов в неделю	6	8	8	10	10	12	14	16	18	20	24	24-32

2.5.2. Показатели к соревновательной деятельности

Соревновательная деятельность составляет основу спорта, его цель и критерий эффективности тренировочного процесса.

Требования к участию в соревнованиях на основании правил волейбола, положения (регламента) об официальных спортивных соревнованиях в соответствии с:

- ✓ возрастом и полом участника;
- ✓ уровнем спортивной квалификации участника согласно ЕВСК;
- ✓ выполнением плана спортивной подготовки;
- ✓ прохождением предварительного соревновательного отбора;

- ✓ наличием соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- ✓ соблюдением общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

Спортивная школа, в рамках спортивной подготовки осуществляет медицинский контроль за состоянием здоровья занимающихся, проходящих спортивную подготовку, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные и реабилитационные мероприятия, обеспечивает фармакологическое, антидопинговое и психологическое сопровождение.

Результаты врачебных и психологических наблюдений используются спортивной школой для коррекции индивидуальных планов спортивной подготовки занимающихся, проходящих спортивную подготовку.

Зачисление в группы начальной подготовки (1-й год обучения) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Медицинский контроль за состоянием здоровья занимающихся осуществляется специализированными лечебными учреждениями 2 (два) раз в год. Углубленные медицинские обследования (УМО) для спортсменов сборных команд Российской Федерации и их резервного состава проводятся по отдельным программам проведения УМО.

Дополнительные медицинские осмотры занимающихся следует проводить перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы. Необходимо осуществлять контроль за использованием фармакологических средств.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма занимающегося проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей занимающегося, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

Продолжительность этапов, оптимальный объем тренировочной работы, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы подготовки, минимальное и максимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в тренировочных группах

(Приложение № 4-2)

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)	Оптимальный объем тренировочной нагрузки в неделю (в академических
-----------------------------	------------------------------------	---	-------------------------------	--

				часах)
Этап начальной подготовки	1	9	14-25	6
Этап начальной подготовки	2-3	9	14-25	8
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1-2	12	12-20	10-12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	12	12-20	12-18
Этап совершенствования спортивного мастерства	без ограничений	14	6-12	18-24
Этап высшего спортивного мастерства	без ограничений	14	6-12	24-32

2.7. Перечень тренировочных сборов

(Приложение № 9)

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		этап ВСМ	этап ССМ	тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап начальной подготовки	
1	2	3	4	5	6	7
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	14	14	14	-	

	субъекта Российской Федерации					
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

2.8. Минимальные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию при осуществлении спортивной подготовки

Для проведения тренировочного процесса и решения задач спортивной подготовки основными требованиями к материально-технической базе, инфраструктуре Учреждения, на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол 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;

- обеспечение спортивной экипировкой, передаваемой в личное пользование;

- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

(Приложение № 10)

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

Обеспечение спортивной экипировкой

(Приложение № 11)

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
1	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
2	Костюм спортивный парадный	штук		-	-	-	-	-	-	1	2
3	Кроссовки для волейбола	пар		-	-	2	1	2	1	3	1
4	Кроссовки легкоатлетические	пар		-	-	1	1	1	1	2	1
5	Майка	штук		-	-	4	1	4	1	6	1
6	Носки	пар		-	-	2	1	4	1	6	1
7	Полотенце	штук		-	-	-	-	-	1	1	1
8	Сумка спортивная	штук		-	-	-	1	2	1	2	1
9	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект		-	-	1	1	2	1	2	1
10	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект		-	-	1	1	2	1	2	1
11	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект		-	-	-	-	2	1	2	1
12	Футболка	штук		-	-	2	1	3	1	4	1
13	Шапка спортивная	штук		-	-	1	2	1	1	1	1
14	Шорты (трусы) спортивные	штук		-	-	3	1	5	1	5	1
15	Шорты эластичные (тайсы)	штук		-	-	1	1	2	1	3	1

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы включает материал по основным видам спортивной подготовки, его распределение по годам занятий и в годичном тренировочном и соревновательном циклах; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам (этапам) спортивной деятельности с учётом сенситивных особенностей возрастного развития физических качеств, рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования по технике безопасности, методические рекомендации по планированию тренировочного процесса, программный материал для практических занятий, организацию и проведение врачебного контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий, воспитательной работы.

Для каждого этапа многолетней подготовки рекомендуются основные тренировочные средства, методы контроля, материал по теоретической подготовке, психологической подготовке, инструкторской и судейской практике.

Представлена классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

3.1. Требования и рекомендации по проведению тренировочных занятий, соревнований и технике безопасности (организационно-методические указания)

Содержание работы с юными волейболистами на всем многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой игры в волейбол, модельными характеристиками квалифицированных спортсменов, возрастными особенностями и возможностями игроков 9-19 лет и старше.

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

Занятия волейболом начинаются в 9-10 лет, в 17-20 лет девушки и юноши после прохождения курса обучения в спортивной школе переходят в команды высших разрядов. Первых больших успехов в волейболе занимающиеся достигают в 20-22 года (девушки несколько раньше, юноши позже). Наивысшие результаты в классическом волейболе занимающиеся показывают в возрасте 23-25 лет у женщин и 26-28 лет у мужчин. Стаж от начала занятий волейболом до достижения оптимальных возможностей (выполнения норматива мастера спорта РФ и мастера спорта международного класса) составляет 9-10 лет.

Цель подготовки резервов высококвалифицированных волейболистов состоит в том, чтобы юные занимающиеся при переходе в группы спортивного совершенствования, а впоследствии в команды высших разрядов по уровню подготовленности обладали потенциалом для достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях высокого ранга, в сфере спорта высших достижений (клубные команды, молодежные и сборные команды страны).

Многолетний период подготовки юных занимающихся делится на этапы, которые в основном совпадают с возрастной градацией групп, в спортивной школе, осуществляющей процесс спортивной подготовки.

Первый этап («предварительной подготовки») предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к волейболу; начальное обучение технике и тактике, правилам игры; развитие физических качеств в общем плане и с учётом специфики волейбола, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, мини-волейбол). Возраст 9-11 лет. Сочетается этот этап с **группами начальной подготовки**.

Второй этап («начальной спортивной специализации») посвящен базовой технико-тактической и физической подготовке, в этот период осуществляются освоение основ техники и тактики (без акцента на специализацию по игровым функциям), воспитание соревновательных качеств, применительно к волейболу. Возраст юных занимающихся - 12-14 лет. Сочетается этот этап с первым и вторым годами **в тренировочных группах**.

Третий этап («углубленной тренировки») направлен на специальную подготовку в спортивных дисциплинах вида спорта «волейбол» - волейболе: физическую, технико-тактическую, интегральную, в том числе игровую, соревновательную, вводятся элементы специализации по игровым функциям: в волейболе - связующие, нападающие, либеро. Возраст юных занимающихся 15-17 лет. Сочетается этот этап с 3-5-м годами подготовки **в тренировочных группах (группах спортивной специализации)**.

Четвертый этап («спортивного совершенствования») посвящен повышению уровня различных сторон подготовленности в классическом волейболе. Сочетается этот этап с годами спортивной подготовки **в группах совершенствования спортивного мастерства**.

Пятый этап («спортивного мастерства») заключается в достижении и поддержании максимально доступного для занимающегося классического волейбола уровня подготовки. Сочетается этот этап с годами спортивной подготовки **в группах высшего спортивного мастерства**.

Основной показатель уровня подготовки - спортивный разряд. Поэтому занимающиеся с учётом выполнения установленных требований ЕВСК переводятся на следующий этап или год обучения в более раннем возрасте.

В соответствии с основной направленностью этапов определяются задачи, осуществляется подбор средств, методов, тренировочных и соревновательных режимов, построение тренировки в годичном цикле. При этом необходимо ориентироваться на следующую последовательность в работе:

- усиление индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствование навыков выполнения технических приёмов и их способов;
- увеличение объёма индивидуальной тактической подготовки, как важнейшего условия реализации технического потенциала отдельных занимающихся и команды в целом в рамках избранных систем игры и группой тактики в нападении и защите;

- осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи физической, технической и тактической подготовки, умелого построения тренировочных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки;
- повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к волейболу и прохождение их через всю систему многолетней подготовки с возможным разделением на преимущественные занятия волейболом на этапах Т (сс), ССМ и ВСМ (то есть с 14 лет);
- разработка эффективной системы оценки уровня спортивной подготовки занимающихся и качества работы как отдельных тренеров, так и спортивной школы в целом; основу этой оценки составляют прежде всего количественно-качественные показатели по видам подготовки, результаты участия в соревнованиях.

3.2. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта волейбол, примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Таблица № 1

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта волейбол

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

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств занимающихся, обучении их технике и тактике необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные периоды развития того или иного физического качества, а также степень влияния физических качеств и телосложения занимающихся на результативность игры в волейбол.

Таблица № 2

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфологические 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						+	+	+			

Аэробные возможности организма (Выносливость)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость		+	+	+	+						
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

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

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

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

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных занимающихся технике и тактике волейбола. Основным средством ее (кроме средств волейбола) являются специальные упражнения (подготовительные). 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 и девушек 9-16 лет 1-2 кг, для юношей 15 лет до 3 кг. В упражнениях, подготавливающих к подачам и нападающим ударам, вес мяча 1 кг. Для юных волейболистов 14-16 лет вес

гантелей 0,5-1 кг. В качестве амортизаторов используются медицинские резиновые бинты или другая резина. Упражнения с амортизатором применяются с 13 лет.

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

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

Большое место в подготовке волейболистов занимает интегральная подготовка, в программе она выделена в самостоятельный раздел.

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

Интегральная подготовка предусматривает:

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

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

Основным средством интегральной подготовки является выполнение игровых действий в условиях соревнований различного уровня по волейболу. Чтобы играть хорошо, команда должна играть много. Дополнительные упражнения на силу, быстроту, технику и т.п. не могут заменить тренировочных и соревновательных игр. Только в играх полностью раскрываются все возможности занимающихся, налаживается и закрепляется взаимосвязь и взаимопонимание

между ними, совершенствуется технико-тактическое мастерство, моральная, волевая и специальная психическая подготовка игроков.

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

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

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

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

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

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

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

Сведения о планируемых показателях соревновательной деятельности по годам и этапам спортивной подготовки приводятся в приложении № 3.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта волейбол (Приложение №3)

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап ССМ	этап ВСМ
	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

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

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

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

3.3. Примерное распределение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок к планированию спортивных результатов (план годового цикла подготовки с объемами тренировочных и соревновательных нагрузок и рекомендациями по планированию спортивных результатов)

Этот раздел представлен на основе тренировочного плана, в нём представлена структура годового цикла: раскрываются объемы компонентов тренировки по недельным циклам для каждого года обучения на этапах начальной подготовки, тренировочном этапе, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, указываются сроки проведения контрольных испытаний; сроки проведения восстановительных мероприятий (таблицы № 3-14).

ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОБЪЕМОВ КОМПОНЕНТОВ ТРЕНИРОВКИ ПО МЕЗОЦИКЛАМ (НЕДЕЛЬНЫМ ЦИКЛАМ)

Этап начальной подготовки 1-го года

Таблица № 3

Раздел подготовки	Всего в год																																																							
		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			
ОФП	90	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3
СФП	31		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	
ТП	66	3	3	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	1	1	1	
ТаП, ТеП, ПП, МВМ	44				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	
ТТП	45			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
СИиСП	36		1		1		1		1		1		1		1		1		2		2		2		2		2		2		2		2		2		2		2		2		2		2		2		2		2		2		2	
Итого	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	6	6		

Этап начальной подготовки 2-го года

Таблица № 4

Раздел подготовки	Всего в год																																																								
		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				
ОФП	112	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3		
СФП	42				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		
ТП	96	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	
ТаП, ТеП, ПП, МВМ	66	3	3	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	1	1	1	1	
ТТП	50	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	1	1	1	1	1	1	
СИиСП	50			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	1	1	1	1	1
Итого	416	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8			

Этап начальной подготовки 3-го года

Таблица № 5

Раздел подготовки	Всего в год																																																								
		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				
ОФП	112	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	4	1	2		2	1	3			
СФП	42				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				
ТП	96	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3		3		3		3		3		3		3		3		3		3	1	3	3	3	3	1	3	1	2	1	2	1	2	1	2	1	3	1	3	3	
ТаП, ТеП, ПП, МВМ	66	3	3	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	1	1	1		
ТТП	50	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	1	1	1	1	1		
СИиСП	50			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	1	1	1	1	
Итого	416	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8

Тренировочный этап 1-го года

Таблица № 6

Раздел подготовки	Всего в год																																																									
		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					
ОФП	99	2	2	2	2	1	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	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
СФП	62	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	1		2	2	1	2	2		1	1	1	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	
ТП	125	2	2	2	2	3	2	3	2		2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
ТаП, ТеП, ПП, МВМ	124	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	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	2	2	2	2	2	2	2	2	
ТТП	46	1	1	1	1			1		1				1		1	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		
СИиСП	64	1	1		1	1	1		1	2	2	2	1		1	2	1	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	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	
Итого	520	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

Тренировочный этап 2-го года

Таблица № 7

Раздел подготовки	Всего в год																																																					
		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	
ОФП	99	2	2	2	2	1	3	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	3	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1		2	2	
СФП	62	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	1		2	2	1	2	2		1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2				2		2	2	1							
ТП	125	2	2	2	2	3	2	3	2		2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3
ТаП, ТеП, ПП, МВМ	124	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3
ТТП	46	1	1	1	1			1		1			1		1	2			1				1	1	1			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	
СИиСП	64	1	1		1	1	1		1	2	2	2	1		1	2	1	1	2	1	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
Итого	520	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

Тренировочный этап 3-го года

Таблица № 8

Раздел подготовки	Всего в год																																																						
		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		
ОФП	75	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1		2	2
СФП	74	1	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1		2	2	1	2	2		1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1		1	2		2	2	1		2					
ТП	157	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	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
ТаП, ТеП, ПП, МВМ	167	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
ТТП	63	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1		
СИиСП	88	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2		3	2	1	2	1	1	1	3	2	1	1	1	1	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
Итого	624	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	

Тренировочный этап 4-го года

Таблица № 9

Раздел подготовки	Всего в год																																																					
		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	
ОФП	75	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1		2	2		
СФП	95	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	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3		
ТП	174	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3		4	3		4	3	4	1	4	4					
ТаП, ТеП, ПП, МВМ	203	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	1			
ТТП	72	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	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1			
СИиСП	109	2	3	2	3	2	2	1	3	1	3	1	2	2	2	2	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	2	2	1	5	1	2		3		2	4	1	2	1	6	3	3
Итого	728	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14			

Тренировочный этап 5-го года

Таблица № 10

Раздел подготовки	Всего в год																																																					
		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	
ОФП	83	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	3	4	4		
СФП	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	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3			
ТП	200	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4		
ТаП, ТеП, ПП, МВМ	233	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
ТТП	83	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	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	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1		
СИиСП	125	1	3	1	2	1	1		2		2		2	2	2	2	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	4	3	4	4	3	3	2	4	3	3	2	4	3	3	2	5	3	3
Итого	832	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16		

Этап совершенствования спортивного мастерства 1-го года

Таблица № 11

Раздел подготовки	Всего в год																																																							
		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			
ОФП	95	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	3				
СФП	121	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	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	2	2	2	2			
ТП	225	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5			
ТаП, ТеП, ПП, МВМ	262	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5			
ТТП	93	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	2				
СИиСП	140	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	4	1	4	1	4	2	4	2	4	4		4	2	4	2	4	2	5	3	5	3	5	3	5		3	2	4	2	4	2	4	2	4	2	3	1	3	2	3	1	5	5
Итого	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			

Этап совершенствования спортивного мастерства 2-го года

Таблица № 12

Раздел подготовки	Всего в год																																																								
		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				
ОФП	72	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	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	1	1	1	1				
СФП	166	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	1	4	4				
ТП	240	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5			
ТаП, ТеП, ПП, МВМ	301	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	6	6			
ТТП	95	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	3					
СИиСП	166	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	7	3	4	4	7	6	6
Итого	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	20	20			

Этап совершенствования спортивного мастерства 3-го года

Таблица № 13

Раздел подготовки	Всего в год	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		
		ОФП	112	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3		
СФП	162	3	2	3	2	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4			
ТП	237	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5			
ТаП, ТеП, ПП, МВМ	412	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8		
ТТП	125	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	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3				
СИиСП	200	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	6	5	5	5	5	5	5	5	4	3	3	3	3	3	2	2	2	6	1	3	1	3	1	3	5	2	2	3	5	3	2
Итого	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			

Этап высшего спортивного мастерства 1-го года

Таблица № 14

Раздел подготовки	Всего в год	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	
		ОФП	112	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2
СФП	162	3	2	3	2	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4
ТП	237	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
ТаП, ТеП, ПП, МВМ	412	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
ТТП	125	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	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
СИиСП	200	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	6	5	5	5	5	5	5	4	3	3	3	3	3	2	2	2	6	1	3	1	3	1	3	5	2	2	3	5	3	2
Итого	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	24	

3.4. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки

В данном разделе представлен программный материал по таким видам спортивной подготовки, как: теоретическая, физическая, техническая, тактическая, интегральная. Информация представлена последовательно от этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства.

Направленность и содержание тренировочного процесса по годам обучения определяется с учётом задач и принципов многолетней подготовки юных волейболистов.

На этапе *начальной подготовки и тренировочном этапе (спортивной специализации)* главное внимание уделяется обучению технике основных приёмов игры, формированию тактических умений и освоению тактических действий.

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

Важно последовательно и целенаправленно формировать устойчивую взаимосвязь между различными сторонами подготовленности (физической и технической, физической и тактической, технической и тактической). Для этой цели применяется интегральная подготовка, для которой выделяется тренировочное время. Высшей формой интегральной подготовки служат подготовительные (товарищеские), контрольные и календарные игры.

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

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

На этапах *совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства* тренировочные задания по всем компонентам тренировки формируются из упражнений, освоенных ранее. На основе типовых упражнений разрабатываются другие, которые применяются систематически с увеличением мощности и объема нагрузки.

Характерная отличительная черта в содержании работы состоит в том, что с целью совершенствования спортивного мастерства проводится индивидуализация тренировочного процесса, исходя из учёта игровой функции в команде (связующий, нападающий, либеро).

Материал по видам подготовки представлен для всех этапов на основе программного материала по видам подготовки разрабатываются тренировочные задания, которые объединяются в блоки для решения задач тренировки для каждого возраста волейболистов на этапах подготовки.

Теоретическая подготовка

Этап начальной подготовки

1. *Физическая культура и спорт в России.* Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола.

2. *Сведения о строении и функциях организма человека.* Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно - сосудистая и дыхательная системы человека.

3. *Влияние физических упражнений на организм человека.* Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

4. *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Гигиенические требования к местам проведения тренировочных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

5. *Правила игры в волейбол.* Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Переход подачи. Контакты с мячом. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Основы правил игры. Судейская терминология.

6. *Места - занятий и инвентарь.* Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

Тренировочный этап

1. *Физическая культура и спорт в России.* Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Усиление роли и значения физической культуры в повышении уровня общей культуры и продлении творческого долголетия людей. Важнейшие постановления Правительства по вопросам развития физической культуры и спорта в стране и роста достижений российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.

2. *Состояние и развитие волейбола.* Развитие волейбола среди школьников. Соревнования по волейболу для школьников. Оздоровительная и прикладная направленность волейбола. История возникновения. Развитие волейбола в России. Международные юношеские соревнования по волейболу. Характеристика сильнейших команд по волейболу в нашей стране и за рубежом. Международные соревнования по волейболу.

3. *Сведения о строении и функциях организма человека.* Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно-сосудистой системы. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности занимающегося: рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

4. *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры общественной и личной санитарно-гигиенической профилактики. Режим дня. Режим питания. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Значение массажа и самомассажа. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Учет объективных и субъективных показателей занимающегося (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля занимающегося. Действие высокой температуры, ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки. Массаж как средство восстановления, понятие о методике его применения. Врачебный контроль и самоконтроль врача и занимающегося. Основы спортивного массажа. Общие понятия о спортивном массаже, основные приемы массажа, массаж перед тренировочным занятием и соревнованием, во время и после соревнований. Доврачебная помощь пострадавшим, приемы искусственного дыхания, их транспортировка.

5. *Нагрузка и отдых* как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения. Характеристика нагрузки в волейболе. Соревновательные и тренировочные нагрузки. Основные компоненты нагрузки.

6. *Правила соревнований, их организация и проведение.* Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Документация при проведении соревнований. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

7. *Основы техники и тактики игры в волейбол.* Понятие о технике игры. Характеристика приемов игры. Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года). Единство техники и тактики игры. Классификация техники и тактики игры.

8. *Основы методики обучения волейболу.* Понятие об обучении технике и тактике игры. Характеристика средств, применяемых в тренировке.

Классификация упражнений, применяемых в тренировочном процессе. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима.

9. *Планирование и контроль* тренировочного процесса. Наблюдение на соревнованиях. Контрольные испытания. Индивидуальный план тренировки. Урок как основная форма организации и проведения занятий, организация занимающихся.

10. *Оборудование и инвентарь*. Тренажерные устройства для обучения технике игры. Изготовление специального оборудования для занятий волейболом (держатели мяча, мяч на амортизаторах, приспособления для развития прыгучести, дополнительные сетки и т.д.). Роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса. Технические средства, применяемые при обучении игре.

11. *Установка игрокам* перед соревнованиями и разбор проведенных игр. Установка на предстоящую игру (на макете). Характеристика команды соперника. Тактический план игры команды и задания отдельным игрокам. Разбор проведенной игры. Выполнение тактического плана. Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Выводы по игре. Системы записи игр по технике, тактике и анализ полученных данных.

Этап совершенствования спортивного мастерства

1. Физическая культура и спорт в России. Роль Единой всероссийской спортивной классификации в стимулировании массовости спорта, роста мастерства российских спортсменов и совершенствования методов обучения и тренировки. Краткий разбор положения о действующей спортивной классификации и разрядных нормах по волейболу.

Организационная структура и руководство физкультурным движением в России. Министерство спорта Российской Федерации, Олимпийский комитет России.

2. Краткий обзор состояния и развития волейбола. Краткая характеристика участия российских спортсменов в международных соревнованиях и Олимпийских играх. Анализ международных и российских соревнований, выводы для совершенствования тренировочно-соревновательной деятельности молодых волейболистов. Анализ результатов соревнований в нашей стране и за рубежом за последние годы. Характеристика сильнейших команд и игроков. Тенденции развития волейбола.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние на него физических упражнений. Характеристика физического развития и развития двигательных качеств волейболистов в возрастном аспекте. Качественные особенности занимающихся по игровым функциям. Влияние занятий волейболом на организм занимающихся. Влияние максимальных тренировочных и соревновательных нагрузок и профилактически - восстановительные мероприятия. Понятие интенсивности нагрузки в тренировочных занятиях.

4. Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль. Личная гигиена занимающегося, гигиена в быту. Правильное питание занимающегося. Самоконтроль занимающегося. Самомассаж. Средства восстановления. Оказание первой помощи при травмах. Анализ данных самоконтроля и медицинских обследований. Комплексные обследования медико-биологического и педагогического характера. Профилактически-восстановительные мероприятия.

5. Организация и проведение соревнований. Подготовка и проведение различных по характеру и масштабам соревнований. Содержание соревнований по технике игры в волейбол, по подвижным и подготовительным играм, по мини-волейболу, пляжному волейболу, их организация. Особенности организации и проведения соревнований для юных волейболистов, команд высших разрядов. Методика судейства игр детских, мужских и женских команд.

6. Основы техники и тактики игры в волейбол. Анализ техники и тактики игры сильнейших отечественных и зарубежных спортсменов. Индивидуальные особенности спортсменов и совершенствование технического мастерства. Техника по игровым функциям. Углубленный анализ техники игры. Стратегия и тактика, тенденции развития волейбола и прогнозирование направлений в развитии техники и тактики.

7. Основы методики обучения и тренировки по волейболу. Методы физической подготовки. Методы начального обучения технике и тактике, методы совершенствования навыков технических приемов и тактических действий. Разминка, ее значение и содержание перед тренировочными занятиями и соревнованиями. Психологическая подготовка. Задачи, средства и методы интегральной (игровой) подготовки. Индивидуализация тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и их игровой функции в команде. Взаимосвязь основных сторон подготовки занимающихся. Оценка уровня их подготовки и спортивного мастерства.

8. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр. Изучение опыта команд высших разрядов по проведению установок на игру и разбору проведенных игр. Анализ материалов графической записи игр, на магнитофон, видеозаписей, киноматериалов. Принципы, содержание и методика установок на игру и разбор проведенных игр, принятые в командах высших разрядов.

Этап высшего спортивного мастерства

1. Основы техники и тактики игры в волейбол. Индивидуальные особенности техники по игровым функциям связующих и нападающих. Стратегия и тактика, изменения в правилах игры, тенденции развития волейбола и прогнозирование направлений и развития техники и тактики.

2. Основы методики обучения и тренировки в волейболе. Индивидуализация тренировочного процесса с учетом морфофункциональных особенностей занимающихся и игровой функции в команде. Взаимосвязь основных сторон подготовки. Оценка уровня подготовки и спортивного мастерства.

Установка на игру и разбор проведенных игр. Участие каждого волейболиста в разборе игры, анализе действий команды, отдельных игроков и своих собственных действий.

Физическая подготовка волейболистов

Этап начальной подготовки и тренировочный этап

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

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

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

Удельный вес общеразвивающих упражнений (далее - ОРУ) в занятиях различен на отдельных этапах тренировочного процесса. ОРУ в зависимости от задач тренировочного занятия можно включать в подготовительную часть, в основную и, отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, ручной мяч, подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств волейбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре).

Периодически для выполнения ОРУ целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются упражнения и игры, хорошо известные занимающимся. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники, например легкоатлетических видов. Занятие заканчивают подвижной игрой, баскетболом и ручным мячом.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры.

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц ног и т.д.), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы и т.п.). Важное место занимают специально отобранные игры.

Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам волейбола и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

Общая физическая подготовка (ОФП)

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры, плавание.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными или скрестными шагами.

Специальная физическая подготовка (СФП)

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

Бег по прямой лицом или спиной вперед, боком – приставными или скрестными шагами вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

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

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

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

Многочисленные *броски набивного мяча* (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки на одной ноге).

Прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу, постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и двух ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, толчком двух ног. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и двумя ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

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

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

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и йогами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи утяжеленного мяча (медицинбола) в стену и ловля его. Поочередные броски и ловля утяжеленных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о пол. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи утяжеленного волейбольного мяча в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность с собственного подбрасывания.

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

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

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из - за головы вверх и вперед. То

же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднятие рук через стороны вверх, поднятие прямых рук вперед вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой - вправо. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в пол, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руке теннисный мяч наполненный водой, песком и т.д. Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой. Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера (посылаемого волейбольной пушкой) у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

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

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного волейбольного мяча. То же с касанием волейбольного

мяча, укрепленного па резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание) с последующей имитацией блока.

Стоя у стены (щита) с утяжеленным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мячи подбрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение для броска, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах.

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

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один занимающийся двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Физическая подготовка

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

2.Общеразвивающие упражнения (ОРУ):

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

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

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

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

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

Соединение названных выше акробатических упражнениях в несложные комбинации.

4. Легкоатлетические упражнения.

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

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

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

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

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

1. *Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.*

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

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

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

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

2. *Упражнения для развития прыгучести.*

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

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

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

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

д) прыжки вверх из положения полуприседа, приседа;

е) пружинистая ходьба со штангой на плечах;

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

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

и) лежа на спине - отталкивание подвижного груза ногами;

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

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

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

н) подскоки (с отягощением) с продвижением вперед;

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

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

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

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

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

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

Многочисленные броски утяжеленного мяча от лица двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистями и пальцами). Броски утяжеленного мяча от лица двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Поочередная ловля и броски волейбольных утяжеленных мячей, которые со всех сторон бросают волейболисту партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения для

кистей рук с гантелями. Упражнения с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократные передачи волейбольного утяжеленного мяча в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние от нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или «мячемета»).

Броски утяжеленного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя) в зависимости от действия партнера (партнеров), изменение высоты подбрасывания, бросок на «свободное» место, на партнера и т. д. Броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передачи) - многократно. То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же, в рамках командных действий.

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

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

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

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

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

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

5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски утяжеленного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски утяжеленного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски утяжеленного мяча (1 кг) одной рукой в прыжке - в парах через сетку. Метание теннисного или хоккейного

мяча (правой и левой рукой) в цель на полу (расстояние от 5 до 10 м). Метание выполняется с разбега, в прыжке через сетку. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых (пружинных) амортизаторах. То же, но у тренировочной сетки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой. Удары по мячу на амортизаторах - с отягощением на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 80 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, направленного волейбольной пушкой. Чередование бросков утяжеленного мяча и нападающих ударов по мячу на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

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

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

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

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

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки. Один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления. Другой тоже старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения

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

«Нападающий» с утяжеленным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке броски мяча перед собой, «блокирующий» должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть «на блок» - так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук «нападающего». «Нападающие» выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действиях в нападении, «блокирующий» выбирает место и «блокирует» (заключительная фаза, как и в предыдущем упражнении). Повторить предыдущие два упражнения, но «блокирующих» у сетки двое, трое.

Этап высшего спортивного мастерства

Физическая подготовка

Используется программный материал этапа ССМ и, кроме того, учитывается:

1. Направленность упражнений при физической подготовке связующих:
- способствующие качественному овладению навыком передачи мяча сверху двумя руками;
- совершенствующие навыки быстрого перемещения, остановки и изменения направления;
- развивающие быстроту ответных действий, быстроту ориентировки.

2. Направленность упражнений при физической подготовке нападающих:
- способствующие качественному овладению нападающими ударами и блокированием;
- укрепляющие суставы и связки, подвергающиеся наибольшей нагрузке (голеностопные, коленные, плечевые);
- развивающие прыгучесть, прыжковую выносливость, скорость одиночного движения, быстроту простой и сложной реакции на движущийся объект.

3. Направленность упражнений при физической подготовке либеро:
- способствующие качественному овладению защитными действиями;
- совершенствующие быстроту простой и сложной реакции на движущийся объект, скоростно-силовые и координационные способности, игровую выносливость.

Техническая подготовка

Этап начальной подготовки первого года

Этап начальной подготовки второго года

Техника нападения

1. Стойки и перемещения: стойки основная (стойка готовности), высокая, средняя, низкая, устойчивая, неустойчивая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами, спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике:

зоны 6-3-4,6-3-2, 5- 3-4,1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

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

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

Техника защиты

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

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

3. **Прием снизу двумя руками:** прием мяча, брошенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, на месте и после перемещения; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием мяча с подачи, направляя его в зону нападения.

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

Этап начальной подготовки третьего года

Техника нападения

1. **Стойки и перемещения:** стойки в сочетании с перемещениями, сочетание способов перемещений (вперед, назад, вправо, влево); двойной шаг назад, скачок назад, вправо, влево, остановка прыжком; сочетание перемещений и технических приемов.

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

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

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

Техника защиты

1. **Стойки и перемещения:** стойки в сочетании с перемещениями; перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в защите.

2. **Прием мяча сверху двумя руками** с набрасывания партнера в парах; направленного ударом (расстояние 3-6 м); от нижней или верхней прямой подачи.

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

4. **Блокирование: одиночное прямого нападающего удара** по ходу в зонах 2,3,4 - удар из зоны 4 по мячу в держателе, блокирующий на подставке, то же, блокирование в прыжке; блокирование нападающего удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), то же удар с передачи.

Тренировочный этап первого года подготовки и

Тренировочный этап второго года подготовки

Техника нападения

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

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

3. **Подачи:** нижняя прямая, верхняя прямая - соревнования на точность попадания в зоны; верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половину площадки, соревнования – на количество, на точность.

4. **Нападающие удары:** прямой сильнейшей рукой из зон 4, 3,2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки; прямой слабой рукой; с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правой).

Техника защиты

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

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

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

Тренировочный этап третьего года подготовки

Техника нападения

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

2. **Передачи сверху двумя руками:**

- на точность с собственного подбрасывания, варьируя высоту передачи:

а) первая передача постоянная (2-3 м), вторая - постепенно увеличивая расстояние (3-10 м);

б) первая - постепенно увеличивая расстояние, вторая - постоянная;

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

- в прыжке (вверх назад):

а) с собственного подбрасывания - с места и после перемещения;

б) с набрасывания партнера - с места и после перемещения; в) на точность в пределах границ площадки.

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

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

4. **Нападающие удары:** прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4,3,2; с различных передач - коротких по расстоянию, средних и высоких по высоте; средних по расстоянию - средних и высоких по высоте; длинных по расстоянию, средних по высоте; из зон 4 и 2 с передачи из зоны 6;

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

Техника защиты

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

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

3. **Блокирование:** одиночное прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4,2, 3), из двух зон в известном и неизвестном для блокирующего направлении, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов из одной зоны в двух направлениях, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов с переводом вправо (в зонах 3,4,2), стоя на подставке, в прыжке с площадки удары с передачи; групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4,2,3), стоя на подставке, и в прыжке с площадки.

Тренировочный этап четвертого года подготовки

Техника нападения

1. **Стойки и перемещения:** сочетание способов перемещений, исходных положений, стоек, падений и прыжков в ответ на сигналы; сочетание стоек, способов перемещений с техническими приемами.

2. **Передачи мяча:** у сетки сверху двумя руками, различные по расстоянию: короткие, средние, длинные; различные по высоте: низкие, средние, высокие, сочетание передач из глубины площадки, стоя лицом и спиной к

нападающему; имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация замахов и передача в прыжке через сетку в зону нападения.

3. **Нападающие удары:** нападающий удар с передачи в прыжке; нападающий удар с переводом влево с поворотом туловища влево из зон 3 и 4 с высоких и средних передач; прямой нападающий удар слабейшей рукой из зон 2,3,4с различных передач; боковой нападающий удар сильнейшей рукой из зон 4,3; нападающий удар с переводом вправо без поворота туловища из зон 2,3,4.

Техника защиты

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

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

Тренировочный этап пятого года подготовки

Техника нападения

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

2. **Передачи мяча:** сверху двумя руками различные по расстоянию и высоте в пределах границ площадки; из глубины площадки для нападающего удара, различные по высоте и расстоянию, стоя лицом или спиной в направлении передачи; с отвлекающими действиями (руками, туловищем, головой); в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) назад в соседнюю зону; с последующим падением - на точность из глубины площадки к сетке.

3. **Подачи:** верхняя прямая в дальние и ближние зоны; боковая подача, подряд 20 попыток; в две продольные зоны 6-3, 1-2, на силу и точность; планирующая подача, соревнование на большее количество выполненных правильно подач; чередование способов подач при моделировании сложных условий (на фоне утомления и т.п.); чередование подач на силу и точность.

4. **Нападающие удары:** прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3,2 с различных передач по расстоянию (короткие, средние, длинные) и высоте (низкие, средние, высокие) с удаленных от сетки передач, с передачи в прыжке назад (за голову), с передач с последующим падением; имитация нападающего удара и передача через сетку (скидка) двумя руками и одной; нападающий удар с переводом с поворотом туловища в ту же сторону; удар слабейшей рукой; удар с передач назад (за голову), с удаленных от сетки передач; боковой нападающий удар сильнейшей рукой с различных передач по расстоянию и высоте, с удаленных от сетки передач; нападающий удар с переводом влево без поворота туловища из зон 3,4,2; нападающие удары с задней линии из зон 6,1, 5; нападающие удары из-за линии нападения с передачи параллельно линии нападения; из зоны нападения (от сетки).

Техника защиты

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

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

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

Этап совершенствования спортивного мастерства

Техника нападения

Стойки и перемещения

1. Стойки и перемещения в сочетании с техническими приемами нападения.

2. Перемещения различными способами на максимальной скорости в сочетании с остановками, прыжками, стойками.

Передача мяча

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

2. Передача мяча сверху двумя руками с отвлекающими действиями.

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

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

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

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

Подача мяча

1. Верхняя прямая подача на точность с максимальной силой.

2. Верхняя прямая планирующая подача на точность.

3. Силовая подача в прыжке.

4. Чередование способов подач в сочетании с требованиями точности.

Нападающие удары

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

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

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

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

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

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

7. Имитация нападающего удара и передача двумя руками, одной рукой в прыжке (для связующих).

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

Техника защиты

Прием мяча

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

Блокирование

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

Техника нападения.

Перемещения и стойки

1. Сочетание перемещений и стоек с техническими приемами нападения.

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

Передача мяча

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

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

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

Подача мяча

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

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

Нападающие удары

1. Прямой нападающий удар по ходу и с переводом с различных по высоте, расстоянию и скорости передач.
2. Нападающие удары с изменением направления разбега, с отвлекающими действиями при разбеге.
3. Нападающий удар одной рукой, после замаха другой.
4. Прямой нападающий удар слабой рукой в зоне 2 и 3.

Техника защиты

Перемещения и стойки

1. Сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами.
 2. Сочетание перемещений с одиночным и групповым блокированием.
- Прием мяча
3. Стабильное качество выполнения приема различных по способу выполнения подач.
 4. Прием мяча одной рукой с падением в сторону на бедро (правое, левое) с перекатом через плечо (правое, левое).
 5. Прием мяча после различных перемещений.
 6. Прием мяча с падением вперед на руки и перекатом на грудь (юноши).
 7. Чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.

Блокирование

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

Техника нападения

Перемещения и стойки

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

Передача мяча

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

Для нападающих:

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

Подача мяча

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

Нападающий удар

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

Для связующих совершенствование ранее изученных ударов.

Техника защиты

Прием мяча

1. Стабильное (падежное) выполнение приема мяча от нападающих действий: подачи, обманного удара, нападающего удара.

2. Выполнение арсенала защитных действий в рамках индивидуальных и групповых тактических действий.

Блокирование

1. Сочетание одиночного и группового блокирования в условиях выполнения широкого арсенала нападающих ударов (действия нападающих известны и неизвестны блокирующим).

2. Групповое блокирование в рамках групповых тактических действий.

Этап высшего спортивного мастерства

Техническая подготовка связующих игроков

Это прежде всего совершенствование навыков передачи мяча сверху двумя руками, а также подачи, блокирования и нападения с первой передачи.

При совершенствовании передач важно добиться высокой точности, стабильности, надежности. Для этого упражнения выполняются из различных по отношению к сетке положений, сочетая их с быстрыми перемещениями, обеспечивающими своевременный выход к мячу. Важно научить связующего скрывать свои намерения, применять отвлекающие действия.

Рекомендуемые упражнения:

1. Один игрок стоит с мячом в зоне 4, другой - в зоне 3 (связующий). Первый передачей посылает мяч в зону 6, куда выходит второй, и передачей на удар возвращает мяч в зону 4; первый игрок посылает мяч в зону 3, куда выходит второй (из зоны 6), и выполняет передачу на нападающий удар в зону 4 и т. д.; меняется высота и расстояние.

То же, но связующий в зоне 2.

2. То же, что и упражнение 1, только передачи связующему игроку выполняются из зоны 2.

3. Три игрока располагаются в зонах 4, 3 и 2, один в зоне 1 (5, 6) - связующий. Игрок из зоны 6 с противоположной площадки посылает мяч через сетку одному из «нападающих», связующий выходит к сетке и выполняет передачу (в определенную зону и с заданной высотой) «нападающему», который передачей в прыжке направляет мяч игроку в зоны на противоположной площадке. Цикл повторяется: подача, прием подачи, выход связующего и передача мяча игроку передней линии и т.д.

Связующий последовательно проходит через зоны 1, 6, 5.

То же, но зону выхода связующий меняет после каждой передачи на удар.

4. Выполнение упражнений в сочетании «связующий-нападающий», т. е. все передачи к сетке завершаются нападающим ударом. Качество передачи оценивается по результативности нападающих ударов.

Техническая подготовка нападающих игроков

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

Рекомендуемые упражнения:

1. Нападающие удары против одиночного блока. Блокирующий закрывает блоком определенные направления, а нападающий, зная это, выполняет удары в свободном направлении.

2. Выполнение с передач связующего атакующих ударов различными способами, в различных направлениях и с различных передач (лицом, спиной к нападающему, в опорном положении, в прыжке).

3. Нападение в зонах 2, 3, 4 при наличии группового блока:

блокирующие находятся на подставке, создавая различные ситуации.

То же, но блокирующие стоят и перемещаются на площадке.

Техническая подготовка либеро

Либеро заменяет любого игрока на задней линии, и эта замена не входит в число разрешенных. Основная функция его в игре - защитные действия: прием подачи, прием мяча от нападающего удара, на страховке.

При совершенствовании игры в защите необходимо создавать обстановку повышенного эмоционального состояния, путем речевой стимуляции тренера, партнеров и активных действий самого либеро, а также разнообразия и усложнения выполняемых упражнений.

Определив качество второй передачи и зону атаки, либеро концентрирует внимание на движениях нападающего игрока, постоянно находясь в движении, к моменту удара по мячу определяет положение рук блокирующих над сеткой и на основе полученной информации, а также учитывая выбранную систему игры в защите (или предыгровую установку) занимает место для встречи с мячом. Одним из правил для либеро является – «не прятаться» за блоком. Может быть договоренность с блокирующими игроками – открыть (или закрыть) то или иное направление удара. Для успешной игры в защите необходимо осуществлять постоянный контроль за мячом (не выпускать мяч из поля зрения).

Рекомендуемые упражнения:

1. Прием подач в зонах 1,6,5, планирующих и силовых с доводкой до связующего.

2. Два нападающих игрока с мячами находятся в зонах 4, 2 и поочередно наносят удары в зону 1(5), где защитник принимает мяч.

То же, но удары обманные.

3. Прием мяча после нападающего удара по ходу из зоны 4 (2) через сетку, защитник находится в зоне 5(1).

То же, но нападающий удар с переводом влево.

4. Игрок принимает подачу в зоне 1 и первую передачу адресует на связующего в зону 2, который выполняет нападающий удар в него, и принимающий играет в защите.

То же самое в зонах 5, 6.

Тактическая подготовка

Этап начальной подготовки первого года

Этап начальной подготовки второго года

Тактика нападения

1. **Индивидуальные действия:** для подачи (откуда и куда); выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя руками сверху, снизу, в прыжке, двумя и одной рукой; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

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

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

Тактика защиты

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

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

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

Третий год обучения

Тактика нападения

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

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

3. **Командные действия:** система игры со второй передачи игроков передней линии - прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в

зоны 4 и 2 (чередование), стоя лицом и спиной по направлению передачи; прием подачи в зону 2, вторая передача в зону 3.

Тактика защиты

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

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

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

Тренировочный этап первого года подготовки

Тренировочный этап второго года подготовки

Тактика нападения

1. **Индивидуальные действия:** выбор места для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки - лицом); подачи (выбор способа, направления); нападающего удара (выбор способа и направления; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи, вышедшего на замену; выбор способа перебивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача их зоны 3 в зону 4 или 2, стоя лицом и спиной к нападающему; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии; имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.

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

3. **Командные действия:** система игры со второй передачи игрока передней линии (прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (спиной)).

Тактика защиты

1. **Индивидуальные действия:** выбор места при приеме верхних подач прямой и боковой; при блокировании; при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар; блокирующих, нападающих; выбор способа приема подачи (нижней - сверху, верхних - снизу, сверху двумя руками с падением); способа приема мяча от обманных нападающих ударов (в опорном положении и с падением); способа перемещения и способа приема от нападающих ударов; блокирование определенного направления.

2. **Групповые действия:** взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов, обманных нападающих ударов; взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с

блокирующими; игроков зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2; игроков зон 4 и 2 (соответственно) при приеме нападающих ударов и обманов.

3. **Командные действия:** расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет а) игрок зоны 3, б) игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут назад, в) игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2, в положениях «б» и «в» игроки 4 и 2 идут на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 соответственно в зону 4 и 2 для нападающего удара; система игры «углом вперед» с применением групповых действий, изученных в данном году обучения.

Тренировочный этап третьего года подготовки

Тактика нападения

1. **Индивидуальные действия:** выбор места для выполнения второй передачи у сетки и из глубины площадки для нападающего удара, для выполнения подачи и нападающего удара (при чередовании способов); чередование способов подач; подачи верхние на игроков, слабо владеющих навыками приема мяча; вышедших после замены; выбор способа перебивания мяча через сетку нападающим ударом, передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (стоя лицом и спиной к нему); имитация второй передачи и «обман» (передача через сетку) в прыжке; имитация прямого нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку; чередование способов нападающего удара - прямой, перевод сильнейшей, прямой слабой рукой.

2. **Групповые действия:** взаимодействие игроков передней линии при второй передаче - игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зон 4 и 2 в условиях различных по характеру первых и вторых передач; игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 в условиях длинных первых передач; взаимодействие игроков передней и задней линий при первой передаче - игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (при приеме мяча на задней линии площадки от подачи и нападающего удара); игроков зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 при приеме верхних подач для второй передачи, в доигровках - для нападающего удара или передачи в прыжке.

3. **Командные действия:** система игры через игрока передней линии, прием подачи (при чередовании способов) и первая передача в зону 3, вторая передача, стоя лицом и спиной (чередование) к нападающему; прием верхней боковой подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной; первая передача для нападающего удара, когда мяч соперник направляет через сетку без удара.

Тактика защиты

1. **Индивидуальные действия:** выбор места при приеме подач различными способами, нападающих ударов и обманных передач через сетку в прыжке (чередование); при страховке партнера, принимающего мяч, блокирующего, нападающего; выбор способа приема различных способов подач; выбор способа перемещения и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами и обманных действий; выбор способа приема мяча в доигровке и при обманных приемах нападения; зонное блокирование (выбор направления при ударах из зон 4,2 и 3 и «закрывание» этого направления).

2. **Групповые действия:** взаимодействие игроков задней линии - игроков зон 1,6,5 между собой при приеме трудных мячей от подач, нападавших ударов, обманных действий; взаимодействие игроков передней линии: а) двух игроков, не участвующих в блокировании, с блокирующим, б) двух игроков при блокировании (выход в зону, где будет произведен удар), в) не участвующего в блокировании с блокирующими; взаимодействие игроков задней и передней линий: а) игрока зоны 6 с блокирующим (в зоне 3,4,2), с блокирующими зон 3-2; 3-4; игрока зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) игроков зон 1 и 5 с не участвующими в блокировании.

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

Тренировочный этап четвертого года подготовки

Тактика нападения

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

2. **Групповые действия:** взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 2 при второй передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при скрестном перемещении в зонах - из центра на край сетки (при второй передаче); игрока зоны 3 с игроком зоны 4 в условиях чередования передач, различных по высоте и расстоянию, стоя лицом и спиной в направлении передачи; взаимодействие игроков зон 6 и 5 с игроком, выходящим к сетке из зоны 1.

Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 при приеме подач на силу и нацеленных, приеме нападающих ударов; игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 4 (при приеме подачи - для второй передачи, в доигровке - для удара; игроков зон 4,3 и 2 с игроком зоны 1, выходящим к сетке (при первой передаче); игрока, выходящего из зоны 1 при второй передаче с игроками зон 4, 3 и 2.

3. **Командные действия:** система игры через игрока передней линии - прием подачи и первая передача: а) в зону 3, вторая передаче в зоны 4 и 2, стоя

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

Тактика защиты

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

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

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

Тренировочный этап пятого года подготовки

Тактика нападения

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

2. **Групповые действия:** взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 - в прыжке; стоя на площадке - с отвлекающими действиями; игрока зоны 2 с игроком зоны 3 в прыжке - откидка,

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

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

Тактика защиты

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

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

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

страховку блокирующих осуществляет крайний защитник (варианты групповых действий); сочетание (чередование) систем игры «углом вперед» и «углом назад».

Этап совершенствования спортивного мастерства первого года подготовки

Тактика нападения

Индивидуальные действия

1. Чередование нападающих ударов на силу и точность.
2. Имитация нападающего удара и откидка.
3. Имитация передачи в прыжке и нападающий удар.
4. Чередование передачи (связующим) лицом и спиной по направлению.
5. Чередование передачи: в прыжке, после имитации удара.
6. Чередование передачи и ударов с первой передачи.
7. Нападающий удар через «слабого» блокирующего, от блока, выше блока.

Групповые действия

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

Командные действия

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

Варианты системы игры в нападении со второй передачи через выходящего.

3. Сочетание систем игры в нападении со второй передачи игроком передней линии и через выходящего.
4. Сочетание систем игры в нападении с применением изученных групповых действий.

Тактика защиты

Индивидуальные действия

1. Индивидуальное блокирование при различном характере передач, с которых выполняется нападающий удар: высокие, низкие, из глубины площадки.
2. Выбор действия: прием в защите или страховка на задней линии в зоне 6 при игре «углом назад», нападающие удары из зон 4, 2, 3.

Групповые действия

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

Командные действия

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

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

Этап совершенствования спортивного мастерства второго года подготовки

Тактика нападения

Индивидуальные действия

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

2. Выбор места и способа направления передачи в зависимости от ситуации.

3. Чередование способов нападающего удара: направлений удара, ударов на силу и точность, обманных с остановкой в разбеге и прыжке с места.

4. Нападающий удар от блока, через слабого блокирующего, выше блока, с учетом ситуации.

Групповые действия

1. Взаимодействия игроков зон 3, 2, 4 между собой в рамках системы игры через игрока передней линии.

2. Взаимодействия игроков зон 3, 2, 4 между собой в рамках системы игры с первой передачи на удар и откидки (боком и спиной к сетке) со второй передачи.

3. Взаимодействия игроков зон 4, 3, 2 между собой в рамках системы игры через выходящего игрока (выполнение нападающих ударов по всей длине сетки, скрестные перемещения в зонах).

4. Взаимодействия игроков зон 1, 6, 5 между собой при первой передаче в условиях чередования выходов игроков из зон 1, 6, 5.

5. Взаимодействия игроков, выходящих из зон 1, 6, 5, между собой при второй передаче на удар с задней линии.

6. Взаимодействия игроков зон 1, 6, 5, выходящих к сетке, с игроками зон 4, 3, 2 при второй передаче.

7. Сочетание различных по характеру передач с применением скрестных перемещений игроков в зонах, игроков в зонах 3, 2, 4 с игроками зон 1, 6, 5 при второй передаче на удар с задней линии (в сочетании с другими вариантами).

Командные действия

Система игры через игрока передней линии с применением нападающих ударов с первой передачи, с передачи в прыжке после имитации нападающего удара.

Система игры со второй передачи игрока задней линии, выходящего к сетке.

Чередование систем и вариантов применения групповых командных действий, присущих той или иной системе игры.

Тактика защиты

Индивидуальные действия

1. Выбор места и способа приема мяча от нападающих действий соперника (на основе изученного ранее).

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

Групповые действия

1. Взаимодействия игроков передней линии зон 3 и 2, 3 и 4, зон 2, 3, 4 при блокировании с условием, что при постановке блока основным является центральный игрок (зона 3), то же, но основным является крайний игрок (зон 4 и 2).

2. Взаимодействия игроков, не участвующих в блокировании с блокирующими в рамках системы «углом вперед» и «углом назад», при условии специализации игроков в зонах.

3. Взаимодействия игроков задней линии зон 6, 1, 5 между собой при условии специализации игроков в определенных зонах при системе игры «углом вперед» и «углом назад».

Командные действия

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

Этап совершенствования спортивного мастерства третьего года подготовки

Тактика нападения

Индивидуальные действия

1. Затруднение приема подачи.

2. Вторая передача с целью обеспечения высокой эффективности нападения. Чередование способов нападающих ударов.

3. Применение отвлекающих действий.

Групповые действия

1. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями при приеме подачи (первая передача).

2. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями при приеме подачи (вторая передача).

3. Нападение с первой передачи и откидки.

4. Тактические комбинации (сложные) с применением низких передач, скрестного перемещения игроков.

Командные действия

1. Система игры через игрока передней линии с применением нападающих ударов с первой передачи.

2. Система игры через игрока передней линии с передач в прыжке, после имитации нападающего удара.

3. Система игры со второй передачи игрока задней линии, выходящего к сетке.

4. Чередование систем и вариантов, применение групповых действий, присущих той или иной системе.

Тактика защиты

Индивидуальные действия

Выбор места и способа приема мяча от различных по характеру нападающих действий. Определение зоны нападающего удара, своевременный выход и постановка блока (зонного и ловящего).

Групповые действия

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

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

Командные действия

1. Варианты расположения игроков при приеме подачи, при системе игры в нападении через игрока передней линии (нападение с первой передачи и откидки).

2. Варианты расположения игроков при приеме подач, при системе игры в нападении через игрока, выходящего с задней линии, со второй передачи (при комплектовании команды (4+2 и 5+1)).

3. Система игры в защите «углом вперед» и «углом назад».

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

Этап высшего спортивного мастерства

Тактика нападения

Индивидуальные тактические действия

Упражнения по тактике передач:

1. Упражнения при первой передаче в рамках системы игры через игрока передней линии (в зоне 2, 3, 4): в зависимости от характера первой передачи атакующий удар или откидка.

Упражнения по тактике подач:

1. Подачи различными способами по ситуации, которые создают игроки соперника на противоположной площадке (на слабого в приеме подачи; в зону выходящего с задней линии к сетке для передачи мяча и т. п.).

Упражнения по тактике нападающих ударов:

1. Выбор способа нападающего действия с учетом характера передачи (по высоте и длине, удаленности от сетки, скорости полета мяча).

2. Выбор способа нападающего действия с учетом характера блока, особенностей блокирующих.

3. Чередование способов нападающего удара в ответ на различные сигналы (звуковые, зрительные).

Групповые тактические действия

1. Связующий, взаимодействуя с нападающими, стремится «обыграть» блокирующих, используя свой арсенал индивидуальных тактических действий при второй передаче.

2. При приеме подачи мяч направить к сетке связующему, выходящему с задней линии (из зон 1, 6, 5). Двое блокирующих на противоположной стороне меняют свое положение у сетки, оставляя одну из зон (2, 3,4) не «закрытой»

блоком. Связующий должен направить вторую передачу в эту зону, где и выполняется нападающий удар.

Командные тактические действия

1. Упражнения в групповых и индивидуальных действиях в пределах командных: системы игры через игрока передней зоны; выходящего; нападение с первой передачи (по заданию, сигналу).

2. Прием мяча с подачи, выход игрока задней линии к сетке (из зон 1,6,5), при второй передаче связующий стремиться переиграть блокирующих, меняя ритм атаки, применяя скрестное перемещение игроков в зонах, прибегая к отвлекающим действиям.

3. Упражнение в командных тактических действиях при увеличенной продолжительности и повышенной интенсивности с изменением расстановки игроков (переход) по сигналу тренера.

4. То же, что упражнение 4, но смена расстановки - смена тактической комбинаций.

Тактика защиты

Индивидуальные тактические действия

1. Два, три занимающихся передачей или ударом посылают мяч в разных направлениях. Их партнер, применяя различные способы приема мяча в опорном положении, в падении стремится точно направить мяч к сетке.

2. Прием мяча от нападающих ударов снизу двумя руками, одной с падением в зонах 1, 6, 5. Нападающие удары выполняются через сетку в прыжке с собственного подбрасывания и с передачи партнера (чередование ударов и обманов).

3. Блокирование нападающих ударов из двух зон, выполняемых различными способами по сигналу.

4. Единоборство: нападающий, применяя индивидуальную тактику, стремится обыграть блокирующего; блокирующий старается заблокировать нападающий удар.

Групповые тактические действия

1. Прием подачи, атакующего удара в зоне 6, игроки зон 5 и 1 подстраховывают его. Прием в зоне 5, на страховке игроки зон 6 и 4; прием в зоне 1, на страховке игроки зон 6 и 2.

2. То же, что упражнение 1, но атакующие удары чередуются с обманными, совершенствуются навыки приема мяча в защите и на страховке.

3. На стороне «нападающих» выполняются различные тактические комбинации, блокирующие преграждают путь мячу при атакующем ударе.

4. Упражнения на сочетание взаимодействия блокирующих между собой и с игроками задней линии. Многократное выполнение атакующих ударов и обманов из различных позиций у *сетки* и с задней линии в сочетании с переходом игроков, с включением сигналов для выполнения определенных действий.

Командные тактические действия

1. Упражнения, совершенствующие системы игры «углом вперед» и «углом назад». Задания выполняются многократно с включением сигналов, ставящих обучающихся в условия выбора определенных действий в защите.

Интегральная подготовка

Этап начальной подготовки первого года

Этап начальной подготовки второго года

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

Этап начальной подготовки третьего года

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

Тренировочный этап первого года подготовки и

Тренировочный этап второго года подготовки

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.
2. Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приемов.
3. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.
4. Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении, защите, в нападении и защите.

5. Многократное выполнение изученных технических приемов - отдельно и в сочетаниях.
6. Многократное выполнение изученных тактических действий.
7. Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.
8. Контрольные и календарные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях.

Тренировочный этап третьего года подготовки

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

Тренировочный этап четвертого года подготовки

1. Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.
2. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов, сочетать с выполнением приема в целом.
3. Развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения технических приемов (в объеме программы).
4. Совершенствование навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.
5. Переключения в выполнении технических приемов и тактических действий в нападении и защите в различных сочетаниях.
6. Учебные игры: задания, включающие основной программный материал по технической и тактической подготовке; игры уменьшенными составами (4x4, 3x3, 2x2, 4x3 и т.п.); игры полным составом с командами параллельных групп (или старшей).
7. Контрольные игры проводятся для более полного решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.

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

Тренировочный этап пятого года подготовки

1. Развитие физических качеств в рамках структуры технических приемов и посредством многократного выполнения технических приемов в упражнениях повышенной интенсивности.

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

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

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

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

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

Этап совершенствования спортивного мастерства первого года

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

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

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

4. Контрольные игры. Применяются систематически для решения учебных задач. Особая их роль при подготовке команды к соревнованиям.

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

Этап совершенствования спортивного мастерства второго года

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

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

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

4. Учебные игры. Посредством заданий стимулируется рациональное применение в игре изученного программного материала. Особое внимание уделяется заданиям по игровым функциям (для связующих, нападающих, либеро).

5. Контрольные игры. Служат для решения задач учебного характера и лучшей подготовки к соревнованиям.

6. Календарные игры. Решение задач соревновательной подготовки.

Этап совершенствования спортивного мастерства третьего года

1. Упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приемов и развитие специальных качеств в единстве.

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

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

4. Учебные игры. Система заданий в игре, отражающая программный материал. Задания дифференцируются по технике, тактике, в целом для команды, для группы игроков, по игровым функциям для отдельных игроков.

5. Контрольные игры. Активно используются как неотъемлемый компонента тренировочного процесса, а также при подготовке к соревнованиям.

6. Календарные игры. Решение задач соревновательной подготовки.

Этап высшего спортивного мастерства

«Нападение-защита». Команда в расстановке. Игрок зоны 1 готов выполнить подачу. На другой стороне площадки нападающие с мячом в руках стоят в зонах 4, 3, 2. После подачи игроки производят смену мест на передней и задней линиях, перестраиваясь в защитную позицию соответственно своей тактике. Как только мяч перелетел сетку после подачи, нападающие выполняют удары поочередно из своих зон. Переход совершается после нескольких повторов и выполняется во всех шести расстановках команды.

«Защита-нападение». Расположение игроков как в упражнении 1. После защиты от нападающих ударов тренер со стороны атакующих бросает мяч через сетку, предварительно подав звуковой сигнал. Команда переходит от защиты к нападению. В каждой из шести расстановок выполняется несколько серий.

Две команды в расстановке. Тренер с мячами (специальная корзина) у стойки рядом с площадкой. Он набрасывает мяч через сетку то одной, то другой команде (чередую, беспорядочно, прибегая к отвлекающим действиям и т. п.). Игроки команды, на чью сторону послан мяч, организуют нападающие действия, «соперник» защищается. Смена расстановок по команде.

3.5. Организация и проведение врачебного контроля

Основная цель врачебного контроля - содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность занимающегося. Задачи, средства и формы врачебно - педагогического контроля приведены в Положении о врачебном контроле за лицами, спортсменами физической культурой и спортом (приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 09 августа 2010 г. № 613н). Углубленные медицинские обследования проводятся: предварительное - при поступлении в спортивную организацию 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), тренировочный 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 занимающегося 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 занимающегося.

Оперативный контроль осуществляется путем тренерских и врачебных наблюдений на тренировочных занятиях. При этом решаются следующие задачи: выявление начальных стадий заболеваний (скрытой патологии), проявляющихся только при значительных тренировочных и соревновательных нагрузках; оценка функционального состояния организма по переносимости нагрузок; оценка гигиенических условий занятий (характеристика помещений для тренировок, спортивной одежды и обуви); соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, проведении оперативного контроля выявляются также перенапряжения, заболевания, производится оценка функционального состояния занимающегося 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 тренировочного процесса, проведения

мероприятий по оздоровлению тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации занимающихся.

Для участия в соревнованиях по волейболу требуется обязательный медосмотр в начале календарных игр на срок 4-6 месяцев. В соревнованиях новички могут участвовать только после 1-1,5 лет регулярных занятий.

Перед соревнованиями врачебное обследование юных волейболистов включает осмотр, регистрацию электрокардиограммы, использование функциональных проб исследования системы кровообращения с целью оценки функционального потенциала занимающихся и эффективности их использования в соревновательной деятельности.

При проведении тренерского и врачебного контроля используются комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной и технико-тактической подготовки занимающихся.

Тестирование по ОФП осуществляется два раза в год - в начале и в конце спортивного сезона. Перед тестированием производится разминка.

Комплекс контрольных упражнений представлен в Приложении № 8

Формы, задачи и средства врачебно-тренерского контроля

Этапный контроль

Задачи: выявление патологии, перенапряжения, оценка функционального состояния, соответствия между фактическим уровнем и планируемым.

Средства: опрос, визуальные наблюдения, перкуссия, аускультация, измерение АД, ЭКГ, ЭХО-графия, рентгенография, функции внешнего дыхания, эргометрия с газообменом и биохимией крови. Антропоморфологическое обследование, по показаниям РЭГ, ЭЭГ.

Информация: симптомы нарушений в состоянии здоровья - нет/какие; объем сердца МПК, ПАНО, кислородный пульс, максимальная мощность мышечной работы, максимальная величина лактата, кислородный долг.

Интерпретация, заключение:

- о возможности занятий волейболом по состоянию здоровья;
- о коррекции соревновательных и тренировочных нагрузок,
- лечебно-реабилитационных мероприятий;
- о соответствии функционального потенциала возможностям высоких достижений в волейболе;
- о соответствии антропоморфологических параметров требованиям волейбола;
- о соответствии фактического и модельного уровней функционального состояния и рекомендации по коррекции тренировочных и соревновательных нагрузок.

Оперативный контроль, врачебно-тренерские наблюдения

Задачи: выявление начальных стадий заболеваний, перенапряжений. Оценка функционального состояния по реакции на тренировочные и соревновательные нагрузки. Обследование гигиенических условий тренировок (помещение, состояние воздушной среды, одежда, обувь). Соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, заключительная часть, восстановительные средства).

Средства: опрос, визуальное наблюдение, пальпация, аускультация, измерение АД, ЭКГ, определение гемоглобина, лейкоцитов, молочной кислоты, РЫ-крови, санитарно-гигиеническое обследование условий тренировок и оценка методик занятий.

Информация: симптомы начальной стадии заболевания, перенапряжения (нет/ какие). Эффект тренировочных нагрузок и ФСО (ЧСС, молочная кислота, мочевины, признаки утомления). Соответствие условий и методики занятий гигиеническим требованиям.

Интерпретация, заключение:

При наличии патологии - прекращение, прерывание, коррекция тренировочного процесса, лечебно-реабилитационные мероприятия.

При несоответствии внешних и внутренних параметров нагрузки делается заключение о функциональном состоянии учащегося: «соответствует планируемому», «выше», «ниже», производится коррекция тренировочных нагрузок. При несоответствии условий и методик занятий гигиеническим требованиям делается соответствующее заключение, даются рекомендации.

3.5.1. Рекомендации по организации психологической подготовки.

Психологическая подготовка на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе

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

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

- 1) воспитание высоконравственной личности занимающегося;
- 2) развитие процессов восприятия;
- 3) развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- 4) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- 5) развитие способности управлять своими эмоциями;
- 6) развитие волевых качеств.

1. *Воспитание личности занимающегося и формирование спортивного коллектива.* В процессе тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного волейболиста в плане его физической, технико - тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером. Особенности формирования моральных черт и качеств личности волейболистов и их проявления находятся в тесной связи с коллективным характером этого вида спорта. Много зависит от состава коллектива; какие в нем преобладают традиции, взаимоотношения и связи. Решение данной задачи органически связано с воспитательной работой.

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

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

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

Для развития периферического зрения полезны такие упражнения:

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

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

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

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

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

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

Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется

быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

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

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

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

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

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

Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т.п.), в преодолении нарастающего утомления. Решительность и смелость выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебания приводить их в исполнение. Применять упражнения, выполнение которых связано с известным риском и требующие преодоления чувства боязни, колебания. Инициативность и дисциплинированность выражаются в способности занимающегося вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий. Игрок, обладающий инициативностью, является организатором, ведет за собой команду. А дисциплинированность выражается в умении игрока подчинить свои действия задачам коллектива, плану действия всей команды. Эффективным средством воспитания инициативности являются двусторонние игры, проводимые со специальными заданиями и в условиях, требующих от игроков максимального проявления инициативности. Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией тренировочного процесса.

В воспитании дисциплинированности особую роль играет коллектив и тренер. Тренер должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

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

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

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

Одни занимающиеся в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время игры их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- 1) состояние боевой готовности;
- 2) предсоревновательная лихорадка;
- 3) предсоревновательная апатия;
- 4) состояние самоуспокоенности.

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

Предсоревновательная лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

Предсоревновательная апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предсоревновательной лихорадки. Это понижение

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

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

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

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

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

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

Разминка имеет большое значение, как для регуляции неблагоприятных эмоциональных состояний, так и для формирования готовности к игре и ускорения вработываемости. Разминку занимающиеся должны проводить самостоятельно, исходя из индивидуальных особенностей. Так, например, инертному игроку нужно готовить себя к игре 20-30 мин, другому - 10 мин. Обязательно включить в разминку несколько групповых упражнений. Закончить разминку необходимо за 5-8 мин до игры. Очень важно собрать всех игроков

вместе (с запасными) и провести 2-3-минут-ую беседу, в которой напомнить основные положения об игре, сказать что-нибудь одобряющее, мобилизующее.

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

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

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

Во всех случаях разговор тренера с занимающимися, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный. Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе самой игры.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей волейболистов.

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

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

Задачи психологической подготовки сводятся к следующему:

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

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

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

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

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

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

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

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

3. Личный пример тренера, убеждение, поощрение, наказание.

4. Побуждение к деятельности, поручения, общественно полезная работа.

5. Обсуждение в коллективе (в команде, спортивной школе).

6. Составление плана тренировочного занятия и самостоятельное его проведение.

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

8. Проведение совместных занятий юниоров с волейболистами команды мастеров.

9. Участие в контрольных играх с заведомо более сильными или более слабыми соперниками.

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

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

3.5.2. Планы применения восстановительных средств и мероприятий этапа начальной подготовки и тренировочного этапа

К здоровью юных занимающихся предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления.

Особое внимание следует уделять восстановительным средствам и мероприятиям:

Таблица № 15

Восстановительные средства и мероприятия

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики волейбола, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Тренировочные: рациональное чередование нагрузок и отдыха на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок и отдыха, облегчающих восстановление, проведение занятий в игровой форме
Тренировочный этап			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности разминки, тренировки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности уровню подготовленности юных волейболистов	<p>Массаж.</p> <p>Искусственная активизация мышц.</p> <p>Упражнения на растяжение.</p> <p>Разминка.</p> <p>Психорегуляция мобилизующей направленности</p>	<p>5-15мин (разминание 60%)</p> <p>Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43 °С 3 мин</p> <p>3 мин</p> <p>10-20 мин</p> <p>саморегуляция и гетерорегуляция</p>

Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений -ходьба, дыхательные упражнения, душ -теплый/ прохладный	8-10 мин
Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейно-воротниковую зону и паравертебрально).	8-10 мин
		Душ - теплый/	5-10 мин
		умеренно холодный/ теплый.	5 мин
		Сеансы аэроионотерапии. Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция.
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка.
		Сауна, общий массаж	После восстановительной тренировки.
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка, туризм.
		Сауна, общий массаж, душ Шарко, подводный массаж.	После восстановительной тренировки.
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней.	Восстановительные тренировки ежедневно.
		Сауна	1 раз в 3 - 5 дней

Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция
-------------	---	--	--

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Чтобы успешно решить задачи, стоящие перед спортивной школой по подготовке волейболистов для сборных команд Новосибирской области, а также команд клубов, представляющих Новосибирскую область в чемпионате и Кубке России по волейболу, в процесс многолетней подготовки занимающихся должна органически включаться система специальных средств, методов и условий восстановления.

Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла.

Система профилактических восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психологического и медико-биологического воздействия.

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

К медико-биологическим средствам относятся: специализированное питание, фармакологические средства; распорядок дня; спортивный массаж (ручной и вибрационный); гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души: дождевой, циркулярный, Шарко, подводный душ-массаж, вибрационный, суховоздушная и парная баня; отдельные виды бальнеопроцедур - хлоридно-натриевые и хвойные ванны; электросветотерапия - токи Бернара, электростимуляция, ультрафиолетовое облучение; баротерапия; кислородотерапия.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка дня занимающихся и рационального питания.

Режим дня и питание могут иметь специальную, восстанавливающую направленность.

Следует умело использовать восстанавливающую роль сна. Продолжительность ночного сна после значительных тренировочных нагрузок может быть увеличена до 9 - 10 часов за счет более раннего отхода ко сну (на 1-1,5 часов) и более позднего подъема (на 30- 60 минут), особенно в осенне-зимний

сезон. Дневной сон занимающегося на сборах обуславливает восстановление и поддержание спортивной работоспособности на высоком уровне во вторую половину дня. После тренировочных занятий и соревнований для занимающегося в течение дня наиболее приемлемы пассивные формы отдыха, не связанные с большой эмоциональной нагрузкой, но создающие положительный эмоциональный фон.

Восстановительный пищевой рацион занимающихся должен быть построен на основе сбалансированности, т. е. соответствия калорийности рациона суточным энергозатратам занимающегося и оптимального соотношения как основных пищевых веществ, так и их компонентов. По энергозатратам волейбол относится к видам спорта, характеризующимся большим объемом и интенсивностью физической нагрузки.

Восстановительный рацион должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, особенно молочнокислые продукты, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты и др.). Следует включать растительные масла без термической обработки как основной источник полиненасыщенных жирных кислот, усиливающих восстановительные процессы.

Восстановительный рацион должен быть богат балластными веществами и пектином, источниками которых являются овощи и фрукты. Наряду с молочнокислыми продуктами они способствуют выведению шлаков из организма и нормализуют функции желудочно-кишечного тракта. С целью восстановления потерь воды и солей может быть несколько повышена суточная норма воды и норма поваренной соли.

Между тренировочными занятиями и во время соревнований следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, углеводно-минеральными продуктами.

При повышенных энергозатратах целесообразна организация 4-5- кратного питания.

Применение активных восстанавливающих средств, в том числе доз витаминов, не должно подавлять и подменять естественных процессов восстановления в организме занимающегося, особенно в подготовительном периоде, где происходит повышение уровня физических качеств как следствие развития адаптационных и компенсаторных механизмов, поднимающих функциональный потолок занимающегося естественным путем.

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

Значительную роль в ускорении процессов восстановления, особенно при выраженном общем и локальном утомлении, вызванном проведенными тренировками или соревнованиями, играет массаж, гидропроцедуры, бальнеопроцедуры, электросветотерапия, общее ультрафиолетовое облучение, кислородные коктейли; местная барокамера, аэроионизация.

Восстановление защитно-приспособительных механизмов у занимающихся посредством физиотерапевтических процедур обусловлено тем, что они снимают общую усталость и утомление мышц, стимулируют функции нервной и сердечно-

сосудистой систем, повышают сопротивляемость организма. Все это способствует восстановлению регулирующего влияния ЦНС на деятельность других функций и систем, оказывая в целом общее воздействие па организм.

Спортивный массаж включает ручной, вибромассаж, ультразвуковой. Ручной массаж используется в предупредительных и восстановительных целях. Предупредительный - за 15-30 минут до матча, восстановительный - через 20-30 минут после работы, при сильном утомлении - через 1-2 часа. Вибрационный массаж осуществляется вибраторами и рекомендован как эффективное средство борьбы с утомлением, особенно при локальном утомлении мышц. Ультразвуковой массаж усиливает химические реакции, ускоряет протекание окислительно-восстановительных процессов, повышает работоспособность мышц, снимает утомление, понижает тонус мышц, исчезают неприятные болевые ощущения, связанные с мышечным перенапряжением.

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

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

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

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

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

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

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

В связи с тем, что восстанавливающие физиотерапевтические процедуры, как правило, кратковременны, следует в режиме дня волейболиста

предусматривать 20-30 минут дополнительно к продолжительности занятия на гигиенические (гигиенический душ) или восстанавливающие процедуры.

Время на профилактически-восстановительные мероприятия входит в общее количество часов, предусмотренное тренировочным годовым планом для каждого спортивного сезона.

Восстановительные средства должны применяться по специальным схемам медицинским работником в зависимости от индивидуальных особенностей волейболиста.

3.5.3. Воспитательная работа

Этапы начальной подготовки и тренировочный этап

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учётом особенностей физкультурно-спортивной, тренировочно-соревновательной деятельности, особенностей их влияния на личность юного волейболиста, задач этапа начальной подготовки и тренировочного (спортивной специализации).

Воспитательная работа тренерского состава органически входит в тренировочно-соревновательную деятельность и жизнь спортивной школы.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными игроками является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности юного волейболиста - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является волейболист, тренеры, сотрудники, осуществляющих воспитательные функции.

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

Важнейшим фактором воспитания юных игроков, условием формирования их личности является спортивный коллектив. Юные волейболисты выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, членов бюро секций, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности занимающихся. Принятие личных комплексных планов, в которых занимающиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за спортивные достижения. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно проводить походы, тематические вечера, вечера отдыха и праздники, конкурсы.

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

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

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

Инициатива в реализации нравственного воспитания юных волейболистов принадлежит тренеру. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников.

Использование тренером воспитательного принципа облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этой работы проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе тренировочных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.); сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися. Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых тренерских требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик юных игроков и систематического учета воспитательного эффекта.

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

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

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

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

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

В процессе спортивных занятий с юными игроками важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение занимающимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

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

При планировании воспитательной работы необходимо определить цели и задачи, выбрать комплекс средств и методов, ведущих к их достижению; рассчитать время, необходимое для их реализации; разработать тематическую последовательность воспитательных воздействий на игроков в отдельных тренировочных занятиях, соревнованиях, распорядке жизни юного волейболиста; определить методическую последовательность воспитательных воздействий (содержание бесед, требований, указаний, подбор упражнений и т.п.).

Планирование воспитательной работы должно осуществляться в трех основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы тренера. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных волейболистов, реальных условий деятельности спортивной школы.

Годовой план воспитательной работы спортивной школы содержит следующие разделы:

I. Общая характеристика состояния воспитательной работы в спортивном коллективе. В этом разделе излагаются общие сведения о занимающихся, об уровне их мировоззренческих представлений; об отношении юных волейболистов к учебе; об отношении к труду, общественно полезной работе; о нравственном развитии; эстетическом воспитании; уровне

подготовленности по основным составляющим спортивной тренировки и участия в соревнованиях.

II. Воспитательные задачи. В данном разделе формулируются основные задачи воспитания в предстоящем спортивном сезоне.

III. Основное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности и занятий юных волейболистов):

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

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

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

4) воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию - определяется система мероприятий по участию занимающихся в общественно полезном труде; в спортивной школе планируются доклады и беседы о труде; проводятся экскурсии на предприятия; встречи с ветеранами ВОВ, встречи с ветеранами волейбола.

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

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

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

8) работа с родителями и связь с общественностью – указываются формы и методы сотрудничества тренерского – методического коллектива спортивной школы с родителями.

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

В работе в группах совершенствования спортивного мастерства одно из ведущих мест должны занимать вопросы подготовки всесторонне развитых, трудолюбивых и образованных, дисциплинированных, активных и инициативных граждан наряду с совершенствованием спортивного мастерства игроков.

В воспитательной работе в процессе тренировочных занятий важно умело сочетать общие задачи воспитания и задачи, вытекающие из специфики спортивной деятельности.

Реализация воспитательных задач осуществляется двумя путями:

первый - в процессе систематических, регулярных, тренировочных занятий;

второй - в процессе спортивных соревнований.

В тренировке воспитание юных игроков при занятиях волейболом осуществляется по всем компонентам подготовки: (интеллектуальной) теоретической, физической, технико-тактической, психологической, интегральной.

Благоприятные возможности создаются для воспитания у занимающихся волевых качеств. При умелом использовании средств и методов спортивной тренировки успешно формируются такие качества, как целеустремленность, решительность, смелость, выдержка, самообладание, настойчивость и др. Достигается это сочетанием средств и методов тренировки с системой воспитательной работы, культурно-массовых мероприятий и самовоспитания.

В соревнованиях проверяются «на прочность» качества, воспитанные в процессе подготовки занимающихся. Соревновательная деятельность служит мощным средством развития нравственно-волевых качеств юных игроков, является настоящей школой для становления спортивного мастерства. В соревновании противоборство волейболистов представляет собой хорошо продуманные технико-тактические действия в экстремальных условиях, в которых возникают самые неожиданные ситуации и победителем в которых выходят те, которые на высшем уровне подготовлены физически, технически, тактически, теоретически, с одной стороны, и в нравственно-волевом аспекте - с другой.

Работа по воспитанию нравственно-волевых качеств юных игроков представляет собой единство воздействий тренера, коллектива и самовоздействия самого занимающегося, направленного на совершенствование его личности.

Волю и конкретное ее выражение в виде волевых качеств - целеустремленности, настойчивости, решительности и др. следует рассматривать как деятельную сторону разума и моральных чувств человека.

Проявление и развитие нравственно-волевых качеств человека обусловлено конкретными условиями жизни и деятельности людей. Оно имеет место при встрече с внешними препятствиями и вызываемыми ими внутренними трудностями. Нравственно-волевое воспитание происходит в процессе преодоления этих препятствий и трудностей.

Процесс воспитания нравственно-волевых качеств личности осуществляется на основе следующих принципов:

- непрерывности и преемственности, отражающих временную, пространственную и содержательную связь этапов и уровней нравственно-волевого развития;

- социокультурной детерминации воспитательного процесса, опирающегося на ценностное отношение занимающихся к социальным и культурным достижениям в общественном развитии и использующих их в широком контексте жизнедеятельности;

- единства системного и личностно-деятельностного подходов, позволяющих тренеру видеть и понимать интегративность воспитательных воздействий, ее индивидуальность, развивать и утверждать гуманистические отношения во взаимодействии всех субъектов воспитательного спортивной

деятельности как необходимого условия последовательной мобилизации и проявления нравственно-волевых, психофизических возможностей занимающихся для перехода на более высокую ступень личностного, социального и спортивного роста.

Для воспитания личностных качеств игроков в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства предлагаются следующие рекомендации:

- воспитательная работа должна быть целенаправленной на основе, во - первых - перспективных целей и ближайших задач всего процесса спортивной подготовки;
- во-вторых, знаний недостатков и сильных сторон в развитии каждого занимающегося;
- совершенствование личностных качеств юных волейболистов должно опираться на формирование у них высокой нравственности и на развитие разносторонних качеств умственной деятельности;
- в процессе тренировки необходимо создавать условия, которые требуют проявления смелости, самостоятельности, настойчивости и т.д., условия должны постепенно усложняться и варьироваться;
- важное значение имеет создание неожиданных трудностей в ходе тренировочных и контрольных игр по волейболу. Это даст возможность подготовить юных волейболистов к преодолению препятствий, которые могут возникнуть в процессе соревновательной деятельности;
- волевые качества игроков воспитываются на преодолении трудностей, связанных с участием в продолжительных тренировках, с перенесением интенсивных и объемных нагрузок;
- в процессе физической подготовки, при совершенствовании техники, тактики игры, надо предусматривать развитие личностных качеств юных волейболистов, которое должно осуществляться круглогодично и предусматривать не только воспитательное воздействие тренера и спортивного коллектива, но и самовоспитание каждого юного волейболиста;
- в формировании личностных качеств необходим индивидуальный подход, так как каждый игрок отличается типом высшей нервной деятельности, индивидуально-психологическими особенностями (характера, склонностей, способностей и др.);
- воспитательный процесс должен обеспечить создание у юных волейболистов устойчивое положительное отношение к возникновению трудностей и их преодолению, как в спортивной деятельности, так и во всех других областях жизни.

Роль тренера в воспитании личностных качеств занимающихся огромна. Тренер не только наставник, но и образец подражания для юных игроков. В связи с этим тренер должен предъявлять к себе высокие требования при проведении тренировочных занятий и в процессе матчей.

При правильных взаимоотношениях с командой тренер ко всем одинаково требователен и справедлив, выдержан, вежлив.

Авторитет тренера создается и поддерживается не только его профессиональными знаниями как специалиста в волейболе, но и как человека культурного, эрудированного в жизненных вопросах.

Важная воспитательная задача в работе тренера - создание дружного, сплоченного коллектива юных волейболистов, воспитание их в духе коллективизма, дружбы и товарищества.

Каждый занимающийся в своих действиях должен быть проникнут чувством ответственности перед коллективом. Это предполагает упорядоченность действий отдельных игроков, выделение специфических взаимодействий между ними в организации действий, направленных на достижение победы. Определяются основные роли игроков и их функциональные обязанности, а также способы взаимодействия между игроками команды в процессе выполнения игровых - соревновательных действий.

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

Результат в волейболе определяется действиями команды в целом.

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

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

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

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

Большое место в воспитательной работе занимает интеллектуальное развитие. Вся система тренировочной и соревновательной деятельности должна создавать прочную основу для здоровья, позволяющую поддерживать высокий

уровень интеллектуальной работоспособности на всем протяжении занятий в спортшколе. Под воздействием тренировочных занятий развиваются двигательная, слуховая, зрительная память, наблюдательность и внимание.

Содержание тренировочно-соревновательной деятельности позволяет тренеру при совершенствовании технико-тактических действий юных волейболистов широко использовать и развивать такие важнейшие интеллектуальные операции, как сравнение и анализ. При творческом использовании принципов и методов спортивной тренировки можно содействовать воспитанию культуры умственного труда. Большие психические нагрузки могут быть в значительной мере сняты при обучении юных волейболистов приемам чередования видов деятельности, самоконтроля.

В процессе воспитания занимающихся следует уделять внимание совершенствованию духовных черт, формирующих личность. Воспитание красоты движений - специфическая задача тренера. Необходимо привлекать внимание волейболистов не только к технике выполнения двигательного действия, но и к его выразительности, пластичности, ловкости. Тем самым тренер научит их и воспринимать внешнюю красоту движений, и воплощать ее в собственном исполнении, воспитает эстетическое отношение к движениям. Тренировочно-соревновательный процесс обладает широкими возможностями для формирования того двигательного поведения, которое приносит личное эстетическое удовлетворение. Не менее важно обращать внимание на культуру проявления чувств. Соревнования, рождающие соперничество, всегда сопряжены с яркими эмоциями. Здесь воспитываются такие качества, как сдержанность, благородство по отношению к сопернику.

Планирование воспитательной работы в спортивной школе должно осуществляться в трех основных формах:

- первая - годовой план воспитательной работы;
- вторая - календарный план па месяц;
- третья - план работы тренера.

При планировании воспитательной работы в группах спортивного совершенствования мастерства следует учитывать тренировочный год и уровень спортивной подготовки волейболистов, пол занимающихся и реальные условия эффективного нравственно-волевого воспитания юных игроков в конкретной спортивной школе.

В группах спортивного совершенствования мастерства выделяют следующие условия:

- диагностика личностных особенностей нравственно-волевого развития занимающихся как условие индивидуализации воспитательного процесса;
- прогнозирование и реализация личностного и социально - ценностного результата спортивной деятельности каждого занимающихся;
- конструирование целей спортивной деятельности, адекватных интересам, психофизическим возможностям, личностному и социальному развитию юных волейболистов;

- комплексное использование индивидуальных, групповых и коллективных форм взаимодействия занимающихся;
- стимулирование самодеятельности и самостоятельности занимающихся, адекватных их нравственно-волевой зрелости;
- создание субъект-субъектных отношений между игроками и тренерами с уважительным отношением к личности, ее ценностям, мнениям, выбору решений;
- моделирование в тренировочных занятиях ситуаций, внешних и внутренних предпосылок, приближенных к условиям реальных соревнований и требующих самостоятельного выбора нравственно-волевых решений, поступков, творческой активности;
- систематический анализ и моральная оценка тренером и игроками результатов и мотивов поступков и действий каждого члена спортивного коллектива.

3.5.4. Инструкторская и судейская практика

Тренировочный этап

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на тренировочном этапе в каждом году подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы юных волейболистов. Они готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении тренировок, массовых соревнований в качестве судей. Содержание тренировок определяется в зависимости от подготовленности занимающихся на основании материала для тренировочного 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. В качестве дежурного подготовка мест для тренировки, инвентаря и оборудования.

Второй год

1. Умение вести наблюдения за занимающимися, выполняющими технические приемы игры, и находить ошибки.
2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, верхней прямой подаче.
3. Судейство на тренировочных играх в своей команде (по упрощенным правилам).

Третий год

1. Освоение терминологии.
2. Вести наблюдения за занимающимися, выполняющими технические приемы в двусторонней игре и на соревнованиях.

3. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения).

4. Судейство на тренировочных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического протокола.

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 тренировочных играх и соревнованиях по 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 командой.

2. Проведение подготовительной и основной части тренировки по начальному освоению технике игры.

3. Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в мини-волейбол.

4. Проведение соревнований по мини-волейболу, волейболу в общеобразовательной и в своей спортивной школе. Выполнение обязанностей главного секретаря, главного судьи. Составление календаря игр.

Этапы совершенствования мастерства и высшего спортивного мастерства

Первый год

1. Проведение занятий по волейболу с группой по вопросам совершенствования техники игры и физической подготовки.

2. Составление рабочих планов, конспектов занятий.

3. Составление положения о соревнованиях.

4. Практика судейства на соревнованиях по волейболу в спортшколе, общеобразовательных школах, на районных и городских соревнованиях.

5. Участие в проведении соревнований по программе контрольных испытаний по физической и технической подготовке.

Второй год

1. Проведение тренировочного занятия по тактической подготовке с командой.

2. Составление и проведение комплекса упражнений для индивидуальной подготовки связующих и нападающих игроков.

3. Составление документации для работы спортивной секции по волейболу в коллективе физической культуры.

4. Составление положения о соревнованиях в масштабах района, города.

5. Практика судейства по основным обязанностям членов бригады судей.

6. Организация и проведение соревнований по волейболу в коллективе, районе.

Третий год

1. Проведение тренировочных занятий различной направленности.

2. Проведение индивидуальных тренировок с учетом игровых функций занимающихся в волейболе.

3. Установка на игру, разбор игры, система записи игр - на командах младших возрастов.

4. Организация и проведение соревнований внутри спортшколы, в районе, городе. Практика судейства в городских и областных соревнованиях.

3.6. Антидопинговые мероприятия

Волейбол является олимпийским видом спорта. Страны, участвующую в олимпийском движении предпринимают активных действий для борьбы с допингом в спорте.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним разработана Антидопинговая программа (приложение № 6) и план антидопинговых мероприятий (таблица № 16). Основная цель реализации данных проектов – предотвращение допинга и борьба с ним в среде занимающихся, предотвращение использования волейболистами запрещенных в спорте субстанций и методов. Занимающийся обязан знать такие нормативные документы, как международный стандарт ВАДА по тестированию, международный стандарт ВАДА «Запрещенный список», международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Таблица № 16

План антидопинговых мероприятий

№ п/п	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации мероприятий
1.	Информирование волейболистов о запрещённых веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Устанавливаются в соответствии с графиком воспитательной работы по программе спортивной подготовки
2.	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами		
3.	Ознакомление с правами и обязанностями волейболиста		
4.	Повышение осведомлённости игроков об опасности допинга для здоровья		

5.	Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование	
6.	Участие в образовательных семинарах	Семинары	
7.	Формирование критического отношения к допингу	Тренинговые программы	
8.	Подписание антидопинговых деклараций с занимающимися, участвующими в соревнованиях по волейболу, проводимых под эгидой ВФВ о недопустимости нарушений антидопинговых правил.		
9.	Рассмотрение случаев нарушения антидопинговых правил игроками и внесения предложений о вынесении таким игрокам спортивных санкций		
10.	Включение в положение о соревнованиях по волейболу пункта о необходимости подачи антидопинговой декларации игроками перед началом спортивного сезона		

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Контрольно-переводные нормативы для зачисления на этап спортивной подготовки принимаются один раз, в конце спортивного сезона.

Преимущество при зачислении и переводе на этап спортивной подготовки имеют занимающиеся, показавшие наивысший результат по общей и специальной физической подготовке, технической подготовке, наличие спортивного разряда для этапов – совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, с учётом ростовых данных (приложение № 7, таблица № 1, таблица № 2).

Тренировочные группы занимающихся для прохождения спортивной подготовки формируются:

1. на основании данных контроля решается вопрос об уровне подготовки занимающихся и комплектовании групп по этапам;

2. с учётом планирования участия (комплектование команды игроков) в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий в соответствии с положением (регламентом) об их проведении.

Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учётом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта волейбол представлена в **Приложении № 5**.

4.1. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки эффективности построения тренировочного процесса

Цель контроля - оптимизировать процесс спортивной подготовки занимающегося на основе объективной оценки различных сторон его спортивной подготовки. Контролируется выполнение запланированного содержания спортивной подготовки на каждом ее этапе через выяснение состояния различных сторон подготовки занимающихся (физической, технической, тактической).

Принято выделять три вида контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль позволяет подвести итоги тренировочной работы за определенный период: в течение нескольких лет, года, макроцикла или этапа.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий тренировочных или соревновательных микроциклов.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма занимающегося на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий или соревнований.

Самоконтроль также входит в систему контроля за эффективностью спортивной подготовки.

Средства и методы контроля могут носить воспитательный, психологический и медико-биологический характер.

Для проведения контрольных и контрольно-переводных нормативов выделяются тренировочные часы, распределение которых осуществляется таким образом, чтобы контроль подготовленности осуществлялся в начале и конце спортивного сезона, на наиболее ответственных этапах подготовки. Испытания целесообразно проводить в виде соревнований, возможно в несколько дней.

Особое внимание следует обратить на соблюдение процедуры приёма контрольных и контрольно-переводных нормативов. Описание условий их выполнения должно быть заранее доведено до сведения занимающихся (информирование на стенде, сайте).

4.2. Комплекс контрольных и контрольно-переводных нормативов по этапам подготовки составлен на основании ФССП и представлен в Приложении № 7, 7.1, 7.2, 7.2.1, 7.3, 7.3.1, 7.4, 7.4.1.

4.3. Содержание и методика контрольных и контрольно-переводных нормативов

Обследование физического развития занимающихся производится по общепринятой методике биометрических изменений.

Тренеры и волейболисты в конце годичного цикла (этапа) подводят итоги о проделанной работе, анализируют данные контроля и учёта, основу которых составляют количественные показатели (техничко-тактических действий, количество выполняемых контрольных упражнений по видам подготовки и их результаты, время, затраченное на отдельные виды подготовки, объём и интенсивность тренировочных нагрузок, эффективность действия волейболистов в контрольных, официальных играх и т. д.).

На основании данных контроля решается вопрос об уровне подготовки волейболистов и комплектовании групп по этапам на следующий год спортивного сезона. Вносятся коррективы по применению средств и методов тренировки. Волейболист, не выполнивший установленные требования, может быть отчислен из спортивной школы.

Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка

1. Бег 30 м.

Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

2. Челночный бег 5х6 м.

На расстоянии 6 метров чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу занимающийся бежит, преодолевая расстояние 6 метров - пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

3. Бросок набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками стоя

Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Из трех попыток учитывается лучший результат.

4. Прыжок вверх с места со взмахом руками

Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50х50 см. Число попыток - три. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места - со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.

5. Прыжок в длину с места

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Техническая подготовка

1. Вторая передача мяча

Вторая передача из зоны 3 в зону 4 (10 попыток).

Испытуемый находится в зоне 3. При передаче из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, расстояние от сетки не более 1,5 метра. Оценивается техника выполнения и количество попыток.

2. Вторая передача мяча

Вторая передача мяча из зоны 2 в зону 4 (10 попыток).

Испытуемый находится в зоне 2. Расстояние передачи из зоны 2 в зону 4- 5-6 метров. Оценивается техника выполнения передачи и количество попыток.

3. Подача на точность, подача верхняя прямая.

Основное требование, при качественном и техническом исполнении подачи, послать мяч в определенный участок площадки по выбору. Дается 10 попыток.

4. Нападающий удар

При выполнении нападающего удара из зоны 4 в зону 5, из зоны 2 в зону 1 (по 5 попыток в каждую зону) оценивается техническое выполнение нападающего удара и количество попаданий в соответствующую зону.

5. Передача снизу двумя руками

Испытуемый располагается в зонах 1, 5. Мяч направляется от сетки в заданную зону, испытуемый выполняет прием мяча снизу двумя руками по направлению к сетке. Оценивается техника перемещения, стойки, выполнение приема и траектория.

Теоретическая подготовка

Специальные теоретические знания систематически проверяются тренером при помощи контрольных тестов во время практических тренировочных занятий, для чего выделяется время 5-10 минут, а также в время сдачи контрольно-переводных нормативов с указанием результатов ответов в ведомости контрольно-переводных нормативов (КПН).

Нормативные требования, необходимые для зачисления и перевода занимающихся в группы на различные этапы подготовки – это этап начальной подготовки (НП), тренировочный этап (Т), этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и этап высшего спортивного мастерства (ВСМ), представлены в методике проведения контрольных и контрольно-переводных испытаний на всех этапах обучения (**Приложение № 8**).

4.4. Планирование итоговых результатов реализации Программы

Планированием итоговых результатов реализации Программы является:

на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта волейбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья занимающихся;
- отбор перспективных юных волейболистов для дальнейших занятий по виду спорта волейбол;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта волейбол;
- формирование спортивной мотивации укрепление здоровья занимающихся;

на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма занимающихся;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья занимающихся;

на этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных занимающихся для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта волейбол;
- в) просмотр и отбор перспективных занимающихся на тренировочных сборах и соревнованиях.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Для наиболее перспективных выпускников, может предоставляться возможность прохождения спортивной подготовки на базе спортивной школы сроком до четырех лет (до 10% от количества занимающихся).

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

5.1. Список литературных источников

Основная литература:

1. Беляев А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина. – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 176 с.
2. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детскоюношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный)/ Ю. Д. Железняк, А. В. Чачин, Ю. П. Сыромяткина.- М.: Советский спорт, 2003.- 112 с.
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства (этапы спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства) / Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин. – М.: Советский спорт, 2004. – 96 с.

4. Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр. Учебник для вузов физической культуры / Ю.Д. Железняк. - М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 412 с.

5. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник для студентов высших пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков. – 6-е изд. стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 520 с.

6. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол / Министерство спорта Российской Федерации. – М.: Советский спорт, 2014. – 23 с.

Дополнительная литература

1. Бабакин В.Н. Физическая подготовка команды высшего уровня в спортивном сезоне с подробным указанием физических способностей: максимальная сила, прыжковая способность, скорость перемещения. - методическое пособие. / В.Н. Бабакин. - М.: ВФВ, 2012.-Вып. № 12. - 32 с.

2. Виера Барбара Л. Волейбол. Шаги к успеху: Пер. с англ. / Барбара Л. Виера, Бонни Джилл Фергюсон. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004. – 161 с.

3. Губа В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования / В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2012. – 384 с.

4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров / Ю.Д. Железняк. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.

5. Ивойлов А.В. Волейбол: очерки по биомеханике и методике тренировки / А.В. Ивойлов. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 150 с.

5.2. Перечень интернет-ресурсов:

1. Официальный интернет-сайт международной федерации волейбола (FIVB) (<http://www.fivb.com>).

2. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации волейбола (<http://www.vfv.ru>).

3. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>).

4. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>).

5. Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>).

6. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» (<http://lib.sportedu.ru/>

7. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации <http://www.osdusshor.ru/media/biblioteka/programmy-novogo-pokoleniya/primernye-programmy-sportivnoy/volleybol.pdf>

6. ПРИМЕРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (ЕЖЕГОДНЫЙ ПЛАН) ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

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

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

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

Примерные планы физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий для отдельных этапов подготовки в волейболе приводятся в приложении № 12.

Приложение № 1

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и 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

Приложение № 2

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

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап ССМ	этап ВСМ
	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

Приложение № 3

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта волейбол

Виды соревнований (игр)	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		
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

Приложение № 4

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по этапам подготовки

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	10-12	12-18	18-24	24-32
Количество тренировок в неделю	3-4	3-4	4-6	6-7	7-10	10-11
Общее количество часов в год	312	416	520-624	624-936	936-1248	1248-1664
Общее количество тренировок в год	156-208	156-208	234-286	310-364	460-520	520-572

Приложение № 4-1

Тренировочный план (примерный) распределения программного материала по видам подготовки на 52 недели (в астрономических часах)

№ п/п	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	90	112	112	99	99	75	75	83	95	72	112-150
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	31	42	42	62	62	74	95	108	121	166	162-216
3	Техническая подготовка (ТП)	66	96	96	125	125	157	174	200	225	240	237-316
4	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия (ТаП, ТеП, ПП, МВМ)	44	66	66	124	124	167	203	233	262	301	412-550
5	Технико-тактическая подготовка (интегральная) (ТТП)	45	50	50	46	46	63	72	83	93	95	125-166
6	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (СИиСП)	36	50	50	64	64	88	109	125	140	166	200-266
7	Общее количество часов в год	312	416	416	520	520	624	728	832	936	1040	1248-1664
8	Количество часов в неделю	6	8	8	10	10	12	14	16	18	20	24-32

Приложение № 4-2

Продолжительность этапов, оптимальный объем тренировочной работы, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы подготовки, минимальное и максимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в тренировочных группах

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)	Оптимальный объем тренировочной нагрузки в неделю (в астрономических часах)

Этап начальной подготовки	1	9	14-25	6
Этап начальной подготовки	2-3	9	14-25	8
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1-2	12	12-20	10-12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	12	12-20	12-18
Этап совершенствования спортивного мастерства	без ограничений	14	6-12	18-24
Этап высшего спортивного мастерства	без ограничений	14	6-12	24-32

Приложение № 5

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

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Государственное автономное учреждение Новосибирской области
«Спортивная школа по волейболу»

ПРИНЯТО

тренерским советом
ГАУ НСО «СШ по волейболу»
(протокол от 01.01.2020 г. № 1)

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАУ НСО «СШ по волейболу»
А.Е. Гаврилов



АНТИДОПИНГОВАЯ ПРОГРАММА

Новосибирск, 2020

Содержание

Введение

Сопровождение и ресурсы

План антодопинговых мероприятий

Требования к занимающимся и тренерам

Приложение № 1

Приложение № 2

Введение

Антидопинговая программа является приложением к программе спортивной подготовки ГАУ НСО «СШ по волейболу», используется для предотвращения и применения преднамеренного применения запрещенных субстанций и методов среди волейболистов всех возрастов.

Антидопинговая программа разработана ГАУ НСО «СШ по волейболу» в соответствии с положениями Международной конвенции ЮНЕСКО (о борьбе с допингом в спорте), Всемирного антидопингового кодекса ВАДА, стандартов РУСАДА, Антидопингового регламента ФИВБ и ЕКВ, законодательством Российской Федерации, рекомендациями Министерства спорта Российской Федерации и Олимпийского комитета РФ.

Задачи:

1. Пропаганда здорового образа жизни (широкое проведение информационно-образовательных мероприятий, направленных на доведение до занимающихся, обеспечивающего персонала всех уровней основных положений Всемирного антидопингового кодекса, Общероссийских антидопинговых правил, антидопингового законодательства Российской Федерации, постоянного информирования о выходящей нормативно методической литературе по этому вопросу, а также подборки специальной литературы).

2. Проведение антидопинговых мероприятий, с применением информационных интернет - ресурсов, через сайт ГАУ НСО «СШ по волейболу»;

- разработка плана мероприятий по антидопинговому просвещению для занимающихся и специалистов участвующих в подготовке волейболистов;

- организация образовательных мероприятий (лекции, семинары, курсы повышения квалификации и т.д.) по антидопинговым правилам, в том числе с использованием с применением дистанционного обучения.

3. Разработка и тиражирование информационно-просветительных, методических печатных изданий, для всех возрастных групп занимающихся, тренеров и специалистов участвующих в подготовке волейболистов.

4. Обеспечение тренировочного и соревновательного процесса через согласования и корректировку спортивной деятельности волейболистов для сдерживания и раскрытия нарушений антидопинговых правил.

5. Защита прав и здоровья занимающихся, участвовавших в соревнованиях, совершенствование медико-биологического обеспечения волейболистов по вопросам использования разрешенных препаратов и методов, направленных на сохранение и повышения спортивной работоспособности.

Целевая аудитория:

1.Спортсменов:

- Спортсмены высших достижений (основной состав сборных команд НСО, РФ);
- Спортсмены высокого уровня (резерв);
- Молодежный состав (19-21/23 года);
- Юниоры (15-18 лет);
- Юноши (12-14 лет);
- Начинающие спортсмены (дети: мальчики и девочки) (9-11 лет).

2. Специалистов по сопровождению спортивной подготовки:

- Начальник спортивно – методического отдела (СМР);
- Заместитель начальника спортивно – методического отдела (СМР);
- Старшие инструкторы – методисты;
- Инструкторы-методисты;
- Администраторы тренировочного процесса;
- Тренеры;
- Инструкторы по спорту;
- Спортивные врачи;
- Родители (законные представители) занимающихся.

3. Специалистов иных категорий:

- Спортивные журналисты;
- Общественность (фанаты волейбольного клуба).

Сопровождение и ресурсы:

Специалисты:	Специалист по антидопинговому обеспечению, начальник отдела антидопингового и медико-биологического обеспечения ГАУ НСО «Региональный центр спортивной подготовки сборных команд и спортивного резерва»
	Директор ГАУ НСО «СШ по волейболу»
	Начальник отдела СМР ГАУ НСО «СШ по волейболу»
	Тренеры
Коммуникационные:	Официальный сайт ГАУ НСО «СШ по волейболу» https://schoolvolley.nso.ru/
Информационные:	Официальный сайт Российского антидопингового агентства «РУСАДА» https://rusada.ru/
	Официальный сервис по проверке препаратов http://list.rusada.ru/
	Образовательный антидопинговый онлайн-курс https://rusada.triagonal.net/online/login/index.php
	Система ADAMS https://adams.wadaama.org/adams/login.do?prompt=true&nopopup=true
Видеоуроки:	система ADAMS (процедура допинг-контроля, нарушения антидопинговых правил, пошаговая инструкция по заполнению местоположения и др.)
Постеры:	процедура допинг-контроля, ответственность занимающегося, 10 нарушений антидопинговых правил, важные вопросы о допинге, виды нарушений и др.
Партнёры:	Министерство физической культуры и спорта НСО
Образовательные:	Курсы повышения квалификации по антидопинговому обеспечению для тренеров, специалистов, сопровождающих тренировочный процесс спортивной подготовки

Антидопинговая программа организационных и профилактических мероприятий, направленных на предотвращение использования занимающимися и тренерами по волейболу в соревновательной и тренировочной деятельности препаратов и методов, включенных в «Запрещенный список WADA».

План антидопинговых мероприятий:

№ п/п	Наименование мероприятия	Этапы реализации	Ответственные за выполнение
1	Назначить ответственных за антидопинговое обеспечение в ГАУ НСО «СШ по волейболу»	Ежегодно, сентябрь – октябрь	ГАУ НСО «СШ по волейболу», отдел СМР
2	Разработать и утвердить план проведения информационно-образовательных мероприятий для занимающихся и специалистов, сопровождающих тренировочный процесс спортивной подготовки	Ежегодно, октябрь - ноябрь	ГАУ НСО «СШ по волейболу», отдел СМР
3	Осуществление контроля за своевременной подачей занимающимися, включенными в международный и национальный пулы тестирования, информации об их местонахождении.	Весь период, ежеквартально и при необходимости	ГАУ НСО «СШ по волейболу», отдел СМР
4	Консультации занимающихся и тренеров по использованию в процессе соревновательной и тренировочной деятельности препаратов и методов, не включённых в «Запрещенный список».	Весь период	ГАУ НСО «СШ по волейболу», отдел СМР
5	Проведение специальных занятий со спортсменами спортивных сборных команд НСО, тренерами и специалистами на тренировочных занятиях и перед соревнованиями по профилактике и предотвращению использования спортсменами запрещенных средств и методов	На каждом тренировочном этапе	ГАУ НСО «СШ по волейболу», отдел СМР
6	Участие в информационно-образовательных семинарах по антидопинговой тематике, проводимых ГАУ НСО «РЦСП СК и СР», РУСАДА для спортсменов спортивных сборных команд НСО	Ежегодно, по графику	Тренеры
7	Разработка и размещение на сайте ГАУ НСО «СШ по волейболу» «Антидопинговая	Сентябрь – октябрь	ГАУ НСО «СШ по волейболу», отдел СМР

	программа»		
8	Рассмотрение случаев нарушения антидопинговых правил занимающимися и персоналом с целью установления фактов и обстоятельств этих нарушений.	Весь период	ГАУ НСО «СШ по волейболу», отдел СМР
9	Обязать тренеров проходить обучение и тестирование на знание антидопинговых правил, посредством интернет-ресурса - rusada.triagonal.net, с получением антидопингового сертификата	Ежегодно, январь-февраль	ГАУ НСО «СШ по волейболу», отдел СМР
10	При формировании списков кандидатов в спортивные сборные команды НСО ввести обязательным требование по оформлению занимающимся, тренером письменного обязательства (приложение 1,2) об отказе в использовании запрещенных средств и методов в процессе тренировочной и соревновательной деятельности	Ежегодно, декабрь	ГАУ НСО «СШ по волейболу», отдел СМР, Тренеры
11	Ввести обязательное требование к кандидатам в сборные команды НСО добросовестно проходить обучение по антидопингу, проходить тестирование посредством интернет-ресурса - rusada.triagonal.net, с получением антидопингового сертификата	Ежегодно, январь-февраль	ГАУ НСО «СШ по волейболу», отдел СМР, Тренеры
12	Определить степень ответственности (финансовой и административной) за нарушение антидопинговых правил (в т.ч. за невнесение данных в систему АДАМС).	Ежегодно, февраль	Руководство ГАУ НСО «СШ по волейболу», Министерство физической культуры и спорта НСО
13	Участие в научно-практических конференциях, в образовательных семинарах по антидопинговой тематике, проводимых: РУСАДА, ГАУ НСО «РЦСП СК и СР»	По плану	ГАУ НСО «СШ по волейболу», отдел СМР,

Требования к занимающимся и тренерам:

1. Обязательное утверждение спортивным врачом индивидуальной программы фармакологического сопровождения тренировочной и соревновательной деятельности препаратами и методами сохранения и повышения функционального состояния, не включенными в «Запрещенный список WADA»;
2. Добросовестно выполнять рекомендации врача в соответствии с утвержденной фармакологической программой;
3. Оформить письменные обязательства об отказе в использовании запрещенных средств и методов в процессе тренировочной и соревновательной деятельности (приложение 1,2);
4. Добросовестно проходить обучение по антидопингу, проходить тестирование;
5. Выполнять на соревнованиях и тренировочных сборах как внутри страны, так и за рубежом регламент прохождения антидопингового контроля в соответствии с Кодексом WADA.

Обязательство занимающегося по волейболу

Я, нижеподписавшийся,

_____, принимая во внимание, что ГАУ НСО «СШ по волейболу», Министерство спорта РФ, НСО Олимпийский комитет России (ОКР), Всемирное антидопинговое агентство (WADA), национальное антидопинговое агентство РУСАДА, направляют свои усилия на борьбу с применением допинга в спорте, обязуюсь:

1. Не использовать в своей спортивной подготовке средства и методы, перечисленные в списке WADA в качестве запрещенных.
2. Не применять на соревнованиях, тренировках и в любое другое время медикаментов, медицинских процедур, пищевых добавок, специализированных препаратов спортивного питания без назначения или рекомендации спортивного врача.
3. Не производить самостоятельную транспортировку, хранение, применение и распространение фармакологических препаратов, средств восстановления и повышения работоспособности.
4. Выполнять на соревнованиях и тренировочных сборах регламент прохождения антидопингового контроля в соответствии с Кодексом WADA.
5. Мне известно, что в соответствии с Кодексом не допускается применение запрещенных препаратов по медицинским показаниям без надлежащего оформления специальных документов – формуляров терапевтического исключения. Мне известно, что неправильно или несвоевременное оформленные документы терапевтического исключения могут повлечь за собой мое отстранение от стартов и дисквалификацию.
6. Мне известно, что необходимо предоставлять своевременную и верную информацию о моем местонахождении в период подготовки и проведения соревнований и направлять ее соответствующим образом. Мне известно, что неправильно или несвоевременно оформленная информация может повлечь за собой санкции в отношении меня, вплоть до отстранения от участия в соревнованиях.
7. Мне известно, что за нарушение вышеупомянутых правил и процедур ко мне могут быть применены штрафные санкции, изложенные в Общероссийских антидопинговых правилах и Кодексе WADA, вплоть до дисквалификации. Кроме того, я знаю о существовании в законодательстве России норм, предусматривающих административную и уголовную ответственность за использование и незаконный оборот допинговых и наркотических средств.

«___» _____ 20___ г.

Подпись

Обязательство тренера, специалиста, по волейболу

Я, нижеподписавшийся,

_____, принимая во внимание, ГАУ НСО «СШ по волейболу», Министерство спорта РФ, НСО, Олимпийский комитет России (ОКР), Всемирное антидопинговое агентство (WADA), национальное антидопинговое агентство РУСАДА, направляют свои усилия на борьбу с применением допинга в спорте, обязуюсь:

1. Не производить транспортировку, хранение, распространение и не использовать в своей профессиональной практике фармакологических препаратов, средств и методов восстановления и повышения работоспособности, перечисленных в списке WADA в качестве запрещенных.
2. Не допускать применения занимающимися на соревнованиях как внутри страны, так и за рубежом медикаментов в любых формах, пищевых добавок, специализированных препаратов спортивного питания, не имеющих российского антидопингового сертификата.
3. Проводить разъяснительную работу с занимающимися и тренерами о недопустимости применения допинга в спорте.
4. Содействовать выполнению занимающимися на соревнованиях и тренировочных мероприятиях как внутри страны, так и за рубежом регламента прохождения антидопингового контроля в соответствии с Кодексом WADA.
5. Мне известно, что не допускается применение запрещенных препаратов по медицинским показаниям без надлежащего оформления специальных документов – формуляров терапевтического исключения. Мне известно, что неправильно или несвоевременное оформленные документы терапевтического исключения могут повлечь за собой отстранение занимающихся от стартов и их дисквалификацию, за что я несу персональную ответственность.
6. Мне известно, что за нарушение вышеупомянутых правил и процедур ко мне могут быть применены штрафные санкции, изложенные в Кодексе WADA, в законодательстве Российской Федерации, вплоть до дисквалификации. Кроме того, я знаю о существовании в законодательстве России норм, предусматривающих административную и уголовную ответственность за использование и незаконный оборот допинговых средств.

« ____ » _____ 20 ____ г.

Подпись

Приложение № 7

Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки по виду спорта волейбол для юношей и девушек

Нормативы ростовых показателей для зачисления на этапы спортивной подготовки.

Рост в сантиметрах (юноши)								
этап начальной подготовки		тренировочный этап					этап ССМ	этап ВСМ
1 года	свыше года	1 года	2 года	3 года	4 года	5 года	1-2 года	
160-157	160-170	170-175	175-180	180-186	186-192	192-195	188-196	192-200

Нормативы ростовых показателей для зачисления на этапы спортивной подготовки.

Рост в сантиметрах (девушки)								
этап начальной подготовки		тренировочный этап					этап ССМ	этап ВСМ
1 года	свыше года	1 года	2 года	3 года	4 года	5 года	1-2 года	
150-157	158-165	165-174	167-176	170-178	172-180	172-182	180-184	182-190

Перечень комплекса контрольных и контрольно-переводных нормативов по этапам подготовки по виду спорта волейбол для юношей и девушек.

№ п/п	Название контрольного норматива	Этап подготовки	№ Приложения
1	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки	для зачисления в группы на этап начальной подготовки	Приложение № 7.1
2	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки	для зачисления в группы на тренировочный этап	Приложение № 7.2
3	Нормативы по технической подготовке	для зачисления на тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Приложение № 7.2.1
4	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки	для зачисления в группы на этап совершенствования спортивного мастерства	Приложение № 7.3
5	Нормативы по технической подготовке	для зачисления в группы на этап совершенствования спортивного мастерства (этап спортивной специализации)	Приложение № 7.3.1
6	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки	для зачисления в группы на этап высшего спортивного мастерства	Приложение № 7.4
7	Нормативы по технической подготовке	для зачисления в группы на этап высшего спортивного мастерства	Приложение № 7.4.1

Приложение № 7.1

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап 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)

Приложение № 7.2

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочный этап

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

Приложение № 7.2.1

**Нормативы по технической подготовке
для зачисления на тренировочный этап (этап спортивной специализации)
(юноши, девушки)**

№ п/п	Контрольные нормативы		Тренировочный (этап спортивной специализации)					
			1 года	2 года	3 года	4 года	5 года	
							связующий	нападающий
1	Вторая передача: - из зоны 3 в зону 4	10 попыток	5	6	7	8	9	8
2	Вторая передача: - из зоны 2 в зону 4	10 попыток	5	6	7	8	9	8
3	Подача на точность: - ½ площадки (зона по выбору)	10 попыток	5	6	7	8	9	9
4	Нападающий удар: - из зоны 4 в зону 5	5 попыток	2	3	4	5	5	5
5	Нападающий удар: - из зоны 2 в зону 1	5 попыток	2	3	4	5	5	5
6	Передача снизу двумя руками: - из зоны 1 к сетке	10 попыток	4	5	6	7	8	8
7	Передача снизу двумя руками: - из зоны 5 к сетке	10 попыток	4	5	6	7	8	8

Приложение № 7.3

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этап 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	

Приложение № 7.3.1

Нормативы по технической подготовке для зачисления в группы на этап совершенствования спортивного мастерства (этап спортивной специализации) (юноши, девушки)

№ п/п	Контрольные нормативы		Этап совершенствования спортивного мастерства			
			юноши		девушки	
			связующий	нападающий	связующий	нападающий
1	Передача сверху двумя руками: - из зоны 3 в зону 4	5 попыток	5	4	5	4
2	Передача сверху двумя руками: - из зоны 2 в зону 4	5 попыток	5	4	5	4
3	Передача снизу двумя руками: - из зоны 1 к сетке	10 попыток	9	9	9	9
4	Передача снизу двумя руками: - из зоны 5 к сетке	10 попыток	9	9	9	9
5	Блокирование одиночное с перемещением в зоне, групповое из зоны в зону	5 попыток	4	4	4	4
6	Подача верхняя прямая: - в зону 1 или 5	5 попыток	3	3	3	3
7	Подача в прыжке: - в зону 1 или 5	5 попыток	3	3	3	3
8	Нападающий удар: - из зоны 4 в зону 5	5 попыток	3	4	3	4
9	Нападающий удар: - из зоны 2 в зону 1	5 попыток	3	4	3	4

Приложение № 7.4

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап 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 x 6 м (не более 10,8 с)	Челночный бег 5 x 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	

Приложение № 7.4.1

Нормативы по технической подготовке для зачисления в группы на этап высшего спортивного мастерства (мужчины, женщины)

№ п/п	Контрольные нормативы		Этап совершенствования спортивного мастерства			
			юноши		девушки	
			связующий	нападающий	связующий	нападающий
1	Передача сверху двумя руками: - из зоны 3 в зону 4	5 попыток	5	4	5	4
2	Передача сверху двумя руками: - из зоны 2 в зону 4	5 попыток	5	4	5	4
3	Передача снизу двумя руками: - из зоны 1 к сетке	10 попыток	10	10	10	10
4	Передача снизу двумя руками: - из зоны 5 к сетке	10 попыток	10	10	10	10
5	Блокирование одиночное с перемещением в зоне, групповое из зоны в зону	5 попыток	5	5	5	5
6	Подача верхняя прямая: - в зону 1 или 5	5 попыток	4	4	4	4
7	Подача в прыжке: - в зону 1 или 5	5 попыток	4	4	4	4
8	Нападающий удар: - из зоны 4 в зону 5	5 попыток	4	5	5	5
9	Нападающий удар: - из зоны 2 в зону 1	5 попыток	4	5	5	5

**МЕТОДИКА
ТЕСТИРОВАНИЯ И ОЦЕНКИ
показателей развития физических и технических качеств,
теоретических знаний
(КОНТРОЛЬНО – ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ
ПО ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВОЛЕЙБОЛУ)**

г. Новосибирск, 2020 год

**МЕТОДИКА
ТЕСТИРОВАНИЯ И ОЦЕНКИ
показателей развития физических и технических качеств,
теоретических знаний**

I. ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕСТИРОВАНИЯ

1.1. При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся ГАУ НСО «СШ по волейболу».

1.2. Тестирование проводится:

- во всех группах, на всех этапах спортивной подготовки, со всеми занимающимися, в соответствии с планом работы на спортивный сезон, согласно плану-графику;
- в конце спортивного сезона по нормативам текущего периода спортивной подготовки (этапа);
- после проведения обязательной разминки.

1.3. Перевод (зачисление) на тренировочный этап (спортивный сезон) осуществляется на основании:

- **на этапе начальной подготовки** - по результатам тестов общей и специальной физической подготовки.
- **на тренировочном этапе** - по результатам тестов общей, специальной и технической подготовки, теоретической подготовки.
- **на этапах совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ)** - по результатам тестов общей, специальной, технической подготовки, теоретической подготовки, при выполнении спортивного разряда (этап ССМ) – первый спортивный разряд (I), (этап ВСМ) – кандидат в мастера спорта (КМС).

1.4. Сумма баллов для перевода занимающегося в группу следующего этапа спортивной подготовки (периода этапа) составляет 5 баллов и выше из 5 тестов на основании федерального стандарту спортивной подготовки по виду спорта волейбол (ФССП).

1.5. Преимущество для зачисления (перевода) в группы на этапы спортивной подготовки имеют занимающиеся:

- показавшие наивысший результат (количество баллов) по общей и специальной физической подготовке и выполнившие требования по технической подготовке;
 - при равных показателях ОФП и СФП - с задатками и способностями для успешного овладения навыками и умениями игры в волейбол, а именно:
- уровень развития физических способностей применительно для волейболистов;

- способность к овладению техникой (специфические координационные способности);
- антропометрические данные (ростовые показатели);
- наличие спортивного разряда, звания;
- кандидаты, члены сборных команд НСО, РФ;
- по рекомендации Всероссийской федерации волейбола, региональной федерации волейбола, федерации волейбола Новосибирской области, волейбольного клуба «Локомотив-Новосибирск», тренерского совета.

II. ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТЕСТИРОВАНИЯ

2.1. Описание переводных тестов по общей физической и специальной физической подготовке

6. Бег 30 м.

Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

7. Челночный бег 5х6 м

На расстоянии 6 метров чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу занимающийся бежит, преодолевая расстояние 6 метров - пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

8. Бросок набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками стоя

Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Из трех попыток учитывается лучший результат.

9. Прыжок вверх с места со взмахом руками

Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50х50 см. Число попыток - три. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места - со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.

10. Прыжок в длину с места

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

**2.2. Описание переводных тестов
по обязательной технической подготовке
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

6. Вторая передача мяча

Вторая передача из зоны 3 в зону 4 (10 попыток).

Испытуемый находится в зоне 3. При передаче из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5м, расстояние от сетки не более 1,5 метра. Оценивается техника выполнения и количество попыток.

7. Вторая передача мяча

Вторая передача мяча из зоны 2 в зону 4 (10 попыток).

Испытуемый находится в зоне 2. Расстояние передачи из зоны 2 в зону 4- 5-6 метров. Оценивается техника выполнения передачи и количество попыток.

8. Подача на точность

Основное требование, при качественном и техническом исполнении подачи, послать мяч в определенный участок площадки по выбору. Дается 10 попыток.

9. Нападающий удар

При выполнении нападающего удара из зоны 4 в зону 5, из зоны 2 в зону 1 (по 5 попыток в каждую зону) оценивается техническое выполнение нападающего удара и количество нападений в соответствующую зону.

10. Передача снизу двумя руками

Испытуемый располагается в зонах 1 и 5. Мяч направляется от сетки в заданную зону, испытуемый выполняет прием мяча снизу двумя руками по направлению к сетке. Оценивается техника перемещения, стойки, выполнение приема и траектория. Дается по 10 попыток.

2.2.1. Описание переводных тестов по обязательной технической подготовке

Этап совершенствования спортивного мастерства

Этап высшего спортивного мастерства

1. Передача мяча сверху двумя руками

Вторая передача из зоны 3 в зону 4 (5 попыток).

Испытуемый находится в зоне 3. При передаче из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5м, расстояние от сетки не более 1,5 метра. Оценивается техника выполнения и количество попыток

2. Передача мяча снизу двумя руками

Передача снизу двумя руками:

- из зоны 1 к сетке (10 попыток).

Передача снизу двумя руками:

- из зоны 5 к сетке (10 попыток)

Оценивается техника выполнения передачи и количество попыток.

3. Блокирование одиночное и групповое

Имитация одиночного блокирования в зонах 2,3,4. Имитация группового блокирования после перемещения из зоны в зону. Оценивается техника выполнения. Дается 5 попыток в каждой зоне.

4. Подача верхняя прямая

При выполнении верхней прямой подачи испытуемый направляет мяч в зоны 1,5 по выбору. Учитывается количество попаданий в зону из 5 попыток.

5. Подача в прыжке

При выполнении подачи в прыжке испытуемый направляет мяч в зону 1,5 площадки. Оценивается количество выполненных подач из 5 попыток.

6. Нападающий удар

При выполнении нападающего удара из зоны 4 в зону 5, из зоны 2 в зону 1 (по 5 попыток в каждую зону) оценивается техническое выполнение нападающего удара и количество попаданий в соответствующую зону.

2.3. Теоретическая подготовка

Вопросы по теоретической подготовке:

1. Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение.
2. Характеристика волейбола;
3. Сведения о строении и функциях организма человека.
4. Костная и мышечная система, связочный аппарат;
5. Влияние физических упражнений на организм человека, на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно - сосудистой и дыхательной систем;
6. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
7. Понятие о травмах и их предупреждении.
8. Первая помощь при ушибах, растяжении связок;
9. Правила игры в волейбол.
10. Состав команды.
11. Расстановка и переход игроков.
12. Костюм игроков. Начало игры и подача.
13. Счет и результат игры.
14. Права и обязанности игроков.
15. Состав команды, замена игроков.
16. Упрощенные правила игры.
17. Судейская терминология.

Пример:**Вопрос 1:** Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение.

Ответ 1	Ответ 2	Ответ 3	Ответ 4	Ответ 5
Задачами физического воспитания является оптимизация физического развития человека.	Задачами физического воспитания является всестороннего совершенствования свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность	Задачами физического воспитания является обеспечение подготовленности каждого члена общества к плодотворной трудовой и другим видам деятельности.	Нет правильного ответа	Ответы 1,2,3 верны
БАЛЛЫ				
1	1	1	0	5

КОМПЛЕКСЫ контрольных тестов
для оценки общей, специальной физической подготовки
 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
 для перевода в группы на этапах спортивной подготовки
Юноши

№	Тесты	Единица измерения	Баллы	НП		Т					ССМ	ВСМ
				1-й год	Свыше года	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год		
1	Бег 30 м.	сек	3	5,6 и <	5,6 и <	5,7 и <	5,6 и <	5,5 и <	5,4 и <	5,3 и <	4,8 и <	4,9
			2	5,8	5,8	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4	4,9	
			1	6,0	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,0	
2	Челночный бег 5х6 м.	сек	3	11,8 и <	11,8 и <	11,7 и <	11,6 и <	11,5 и <	11,4 и <	11,3 и <	10,8 и <	10,8
			2	11,9	11,9	11,8	11,7	11,6	11,5	11,4	10,9	
			1	12,0	12,0	11,9	11,8	11,7	11,6	11,5	11,0	
3	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя	м	3	9 и >	9 и >	9,2 и >	9,5 и >	10 и >	10,5 и >	12 и >	17 и >	18
			2	8,5	8,5	8,8	9	9,5	10	11	16,5	
			1	8	8	8,4	8,5	9	9,5	10	16	
4	Прыжок в длину с места	см	3	150 и >	150 и >	155 и >	160 и >	170 и >	180 и >	190 и >	220 и >	240
			2	145	145	150	155	165	175	185	210	
			1	140	140	145	150	160	170	180	200	
5	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	3	38 и >	38 и >	38,5 и >	39 и >	40 и >	41 и >	42 и >	47 и >	50
			2	37	37	37,5	38	39	40	41	46	
			1	36	36	36,5	37	38	39	40	45	

**КОМПЛЕКСЫ контрольных тестов
для оценки общей, специальной физической подготовки**
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для перевода в группы на этапах спортивной подготовки
Девушки

№	Тесты	Ед. измерения	Баллы	НП		Т					ССМ	ВСМ
				1-й год	Свыше года	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год		
1	Бег 30 м.	сек	3	6,4 и <	6,4 и <	6,3 и <	6,2 и <	6,1 и <	6,0 и <	5,8 и <	5,3 и <	5,3
			2	6,5	6,5	6,4	6,3	6,2	6,1	5,9	5,4	
			1	6,6	6,6	6,5	6,4	6,3	6,2	6,0	5,5	
2	Челночный бег 5х6 м.	сек	3	12,3 и <	12,3 и <	12,2 и <	12,1 и <	12,0 и <	11,9 и <	11,8 и <	11,3 и <	11,0
			2	12,4	12,4	12,3	12,2	12,1	12,0	11,9	11,4	
			1	12,5	12,5	12,4	12,3	12,2	12,1	12,0	11,5	
3	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя	м	3	7 и >	7 и >	7,2 и >	7,5 и >	8 и >	8,5 и >	9 и >	13 и >	14
			2	6,5	6,5	6,8	7,0	7,5	8	8,5	12,5	
			1	6	6	6,2	6,5	7,0	7,5	8	12	
4	Прыжок в длину с места	см	3	140 и >	140 и >	145 и >	155 и >	160 и >	165 и >	170 и >	190 и >	210
			2	135	135	140	150	155	160	165	185	
			1	130	130	135	145	150	155	160	180	
5	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	3	31 и >	31 и >	32,0 и >	33 и >	34 и >	35 и >	37 и >	40 и >	40
			2	30,5	30,5	31,5	32,5	33,5	34,5	36	39	
			1	30	30	31	32	33	34	35	38	

КОМПЛЕКСЫ контрольных тестов
для оценки технической подготовки
для зачисления в группы на тренировочном этапе

Техническое действие	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	
					связующий	нападающий
Вторая передача: -из зоны 3 в зону 4 (10 попыток)	5	6	7	8	9	8
Вторая передача: -из зоны 2 в зону 4 (10 попыток)	5	6	7	8	9	8
Подача на точность: -1/2 площадки (зона по выбору) (10 попыток)	5	6	7	8	9	9
Нападающий удар: - из зоны 4 в зону 5 (5 попыток)	2	3	4	5	5	5
Нападающий удар: -из зоны 2 в зону 1 (5 попыток)	2	3	4	5	5	5
Передача снизу двумя руками: -из зоны 1 к сетке (10 попыток); -из зоны 5 к сетке (10 попыток)	4	5	6	7	8	8

КОМПЛЕКСЫ контрольных тестов
для оценки технической подготовки
для зачисления в группы
на этапе совершенствования спортивного мастерства,

Техническое действие	Этап совершенствования спортивного мастерства				Этап высшего спортивного мастерства			
	юноши		девушки		юноши		девушки	
	связующий	нападающий	связующий	нападающий	связующий	нападающий	связующий	нападающий
Передача сверху двумя руками: - из зоны 1 в зону 4 (10 попыток); -из зоны 5 в зону 2 (10 попыток)	8	6	8	6	10	8	10	8
Передача снизу двумя руками: -из зоны 1 к сетке (10 попыток); -из зоны 5 к сетке (10 попыток)	9	9	9	9	10	10	10	10

на этапе высшего спортивного мастерства

Блокирование одиночное с перемещением в зоне, групповое из зоны в зону (5 попыток)	4	4	4	4	5	5	5	5
Подача верхняя прямая: -в зону 1 или 5 (5 попыток)	3	3	3	3	4	4	4	4
Подача в прыжке (5 попыток)	3	3	3	3	4	4	4	4
Нападающий удар: -из зоны 4 в зону 5 (5 попыток); -из зоны 2 в зону 1 (5 попыток)	3	4	3	4	4	5	5	5

Перечень тренировочных сборов.

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		этап ВСМ	этап ССМ	тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап начальной подготовки	
1	2	3	4	5	6	7
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	-	до 60 дней	-		в соответствии с правилами приема

	профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта				
--	---	--	--	--	--

Приложение № 10

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ 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

Приложение № 11

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
1	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
2	Костюм спортивный парадный	штук		-	-	-	-	-	-	1	2
3	Кроссовки для волейбола	пар		-	-	2	1	2	1	3	1
4	Кроссовки легкоатлетические	пар		-	-	1	1	1	1	2	1

5	Майка	штук	-	-	4	1	4	1	6	1
6	Носки	пар	-	-	2	1	4	1	6	1
7	Полотенце	штук	-	-	-	-	-	1	1	1
8	Сумка спортивная	штук	-	-	-	1	2	1	2	1
9	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	-	-	1	1	2	1	2	1
10	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	-	-	1	1	2	1	2	1
11	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	-	-	-	-	2	1	2	1
12	Футболка	штук	-	-	2	1	3	1	4	1
13	Шапка спортивная	штук	-	-	1	2	1	1	1	1
14	Шорты (трусы) спортивные	штук	-	-	3	1	5	1	5	1
15	Шорты эластичные (тайсы)	штук	-	-	1	1	2	1	3	1

Приложение № 12

Примерное планирование (ежегодный план) физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на основе ЕКП межрегиональных, всероссийских, международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации

Календарный план (примерный) физкультурных мероприятий по волейболу этапа начальной подготовки на спортивный сезон

№ п/п	Физкультурно-массовое мероприятие	Место проведения	Дата проведения
1	Соревнования по физической подготовке	Игровой зал спортивной школы	сентябрь-октябрь
2	Соревнования по технической подготовке	Игровой зал спортивной школы	сентябрь-октябрь
3	Соревнования по игровой подготовке	Игровой зал спортивной школы	в течение спортивного сезона
4	Контрольные (товарищеские) игры (один-два раза в месяц)	Игровой зал спортивной школы	в течение спортивного сезона
5	Контрольные (товарищеские) игры (еженедельно)	Площадки спортивно-оздоровительного лагеря	июль-август

**Календарный план (примерный) спортивных мероприятий по волейболу
тренировочного этапа (спортивной специализации) на спортивный сезон**

№ п/п	Спортивно-массовое мероприятие	Место проведения	Дата проведения
1	Первенство муниципального образования (предварительные соревнования) Девушки Юноши	По назначению	январь
2	Первенство субъекта Российской Федерации (РФ) (предварительные соревнования) Девушки Юноши	По назначению	февраль
3	Предварительные соревнования VII летней Спартакиады учащихся субъекта РФ Девушки Юноши	По назначению	март
4	Первенство муниципального образования (финальные соревнования) Девушки Юноши	По назначению	март - апрель
5	Финал VII летней Спартакиады учащихся субъекта РФ по волейболу Девушки Юноши	По назначению	апрель
6	Тренировочное мероприятие ко II этапу VII летней Спартакиады учащихся России (Федеральный округ) Девушки Юноши	По назначению	апрель-май
7	Открытый Кубок субъекта РФ Среди женских команд Среди мужских команд	По назначению	май
8	II этап VII летней Спартакиады учащихся России (Федеральный округ) Девушки Юноши	По назначению	май
9	Тренировочное мероприятие к III этапу VII летней Спартакиады учащихся России по волейболу Девушки Юноши	По назначению	июнь-июль
10	III этап VII летней Спартакиады учащихся России по волейболу Девушки Юноши	По назначению	июнь-июль

11	Первенство субъекта РФ (финал) Девушки Юноши	По назначению	октябрь - ноябрь
12	Первенство России I этап Девушки Юноши	По назначению	декабрь - январь

ПЕРЕЧЕНЬ ПРИЛОЖЕНИЙ

Название приложения	№ Приложения	№ страницы
Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта волейбол.	Приложение № 1	108
Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта волейбол.	Приложение № 2	108
Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта волейбол.	Приложение № 3	109
Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по этапам подготовки.	Приложение № 4	109
Тренировочный план (примерный) распределения программного материала по видам подготовки на 52 недели (в астрономических часах).	Приложение № 4-1	110
Продолжительность этапов, оптимальный объем тренировочной работы, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы подготовки, минимальное и максимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в тренировочных группах.	Приложение № 4-2	110
Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта волейбол.	Приложение № 5	111
«Антидопинговая программа»	Приложение № 6	112
Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки по виду спорта волейбол для юношей и девушек.	Приложение № 7	121
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки	Приложение № 7.1	122
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки	Приложение № 7.2	122
Нормативы по технической подготовке	Приложение № 7.2.1	123
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки	Приложение № 7.3	123
Нормативы по технической подготовке	Приложение № 7.3.1	124

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки	Приложение № 7.4	124
Нормативы по технической подготовке	Приложение № 7.4.1	125
МЕТОДИКА ТЕСТИРОВАНИЯ И ОЦЕНКИ показателей развития физических и технических качеств, теоретических знаний (КОНТРОЛЬНО – ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВОЛЕЙБОЛУ)	Приложение № 8	126
Перечень тренировочных сборов.	Приложение № 9	136
Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки.	Приложение № 10	137
Обеспечение спортивной экипировкой.	Приложение № 11	137
Примерное планирование (ежегодный план) физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий	Приложение № 12	138