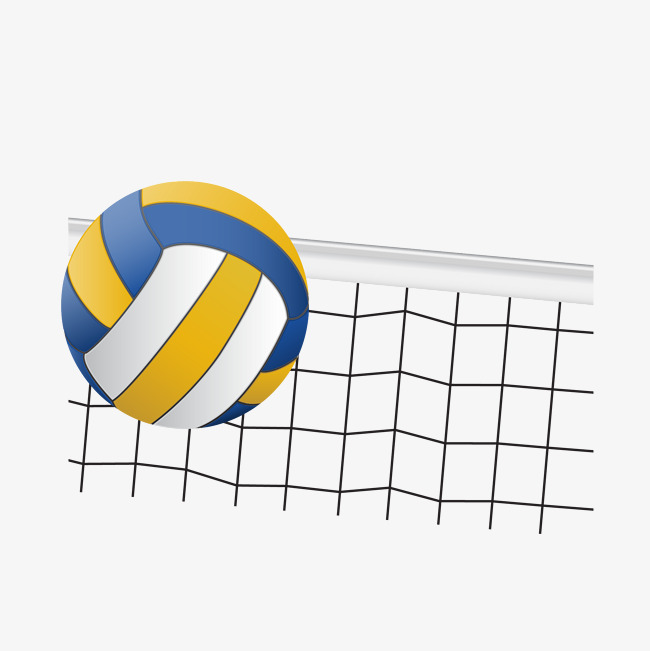
Муниципальное бюджетное учреждение Спортивная школа Саянского района

**ВОЛЕЙБОЛ**



программа

спортивной подготовки

Этапы подготовки:

начальной подготовки

тренировочный (спортивной специализации)

совершенствования спортивного мастерства

Агинское, 2018 г.

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТО  На тренерском совете  Протокол № \_\_от 2018 г. | УТВЕРЖДАЮ  Директор МБУ Спортивная школа Сянского района  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Б.А. Патрушев |

Срок реализации: 8-11 лет

Этап начальной подготовки: 3 года

Тренировочный этап: 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства: 3 года

При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Программа содержит нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность физкультурно-спортивных организаций, комплекс основных параметров и основополагающие принципы подготовки волейболистов в процессе многолетней тренировки и рассчитана на 8-летний и более срок реализации.

Программа может быть рекомендована для организации работы тренеров по волейболу в спортивных школах.

*Содержание*

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **Пояснительная записка** | **4-9** |
| 1.1. Характеристика волейбола как вида спорта и его отличительные особенности | 5-6 |
| 1.2.Специфика организации тренировочного процесса | 6-8 |
| 1.3.Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, ступени) | 8-9 |
| 1. **Нормативная часть** | **9-22** |
| 2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки | 9 |
| 2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки | 9-10 |
| 2.3.Планируемые показатели соревновательной деятельности | 10 |
| 2.4. Режим тренировочной работы | 10-11 |
| 2.5.Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку | 11-17 |
| 2.6.Тебования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию | 17-19 |
| 2.7.Структура годичного цикла(название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов) | 19-22 |
| 1. **Методическая часть** | **22-69** |
| 3.1.Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований | 22-31 |
| 3.2.Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок | 31-32 |
| 3.3.Рекомендации по планированию спортивных результатов | 32 |
| 3.4.Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля | 32-33 |
| 3.5.Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки: | 33-59 |
| Теоретическая подготовка | 33-37 |
| Общая физическая подготовка | 37-41 |
| Специальная физическая подготовка | 41-46 |
| Избранный вид спорта | 46-59 |
| 3.6.Рекомендации по организации психологической подготовки | 59-65 |
| 3.7.План применения восстановительных средств | 65-67 |
| 3.8.План антидопинговых мероприятий | 67-68 |
| 3.9.План инструкторской и судейской практики | 68-69 |
| 1. **Система контроля и зачетные требования** | **69-80** |
| 4.1.Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки | 70-72 |
| 4.2.Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки | 72 |
| 4.3.Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях | 72-73 |
| 4.4.Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям  4.5.Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки | 73-74 |
| 74-76 |
| 4.6.Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки, методические указания по организации тестирования. | 76-77 |
| 4.7.Указания к выполнению контрольных упражнений | 77-80 |
| 1. **Перечень информационного обеспечения программы** | **80-82** |
| 5.1.Список литературных источников | 80 |
| 5.2. Интернет-ресурсы | 80-81 |
| 5.3.Календарный план физкультурных и спортивно-массовых мероприятий | 81-82 |

1. Пояснительная записка

Программа разработана на основе приказа Министерства спорта РФ от 15 июля 2015 г. N 741 "О внесении изменений в Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол, утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.08.2013 N 680" в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол и предназначена для стандартизации тренировочно-соревновательной деятельности лиц, проходящих спортивную подготовку, оказания методической помощи тренерам, работающим с юными волейболистами в МБУ Спортивная школа Саянского района.

Основными **задачами** реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных особенностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

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

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

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

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;

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

- обучение на этапах программы спортивной подготовки;

- получение спортсменами знаний в области волейбола, освоение правил и тактики ведения игры, изучение истории волейбола, опыта мастеров прошлых лет;

- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, принципами честной борьбы;

- осуществление подготовки спортсменов 1 спортивного разряда, КМС, спортсменов высокой квалификации, а также подготовки резерва в сборные команды района и Красноярского края.

Программа реализуется на следующих этапах спортивной подготовки:

этап начальной подготовки – до 3 лет;

тренировочный этап (период базовой подготовки) – до 2 лет;

тренировочный этап (период спортивной специализации) – до 3 лет;

этап совершенствования спортивного мастерства – до 3 лет.

Продолжительность реализации программы на спортивный сезон- 52 недели.

*Программа состоит из двух частей.*

Первая часть программы**-** нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, общефизичес­кой, специально-физической, технико-тактической подготовке, програм­му теоретической подготовки, систему участия в соревнованиях, инст­рукторскую и судейскую практику по годам обучения на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства.

Вторая часть программы**-** методическая, которая включает программный материал по основным видам подготовки, его распределение по го­дам обучения и в годичном цикле, рекомендации по объему тренировоч­ных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных за­нятий, организации медицинского и педагогического контроля.

Результатом освоения Программы является приобретение волейболистами знаний, умений и навыков в следующих предметных областях:

* в области теории и методики физической культуры и спорта;
* в области общей и специальной физической подготовки;
* в области избранного вида спорта волейбол.
  1. **Характеристика волейбола как вида спорта и его отличительные особенности**

**Волейбо́л** – 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.

Волейбол характеризуется тем, что в игре, на площадке размером 18\*9 м, всегда участвуют по 6 игроков от каждой команды. Партия (за исключением 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.

Для любителей волейбол — распространённое развлечение и способ отдыха благодаря простоте правил и доступности инвентаря.

Существуют многочисленные варианты волейбола, ответвившиеся от основного вида — [пляжный волейбол](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BB%D1%8F%D0%B6%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB) (олимпийский вид с [1996 года](https://ru.wikipedia.org/wiki/1996_%D0%B3%D0%BE%D0%B4)), мини-волейбол, [пионербол](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B5%D1%80%D0%B1%D0%BE%D0%BB), парковый волейбол (утверждённый конгрессом FIVB в ноябре 1998 года в [Токио](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%BE%D0%BA%D0%B8%D0%BE)).

Отличительные особенности программы подготовки спортивного резерва от программы спортивной подготовки заключаются в:

- продолжительности реализации программ на спортивный сезон – программа подготовки спортивного резерва рассчитана на 46 тренировочных недель, программа спортивной подготовки на 52 недели;

* 1. Специфика организации тренировочного процесса

Процесс подготовки волейболистов включает следующие организационные формы: групповые тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях и матчевых встречах, тренировочные сборы, инструкторская и судейская практики.

*Тренировочные занятия.* Продолжительность их 45-135 мин, структура — трехчастная. Вводная часть тренировочного занятия служит для организации занимающихся и подготовки их к последующей работе. В этой части проводят разминку, которая состоит из двух частей — общей и специальной. В первой части проводят упражнения, повышающие общую работоспособность, во второй осуществляется специальная физическая подготовка, помогающая решению основных задач занятия. Основная часть тренировочного занятия предназначена для специальной подготовки занимающихся. В нее включают упражнения для развития двигательных качеств и освоения и совершенствования технико-тактических приемов. Заключительная часть способствует постепенному снижению нагрузки, частичному восстановлению и подготовке к последующей деятельности.

Эта типовая структура тренировочного занятия может меняться в зависимости от решаемых задач, контингента занимающихся и условий проведения.

*Соревнования*,являясь неотъемлемой составной частью подготовки спортсменов, относятся к числу важнейших и наиболее сложных организационных форм спортивной подготовки. Они предусматривают определенную последовательность специальных мероприятий: установка на игру, разминка (самостоятельная или общая); соревнование, разбор выступления, устранение ошибок и слабых мест в подготовке.

*Самостоятельные занятия* в виде зарядки и самостоятельной тренировки составляют обязательную часть тренировочного процесса. Они используются для устранения слабых мест в физической подготовке и недостатков в технике. Комплекс упражнений подбирается тренером совместно со спортсменом. О результатах выполнения таких индивидуальных заданий судят по данным контрольных упражнений.

В соответствии с поставленными целями и задачами выделяют следующие формы индивидуальной (самостоятельной) подготовки:

- изучение теоретического материала по волейболу;

- утренняя гигиеническая гимнастика;

- упражнения в течение дня;

- самостоятельные тренировочные занятия.

Утренняя гигиеническая гимнастика включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения от сна. Ее продолжительность 15-20 минут. В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц на гибкость и дыхательные упражнения.

Упражнения в течение учебного дня выполняются в перерывах между тренировочными занятиями. Такие упражнения предупреждают наступающее утомление, способствуют поддержанию высокой работоспособности в течение длительного времени без перенапряжения. Выполняются физические упражнения в течение 10-15 минут.

Значение самостоятельных занятий возрастает с ростом спортивного мастерства занимающихся.

**Объем индивидуальной подготовки на различных этапах подготовки (в %).**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Год подготовки | Объем индивидуальной работы % |
| НП | 1 год | 10 |
| Свыше года | 15 |
| ТЭ | До 2 лет | 20 |
| Свыше 2 лет | 25 |
| ССМ | 2 | 30 |

*Медико-восстановительные* мероприятияявляются неотъемлемой составной процесса спортивной подготовки. Они, как правило, носят комплексный характер и включают в себя средства психолого-педаго­гического и медико-биологического воздействия.

В число первых входят:

* 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;
* оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;
* применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

К медико-биологическим средствам относятся:

* распорядок дня;
* спортивный массаж (ручной и вибрационный);
* гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души: дождевой, циркулярный, подвод­ный душ-массаж, суховоздушная и парная баня) и другие.

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

*Инструкторская и судейская* практикиявляются неотъемлемым компонентом системы подготовки юных волейболистов. Они направлены на овладение спортсменами умениями и навыками судейства соревнований, организации и руководства занимающимися в процессе выполнения ими двигательных заданий в ходе тренировочных занятий. Эти умения и навыки приобре­таются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теорети­ческих занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

*Тестирование* является неотъемлемой частью эффективного управления подготовкой юных спортсменов на всех этапах становления их мастерства. Под ним понимается выполнение спортсменами специальных стандартных двигательных заданий с регистрацией продемонстрированного результата. Тестирование входит в содержание контроля.

*Тренировочные сборы*:это организованный определенным образом распорядок дня спортсменов, предусматривающий ежедневно два тренировочных занятия и осуществляемый в условиях пребывания на спортивной базе. Они служатдля концентрации тренировочных воздействий с целью получения максимального эффекта. В соответствии с целевой направленностью тренировочные сборы бывают:

- сборы по общей или специальной физической подготовке;

- тренировочные сборы в каникулярный период.

1.3 Структура системы многолетней подготовки волейболистов

Весь период спортивной подготовки рассчитан на 8 и более лет и подразделяется на три этапа:

* начальной подготовки (НП);
* тренировочный этап (ТЭ);
* совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

Каждый из них имеет свою продолжительность и направлен на решение определенных задач.

Общая направленность многолетней спортивной подготовки волейболистов характеризуется:

* соблюдением рациональной последовательности этапов подготовки приемам игры: ознакомление, изучение, совершенствование;
* расширением вариативности используемых игровых приемов и взаимодействий;
* увеличением доли соревновательных упражнений в процессе подготовки;
* ростом объема выполняемых тренировочных нагрузок;
* повышением интенсивности занятий.

1. Нормативная часть
   1. Продолжительность этапов спортивной подготовки

Продолжительность этапов спортивной подготовки волейболистов, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы и минимальное количество лиц, проходящих подготовку в группах

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Min возраст для зачисления в группы (лет) | Min наполняемость группы (кол-во человек) |
| Этап начальной  подготовки | 3 | 9 | 14 |
| Тренировочный  этап (этап спортивной  специализации) | 5 | 12 | 12 |
| Этап  совершенствования  спортивного мастерства | 3 | 14 | 6 |

2.2 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на различных этапах спортивной подготовки (в %)

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

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности

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

2.4 Режимы тренировочной работы

Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки, должен соответствовать 9-11 лет; на тренировочном этапе – 12-14, на этапе совершенствования спортивного мастерства – 14-18 лет и старше;

Психическое развитие лиц, проходящих спортивную подготовку, должно соответствовать их возрасту. Физическое развитие, как правило, должно соответствовать модельным диапазонам.

Режимы тренировочной работы и участия в соревнованиях на различных этапах подготовки

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подго-товки | Год  подготовки | Кол-во тренировочных часов | | Число занятий в неделю | Общее количество тренировок  в год | Число  соревнований | Кол-во  игр |
| в год | в неделю |
| НП | 1 | 312 | 6 | 3 | 156 | 2-3 | 6 |
| 2 | 416 | 8 | 3-4 | 260 | 3-4 | 8-12 |
| 3 | 416 | 8 | 3-4 | 260 | 3-4 | 8-12 |
| ТЭ | 1 | 624 | 12 | 5-6 | 312 | 4-6 | 18 |
| 2 | 624 | 12 | 5-6 | 312 | 4-6 | 18 |
| 3 | 728 | 14 | 6-7 | 364 | 6-10 | 24 |
| 4 | 728 | 14 | 6-7 | 364 | 6-10 | 24 |
| 5 | 728 | 14 | 6-7 | 364 | 6-12 | 24 |
| ССМ | 1-3 | 832 | 16 | 8-12 | 624 | 8-14 | 26 |

Тренировочные нагрузки, используемые в процессе спортивной подготовки, не должны превышать численные значения, представленные в таблице: нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный  норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап  (этап спортивной  специализации) | | Этап  совершенствования  спортивного мастерства |
| до  года | свыше  года | до двух  лет | свыше  двух лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 12 | 14 | 16 |
| Количество тренировок  в неделю | 4 | 4 - 5 | 5 - 6 | 6 - 7 | 7 - 10 |
| Общее количество  часов в год | 312 | 416 | 624 | 728 | 832 |
| Общее количество  тренировок в год | 208 | 260 | 312 | 364 | 520 |

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

Медицинские требования:

К занятиям волейболом на любом этапе подготовки допускаются дети, имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны соблюдать санитарно-гигиенические требования: режим дня, режим тренировок и соревнований, следить за одеждой и обувью; регулярно (два раза в год) проходить медицинские обследования, дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы; соблюдать антидопинговые правила, не использовать запрещенные в спорте средства (допинг) и методы.

В процессе многолетней подготовки юных волейболистов необходимо учитывать закономерности физического развития, т.е. роста, веса, силы, выносливости, быстроты, координационных способностей, функциональных возможностей различных систем организма. Наиболее благоприятным возрастом для обучения движениям является период до полового созревания, поэтому очень важно, чтобы именно в этом возрасте юные волейболисты освоили возможно больший объем двигательных навыков. Развитие мышечной силы в различных возрастах протекает неравномерно. До 11-12 лет упражнения силовой направленности выполняются главным образом с целью содействия гармоничному развитию организма, укреплению мышц, которые в обычных условиях развиваются слабо. В этом возрасте нельзя включать в занятия упражнения, связанные с максимальными и продолжительными мышечными напряжениями.

Повышенная возбудимость и лабильность нервных процессов в детском возрасте (10-12 лет) – благоприятная предпосылка для воспитания быстроты двигательной реакции и быстроты движений. Для этого нужно использовать подвижные и спортивные игры, а также разнообразные упражнения, требующие быстрой реакции на заранее обусловленные сигналы, быстрых локальных движений и кратковременных перемещений. В возрасте 13-15 лет значительное место в составе средств воспитания быстроты занимают скоростно-силовые упражнения типа прыжков, метаний, многоскоков, быстрых спрыгиваний и выпрыгиваний, переменных ускорений в беге. Максимальная скорость бега увеличивается в период с 14до 17 лет.

Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Общая физическая подготовка должна обеспечить разностороннее физическое развитие волейболистов, развитие основных двигательных качеств – быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, улучшения координационных способностей, расширения объема двигательных навыков, повышения общей работоспособности организма, создания прочной базы для высокого спортивного мастерства. В процессе многолетней тренировки юных волейболистов удельный вес средств общей физической подготовки уменьшается, а специальной физической подготовки увеличивается.

Специальная физическая подготовка должна развивать физические качества, способности специфические для волейбола и содействовать быстрейшему освоению технических приемов. Об уровне физической подготовленности судят по результатам контрольных нормативов, которые введены для каждого этапа подготовки.

Техническая подготовка играет ведущую роль в становлении мастерства юных волейболистов. Поэтому важно, чтобы при выполнении любого тактического приема решались и определенные тактические задачи. Тактическое мышление волейболистов необходимо развивать постоянно в процессе каждого тренировочного занятия. Игровые упражнения, а также игры полным и неполным составами являются основой тактической подготовки волейболистов.

*Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, должно включать в себя:*

1. систематический контроль за состоянием их здоровья;
2. оценку адекватности физических нагрузок состоянию их здоровья;
3. профилактику и лечение заболеваний и полученных ими травм, их медицинскую реабилитацию;
4. восстановление их здоровья средствами и методами, используемыми при осуществлении спортивной подготовки.

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны соблюдать санитарно-гигиенические требования, медицинские требования, регулярно проходить медицинские обследования, соблюдать антидопинговые правила, не использовать запрещенные в спорте средства (допинг) и методы, проходить допинговый контроль.

Основными средствами специальной физической подготовки являются упражнения, включающие весь технико-тактический арсенал волейбола, и разработанные на их основе специально-подготовительные упражнения.

*Воспитание физических качеств –* это по существу, процесс управления физическим развитием человека, направленный на всестороннее совершенствование организма, с использованием разнообразных, педагогически обоснованных средств и методов воздействия.

Физическая подготовка юных волейболистов должна быть прежде всего направлена на укрепление здоровья, гармоничное развитие растущего организма, укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно -сосудистой и дыхательной систем. Правильно организованная и дозированная физическая подготовка создает прочный фундамент, на котором тренер, в практике тренировочной работы, умело возводит здание технического мастерства, тактического кругозора, психологической и волевой устойчивости.

Зачисление на обучение по программе спортивной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья, выданного медицинским учреждением. Медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами медицинских учреждений по плану.

Медицинская деятельность в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с законодательством в области здравоохранения. Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатными медицинскими работниками и (или) работниками врачебно-физкультурных диспансеров в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613 (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428), и последующих нормативных актов, принимаемых федеральным органом исполнительной властив сфере здравоохранения по данному вопросу. В соответствии с п. « указанного приказа в оказание медицинской помощи входит:

1. периодические медицинские осмотры;
2. углубленное медицинское обследование спортсмена не менее двух раз в год;
3. дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
4. врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
5. санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
6. медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
7. контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнения рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством Российской Федерации федеральным органом исполнительной власти.

В организациях, осуществляющих спортивную подготовку, могут оборудоваться медицинские пункты, кабинеты спортивной медицины, лечебной физкультуры, физиотерапии, массажа, процедурные и другие, необходимые для спортивной подготовки, поддержания и восстановления спортивной формы лиц, проходящих спортивную подготовку с обязательным получением соответствующей лицензии в случае включения в штатное расписание организации медицинских работников.

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами устанавливается локальными нормативными актами организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Физкультурно-спортивные организации в рамках спортивной подготовки осуществляет медицинский контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные и реабилитационные мероприятия, осуществляет фармакологическое, антидопинговое и психологическое сопровождение. Результаты врачебных и психологических наблюдений используются Учреждением для коррекции индивидуальных планов спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

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

Многолетняя подготовка спортсмена должна строиться с учетом возрастных особенностей становления спортивного мастерства. Знание наиболее благоприятных возрастных периодов развития двигательных качеств позволит определить оптимальные сроки начала специализации, целесообразно спланировать подготовку спортсмена, определить каким должен быть стаж занятий к моменту выполнения высоких спортивных нормативов и званий.

Таблица № 6.

Примерные благоприятные периоды развития двигательных качеств

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Морфофункциональные показатели, физические качества | Возраст, лет | | | | | | | | |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17-18 |
| длина тела |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| мышечная масса |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Быстрота | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Скоростно-силовые качества |  | + | + | + | + | + |  |  |  |
| Сила | + | + |  |  |  |  | + | + | + |
| Выносливость (аэробные возможности) | + | + |  |  |  |  | + | + | + |
| Анаэробные возможности | + | + | + |  |  |  | + | + | + |
| Гибкость | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Координационные способности | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Равновесие | + | + | + | + | + | + |  |  |  |

Возрастные особенности детей и подростков можно кратко охарактеризовать следующим образом. Все дети школьного возраста согласно физиологической периодизации делятся на 3 возрастные группы:

- 7 лет – конец периода первого детства;

- 8-11 лет (девочки) и 8-12 лет (мальчики) – период второго детства.

Подростковый возраст наступает с 12 лет у девочек и с 13 лет у мальчиков; с 16 лет у девочек и с 17 лет у мальчиков начинается юношеский возраст.

В подростковом и младшем юношеском возрасте отмечаются высокие темпы роста тела в длину, увеличивается вес, возрастает мышечная масса. Так, с 13 до 14 лет длина увеличивается 9-10 см; с 14 до 15 лет на 7-8 см. Темпы роста длины тела резко падают к 16-17 годам. Так, с 15 до 16 лет длина тела увеличивается на 5-6 см в год, а от 16 до 17 лет на 2-3 см. В старшем школьном возрасте пропорции тела приближаются к показателям взрослых. К 16 годам прекращается рост у девушек. Рост тела в длину у юношей в основном заканчивается к 18 годам.

В подростковом и юношеском возрасте наблюдаются высокие темпы увеличения мышечной массы. Максимальный рост силы на 1 кг собственного веса наблюдается до 14 лет. После этого темпы роста относительной силы снижаются. Показатели относительной силы у девочек значительно уступают соответствующим показателям у мальчиков. Поэтому в занятиях с девочками старше 13-14 лет следует строго дозировать упражнения, выполняемые с большими напряжениями.

В возрасте от 7 до 12 лет наблюдается интенсивный рост темпа движений. Быстрота и частота движений, а также способность поддерживать их максимальный темп к 14-15 годам достигают значений, близких к предельным.

Напряженная мышечная работа предъявляет высокие требования к ресурсам систем дыхания и кровообращения, и так как сердце раньше, чем скелетные мышцы достигает границ работоспособности, то именно пределы его функциональных возможностей определяют способность человека к работе большой мощности. Уровень сердечной производительности имеет важное значение в обеспечении энергетических потребностей организма, связанных с мышечной работой. Установлено, что в процессе развития человека частота сердечного сокращения с возрастом уменьшается, и уже к подростковому возрасту достигает величин, близких к показателям взрослых людей. Так, частота сердечного сокращения в 7 лет составляет 85-90 уд/мин, к 14-15 годам снижается до 70-76 ударов в минуту. В возрасте 16-17 лет частота сердечного сокращения составляет 65-75 ударов в минуту, т.е. практически не отличается от взрослых людей.

При занятии спортом в связи с активной мышечной деятельностью у юных спортсменов ускоряется развитие многих жизненно важных процессов организма: наблюдается высокий темп возрастных морфологических показателей, что сказывается на функциональные изменения, в частности сердечно -сосудистой системы на этапе полового созревания, когда размеры сердца, его вес и объем систолического выброса на протяжении трех-четырех лет (от 12 до 15-16 лет) увеличивается почти вдвое. Под влиянием систематической тренировки у подростков и юношей отмечается рост показателей, характеризующих эффективность потребления кислорода. В этом случае важно знать, что основным источником энергетического обеспечения при напряженной мышечной работе является анаэробный обмен. Об уровне анаэробного обмена можно судить по величине кислородного долга, накоплению молочной кислоты в крови или косвенным показателям ее концентрации. Наличие этих показателей дает основание определять оценку переносимости тренировочных нагрузок и адекватности их возможностям организма спортсмена.

Все физические качества развиваются неравномерно. Для каждого качества имеется свой благоприятный период. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сензитивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов.

Процессы роста не синхронны у мальчиков и девочек. У мальчиков скорость роста достигает своего пика примерно на 2 года раньше, чем у девочек. Кроме того, у мальчиков этот пик выражен ярче и продолжается более длительное время. Однако наибольший прирост в росто-весовых показателях у детей прослеживается в год полового созревания.

Известно, что у девочек половое созревание начинается раньше на 1-2 года, чем у мальчиков. С 12 до 15 лет начинается период бурного увеличения росто-весовых показателей и девочек, и мальчиков. К 16 годам костный скелет считается сформированным. При этом слишком высокие нагрузки уменьшают рост трубчатых костей. Необходимо также отметить тот факт, что нельзя оставлять без внимания возрастной период, когда то или иное физическое качество совершенствуется в меньшей степени.особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, где имеются разные физиологические механизмы.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

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

- развитая способность к проявлению волевых качеств;

- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;

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

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

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

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

2.6 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию для лиц, проходящих спортивную подготовку, регламентируются правилами волейбола, Федеральным стандартом спортивной подготовки в волейболе и Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации.

Минимальный уровень бюджетной гарантированности обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием (в % от расчетного уровня)

|  |  |
| --- | --- |
| Этапы | Минимальный уровень обеспечения учреждений экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, в % |
| Начальной подготовки | 30-50 |
| Тренировочный | 50-70 |
| Совершенствования спортивного мастерства | 60-70 |

Минимальный перечень оборудования, спортивного инвентаря и экипировки, необходимого для прохождения спортивной подготовки

Таблица 8

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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*

Таблица 9

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | |
| этап начальной подготовки | | тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | этап совершенствования спортивного мастерства | |
| количество | срок эксплуатации  (лет) | количество | срок эксплуатации  (лет) | количество | срок эксплуатации |
| 1 | Костюм ветрозащитный | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 2 | Костюм спортивный парадный | штук | на занимающегося | - | - | - | - | - | - |
| 3 | Кроссовки для волейбола | пар | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 4 | Кроссовки легкоатлетические | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5 | Майка | штук | на занимающегося | - | - | 4 | 1 | 4 | 1 |
| 6 | Носки | пар | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 4 | 1 |
| 7 | Полотенце | штук | на занимающегося | - | - | - | - | - | 1 |
| 8 | Сумка спортивная | штук | на занимающегося | - | - | - | 1 | 2 | 1 |
| 9 | Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник) | комплект | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 10 | Фиксатор коленного сустава (наколенник) | комплект | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 11 | Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник) | комплект | на занимающегося | - | - | - | - | 2 | 1 |
| 12 | Футболка | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 13 | Шапка спортивная | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 14 | Шорты (трусы) спортивные | штук | на занимающегося | - | - | 3 | 1 | 5 | 1 |
| 15 | Шорты эластичные (тайсы) | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |

2.7 Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

Структура тренировочного процесса включает 3 уровня:

*Первый уровень* – микроструктуры, это структуры отдельного тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий;

*Второй уровень –*мезоструктуры, структуры средних циклов тренировки (мезоциклов), включающих относительно законченный ряд микроциклов;

*Третий уровень* – макроструктуры, структуры больших тренировочных циклов (макроциклов) типа полугодичных, годичных, многолетних.

*Построение тренировки в больших циклах (макроциклах)*

В каждом макроцикле тренировки юных волейболистов обычно выделяются три периода – подготовительный, соревновательный и переходный. Продолжительность и содержание периодов и их составляющих этапов подготовки волейболистов в пределах отдельного макроцикла определяются факторами соревновательной деятельности, структурой подготовленности, системой соревнований; этапом многолетней подготовки; климатическими условиями, материально-технической обеспеченностью и другими.

Вне зависимости от вариантов построения тренировочного процесса волейболистов в течение календарного года в структуре макроцикла просматриваются относительно самостоятельные и в то же время тесно взаимосвязанные по характеру, преемственности задач и содержания структурные элементы – периоды, этапы, мезоциклы, микроциклы.

- *В подготовительном периоде* у волейболистов различного возраста и квалификации должны создаваться физические, психические, технические предпосылки для дальнейшей специализированной тренировки. При этом состав средств и методов тренировок изменяется: увеличивается количество соревновательных и специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм спортсменов.

- Основными задачами *соревновательного периода в* подготовке волейболистов являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений.

*Задачи переходного периода* – полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности волейболистов к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено тренерами на полноценное физическое и особенно психическое восстановление. В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число общеподготовительных упражнений.

*Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах)*

Мезоструктура представляет собой относительно цельный законченный этап тренировочного процесса волейболистов, задачей которого является упорядочение процесса подготовки в соответствии с главной задачей периода или этапа. Она часто решает промежуточные задачи подготовки.

Тренировочный мезоцикл представляет собой структурное образование, включающее от 2 до 6 микроциклов. Внешними признаками мезоцикла являются:

1. повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности, или чередование различных микроциклов в определенной последовательности. В подготовительном периоде они чаще повторяются, в соревновательном чаще чередуются.
2. частая ситуация, при которой смена одной направленности микроциклов другими характеризует и смену мезоцикла;
3. окончание его восстановительным (разгрузочным) микроциклом, соревнованиями или контрольными испытаниями.

В подготовке юных волейболистов применяют различные типы мезоциклов.

**Втягивающий мезоцикл -** характеризуется постепенным подведением спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы, применяется в начале сезона, после болезни и травм или запланированных перерывов в тренировочном процессе.

**Базовый мезоцикл–**основная работа с волейболитами, предназначена для повышения функциональных возможностей основных систем организма, совершенствования физической, технической, тактической и психической подготовленности. Этот тип мезоцикла характеризуется большой по объему и интенсивности тренировочной работой, составляет основу подготовительного периода и включается в соревновательный мезоцикл с целью восстановления утраченных в ходе стартов физических качеств.

**Контрольно-подготовительный мезоцикл** решает задачи комплексной подготовки волейболистов, включает широкое применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Это мезоцикл характеризуется высокой интенсивностью тренировочной нагрузки, соответствующей соревновательной или приближенной к ней.

**Предсоревновательный (подводящий) мезоцикл** содействует целенаправленной психической и тактической подготовке волейболистов, моделирует режим предстоящего соревнования и характерен для этапа непосредственной подготовки к главному старту.

**Соревновательный мезоцикл** включает увеличенный объем соревновательных упражнений.

**Восстановительный мезоцикл** составляет основу переходного периода подготовки волейболистов. При этом объем соревновательных и специально-подготовительных упражнений значительно снижается.

В подготовке спортсменов наибольшая интенсивность нагрузки отмечается в контрольно-подготовительных, предсоревновательных и соревновательных мезоциклах.

*Построение тренировки в малых циклах (микроциклах)*

Структура малых циклов, или микроструктура, представляет собой относительно законченные повторяющиеся фрагменты тренировочного процесса волейболистов, состоящих из отдельных занятий. Каждое занятие является упорядоченным звеном процесса подготовки и решает промежуточные задачи. Тренировочный микроцикл представляет собой структурное образование продолжительностью от 2 до 14 дней. Построение тренировочного процесса на основе микроциклов позволяет:

- обеспечивать оптимальную динамику тренировочных или соревновательных нагрузок;

- регламентировать адекватное задачам подготовки рациональное сочетание различных средств и методов тренировки;

- планировать соответствие между факторами педагогического воздействия на волейболистов и восстановительными мероприятиями. Обобщены внешние признаки микроцикла, влияющие на регулирование объема и интенсивность нагрузок:

а) наличие в его структуре 2-х фаз – стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Равные сочетания (по времени) этих фаз встречаются лишь в тренировке хоккеистов – новичков (при 3-х занятиях в неделю, чередующихся с отдыхом). В подготовительном периоде стимулиционная фаза по длительности значительно превышает восстановительную; а в соревновательном периоде их соотношения становятся более вариативными;

б) окончание микроцикла часто связано с восстановительной фазой, хотя она может планироваться и в его середине;

в) регулярная повторяемость в определенной последовательности занятий разной направленности, объема и интенсивности обеспечивает решение поставленных задач.

В подготовке спортсменов, занимающихся на тренировочных этапах 3-4-го года применяются различные типы микроциклов.

**Втягивающие –** имеют невысокую суммарную нагрузку и направлены на подведение организма к напряженной тренировочной работе, применяются обычно в первом мезоцикле подготовительного периода, а также после болезни.

**Базовые (общеподготовительные)** – характеризуются большим суммарным объемом нагрузок, стимулируют развитие адаптационных процессов в организме, решают главные задачи технико-тактической, физической, волевой, психической подготовки, составляют основное содержание подготовительного периода.

**Контрольно-подготовительные** можно разделить на специально-подготовительные (направленные на достижение необходимого уровня специальной работоспособности в соревнованиях) и модельные (моделирующие регламент соревнований по волейболу в процессе тренировочной деятельности).

**Подводящие –** их содержание зависит от особенностей подведения волейболистов к соревнованиям.

**Восстановительные**– обычно завершают серию напряженных базовых, контрольно-подготовительных микроциклов.

**Соревновательные** – имеют режим, соответствующий программе соревнований, их структура и продолжительность определяются спецификой соревнований по волейболу.

3.Методическая часть

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

При планировании объемов работы тренеров, предлагается учитывать реализацию программы в соответствии с утвержденным распорядительным актом организации (приказом руководителя) годовым планом работы, предусматривающим:

Тренировочная работа ведется в соответствии с годовым тренировочным планом (далее – годовой план работы), рассчитанным на 52 недели.

Ежегодное планирование тренировочного процесса осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл – 4 года), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;

-ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся, сдачи контрольных нормативов;

- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий: самостоятельную работу лиц, проходящих спортивную подготовку, по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

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

При составлении расписания тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся следующей продолжительности:

- на этапе начальной подготовки до 2 часов;

- на тренировочном этапе до 3 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятия не должна превышать 8 академических часов.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп. При этом предлагается соблюдать все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов (или) спортивных званий;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Разрядные нормы и разрядные требования устанавливаются с учетом особенностей развития волейбола, пола и возраста спортсменов. Возрастные группы участников соревнований по волейболу – взрослые, молодежь, юниоры, юноши разных возрастов – определяются правилами официальных соревнований.

*Примерный план на 52 недели тренировочных занятий по волейболу*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы спортивной подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
| этап начальной подготовки | | тренировочный этап | | этап совершенствования спортивного мастерства |
| 1 год | свыше года | до двух лет | свыше двух лет |
| Общая физическая подготовка | 94 | 102 | 122 | 88 | 66 |
| Специальная физическая подготовка | 36 | 52 | 74 | 96 | 140 |
| Техническая подготовка | 68 | 94 | 142 | 174 | 208 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 44 | 62 | 136 | 190 | 220 |
| Технико-тактическая (интегральная ) подготовка | 46 | 58 | 62 | 72 | 82 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | 24 | 48 | 88 | 108 | 116 |
|  | 312 | 416 | 624 | 728 | 832 |

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многолетней тренировочной деятельности юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений – через 7-9 лет специализированной подготовки. Настоящая программа основывается на общепринятых положениях спортивной подготовки, которые базируются на следующих методических принципах:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;

- возрастание объемов средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес РФП;

- непрерывное совершенствование спортивной техники;

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

- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом периодов полового созревания;

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

В технической подготовке могут использоваться следующие методические подходы:

- целостное (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его фазами и элементами),

- расчлененное (раздельное обучение фазам и элементам движения и их сочетание в единое целое).

На волейбол распространяются общепедагогические принципы спортивной тренировки, отражающие закономерности подготовки и направляющие деятельность тренера и спортсменов, занимающихся волейболом, к намеченной цели. Основными принципами, распространяющимися на тренировку волейболистов, являются: принцип сознательности и активности, принципы наглядности, доступности и индивидуализации, принцип систематичности, принцип прочности усвоения изучаемого материала и другие.

1. Принцип сознательности и активности

Обучение технике и тактике немыслимо без сознательной и активной деятельности занимающегося, т.е. без учения. Изучение новых знаний, относящихся к волейболу, должно стать главным побуждающим фактором всех действий волейболистов различного возраста. Начиная с младшего возраста потребность к изучению элементов техники и тактики у волейболистов должна быть осознанной.

Определены факторы, влияющие на мотивацию занимающихся при обучении двигательным действиям. Внешние факторы (сложность задания, актуальность изучаемого материала) определяют активность хоккеистов. Внутренние факторы (степень понимания значимости задания, уровень подготовленности) влияют на интерес к волейболу и выполняемому заданию.

Требования к реализации принципа сознательности и активности следующие:

а) обеспечить у занимающихся осмысленное отношение и устойчивый интерес к волейболу. Иногда естественная потребность в движениях у детей и подростков не совмещается с необходимостью изучать технику волейбола. Причина – в различии целей тренировочной деятельности: у занимающихся – «подвигаться», побороться, а у тренера – научить технике, тактике. Несовпадение мотивов часто снижает эффективность усвоения материала. Отсутствие устойчивого интереса к занятиям снижает эффективность физической подготовки волейболистов, особенно при выполнении самостоятельной работы по заданию тренера:

б) волейболисты всех возрастов должны осознанно выполнять операции и действия тренировочной деятельности: ориентироваться в тренировочном задании; выделять смысл и условия решения поставленной задачи, решать двигательные задачи, анализируя и корректируя свои действия. Высшие уровни спортивного мастерства возможны только при сознательном осмыслении сути изучаемого.

в) активно формировать и регулировать мотивы подготовки. Для обеспечения всеобщей активности на занятиях волейболом следует соблюдать доступность тренировочного задания для каждого занимающегося. Умеренная сложность задания часто является активизирующим фактором, легкие и невыполнимые задания снижают активность волейболистов, оптимально трудные – стимулируют.

2. Принцип наглядности

Наглядность в волейболе не сводится к простому показу объекта изучения. Тренеру необходимо сопровождать показ упражнений комментарием, организующим процесс восприятия у волейболистов и акцентирующим существенные признаки изучаемого объекта. В тренировочном процессе очень важно обеспечить переход от наблюдения единичных конкретных действий при выполнении технико-тактических упражнений к осознанию общих признаков, характерных для данной группы приемов. Применение принципа наглядности в процессе занятий формирует у занимающихся представления об изучаемом движении:

а) смысловой аспект представления дает ответ на вопрос для чего изучается действие;

б) технический аспект раскрывает, что и как надо делать при выполнении действия.

3.Принцип систематичности

Предусматривает систематичность занятий при организации тренировочного процесса. Рациональная последовательность обучения техническим действиям сокращает сроки изучения материала, планомерная физическая подготовка снижает травматизм и обеспечивает поступательный прирост подготовленности. Систематичность (последовательность и регулярность) наиболее наглядно реализуется в планировании тренировочного воспитательного процесса.

1. Принцип прочности усвоения материала

Прочность усвоения – это результат тренировочного процесса, при котором программный материал основательно изучается и всегда в состоянии воспроизвести и применить его в тренировочной и соревновательной деятельности. Прочность отражает устойчивость качества решения двигательной задачи.

В тренировочном процессе необходимо создавать условия для запоминания

а) Нужно сформировать у волейболистов установку на запоминание и показать пути использования материала в предстоящей соревновательной деятельности.Осознанная установка на запоминание существенно увеличивает объем памяти и скорость запоминания.

б) Научить занимающихся приемам запоминания: повторение (тренировочное, предсоревновательное), кодирование информации, выработка визуального представления о технике (связь с предметами природы).

в) Постоянно повторять изучаемое действие, используя следующие различные формы повторения.

* начальное повторение – должно восстановить в памяти волейболистов те знания, умения и навыки, которые понадобятся при изучении нового двигательного действия.
* текущее повторение – когда изучаемое техническое действие включается тренером в различные виды тренировочного процесса, а также служит элементом вновь изучаемых действий.
* периодическое (регулярное) повторение спортсменами техники изученных приемов – проводится для дальнейшего их закрепления и совершенствования.
* заключительное повторение – систематизирует ранее изученные технические действия.

г) Обеспечить яркую, образную подачу содержания тренировочных заданий и высокий эмоциональный фон их воспитания.

5. Принцип научности

Научность – отличительный признак системы подготовки в волейболе. Организованная подготовка отличается от стихийной прежде всего научностью. Реализация принципа научности требует выполнения ряда условий:

а) изучаемые технические и тактические действия должны восприниматься волейболистами в классическом варианте, освоив который, можно индивидуализировать технику;

б) волейболисты должны быть ознакомлены только с достоверно установленными наукой фактами и знаниями (при обучении технике и развитии физических качеств это предполагает глубокое знание тренером техники и тактики и его способность обосновывать каждое требование к деятельности занимающихся законами педагогики, психологии, биомеханики);

в) в тренировочном процессе необходимо применять соответствующие термины – усвоение терминологии является одной из важных задач подготовки. Следует избегать применения тренером различных терминов для обозначения одного объекта, или обозначения одним термином разнородных явлений.

6. Принцип доступности и индивидуализации

Внедрение в практику положений этого принципа требует соответствия нагрузок средств, методов и форм организации тренировочных занятий возрастным особенностям хоккеистов и их двигательной подготовленности. Доступность физических упражнений зависит от возможностей занимающегося и степени трудности, возникающей при выполнении упражнений (координационной сложности упражнения, интенсивности, длительности и др.). Оптимальная мера доступности наблюдается при полном соответствии возможностей волейболистов и трудностью упражнения. Для определения оптимальной меры доступности тренеру нужно знать функциональные возможности организма спортсменов на различных этапах возрастного развития; влияние половых и индивидуальных особенностей, внешних условий на функциональные возможности организма, а также рационально применять средства и методы спортивной подготовки с учетом возможностей занимающихся.

Доступность означает не отсутствие трудностей, а посильную степень преодоления их при мобилизации психических и духовных сил. Изменение границ доступного для занимающихся происходит в случае целенаправленной тренировочной деятельности. Известно, что новые двигательные умения и навыки возникают у волейболистов на базе ранее приобретенных, включая в себя их элементы. Одно из условий доступности – распределение материала занятий таким образом, чтобы содержание каждого предыдущего занятия было связано с последующими (преемственность). Другое условие – постепенность, т.е. переход от более легкого задания к более трудному.

Индивидуализация заключается в учете индивидуальных различий волейболеистов и в осуществлении индивидуального подхода. В тренировочном процессе в основном типичны такие ситуации:

а) один или несколько волейболистов в группе (особенно в младшем возрасте) имеют низкую физическую подготовленность и требуют от тренера индивидуальной дозировки нагрузки и применения большего количества специально-подготовительных упражнений в процессе изучения техники или повышения уровня общей физической подготовленности;

б) один или несколько волейболистов имеют более высокую физическую и техническую подготовленность, поэтому они выполняют более сложные задания тренера с более высокой нагрузкой.

Специфические принципы

Специфические принципы – объективно существующие закономерности социального, медико-биологического, психологического и спортивно-педагогического характера, обусловливающие эффективность тренировочного процесса и соревновательной деятельности волейболистов. Существуют следующие ведущие специфические принципы, реализуемые в занятиях с волейболистами.

1. Принцип направленности на максимально возможные достижения, углубленной специализации и индивидуализации. Направленность на высшие достижения осуществляется путем использования наиболее эффективных средств и методов тренировки, интенсификации тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации факторов и условий, повышающих эффективность деятельности (система восстановления и повышения работоспособности).

В тренировке направленность на максимально возможные достижения определяет все содержание тренировочной деятельности: целевую направленность и задачи, состав средств и методов, структуру тренировочного процесса, систему контроля и управления и др. Углубленная специализация в волейболе характеризуется оптимальным распределением времени и усилий на совершенствование различных видов подготовленности.

Индивидуализация предполагает учитывать возрастные особенности, уровень подготовленности и способности каждого спортсмена для разработки индивидуальных заданий.

1. Единство общей и специальной подготовки

Специализация в волейболе предполагает для занимающихся всестороннее развитие физических и личностных качеств, динамику уровня функциональных возможностей организма. Спортивные достижения во многом зависят от разностороннего развития (в т.ч. и интеллектуального). Единство общей и специальной подготовки определяется единством организма (взаимосвязью органов и систем в процессе деятельности и развития) и взаимодействием сформированных умений и навыков. Спортивная тренировка волейболистов является глубоко специализированным процессом и требует неразрывного сочетания общей и специальной подготовки (для спортсменов волейболистов одинаково важны все стороны подготовленности). Оптимальное соотношение общей и специальной подготовки в тренировочном процессе изменяется на разных стадиях спортивного совершенствования. С увеличением стажа занятий волейболом и повышением спортивного мастерства возрастает объем упражнений из раздела специальной подготовки.

1. Непрерывность тренировочного процесса

Достижение высокого уровня различных сторон подготовленности требует регулярных и длительных тренировок. В связи с этим подготовка в волейболе строится как многолетний и круглогодичный процесс: воздействие каждого тренировочного занятия «наслаивается» на «следы» предыдущего, усиливая эффективность системы занятий. Разновременность восстановления различных функциональных резервов организма после тренировочных нагрузок и гетерохронность адаптационных процессов позволяет соблюдать непрерывность тренировочного процесса.

1. Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок.

Постепенное увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливает у волейболистов прогресс спортивных достижений и выражается в последовательном усложнении тренировочных заданий, выполняемых с учетом роста подготовленности занимающихся. Тренировочный процесс юных волейболистов является рациональным, если стимулирует их гармоничное физическое развитие, усиливает оздоровительный эффект и оказывает положительное влияние на формирование их личности. Тренеру важно обеспечивать постепенность применения нагрузок для волейболистов младшего возраста для поступательного роста их спортивных достижений.

1. Волнообразность динамики нагрузок

Волнообразные колебания нагрузок свойственны динамике объема и интенсивности. Выделяются «волны»: малые (в микроциклах), средние (в мезоциклах тренировки), большие (в период больших циклов тренировки). С учетом соотношения параметров объема и интенсивности нагрузок обобщены рекомендации по их планированию в тренировочном процессе волейболеистов:

а) чем меньше частота и интенсивность тренировочных занятий, тем продолжительнее этап прироста нагрузок (степень прироста невысокая);

б) чем плотнее режим нагрузок и отдыха в тренировке и выше интенсивность нагрузок, тем короче периоды волнообразных колебаний в их динамике;

в) на этапах значительного увеличения суммарного объема нагрузок снижается интенсивность, и наоборот, при увеличении суммарной интенсивности нагрузок снижается их объем.

1. Цикличность тренировочного процесса

Тренировочная и соревновательная деятельность строится на основе различных циклов, позволяющих систематизировать средства, методы, формы занятий. Элементы тренировочных воздействий систематически повторяются, их содержание изменяется с учетом задач подготовки. Каждый элемент тренировочного процесса взаимосвязан с другими элементами. Цикличность тренировочной деятельности основывается на закономерном чередовании этапов и периодов тренировки.

1. Единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности волейболистов.

Успешность соревновательной деятельности базируется на единстве различных видов подготовленности. Планируя участие в соревнованиях волейболистов младшего возраста, тренеру необходимо обращать внимание на их индивидуальную подготовленность.

1. Возрастная адекватность многолетней спортивной деятельности

В занятиях волейболистов, особенно младшего возраста, тренеру не следует планировать узкоспециализированный тренировочный процесс и форсировать переход к повышенным тренировочным и соревновательным нагрузкам. Для поступательного спортивного совершенствования требуется учитывать динамику развития организма занимающихся (в т.ч. личностное развитие).

**Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований**

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

Тренер должен знать основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма при осуществлении тренировочного процесса и проведении спортивных соревнований.

Во время командирования и/или участия в соревнованиях тренер обязан: осмотреть места проживания и проведения соревнований. Условия должны соответствовать санитарно-гигиеническим нормам и требованиям техники безопасности, следить за соответствием питания и питьевого режима санитарно-гигиеническим нормам.

В спортивной школе, при проведении занятий, для оказания первой доврачебной помощи в залах должны присутствовать аптечки со средствами остановки крови и заморозки ушибов.

Количество занимающихся не должно превышать норм установленных «Санитарно-эпидемиологическими нормами и правилами СанПиН 2.4.4.1251-03» и количества рабочих мест в зале.

Тренировочные занятия должны быть методически продуманы с целью недопущения травм спортсменов при занятиях и соревнованиях на тренировке должны учитываться половые, возрастные и индивидуальные особенности спортсменов, адекватность уровня их готовности поставленным тренировочным задачам.

В ходе каждой тренировки тренер обязан:

- провести тщательный предварительный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования;

- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений;

- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности, при занятиях на тренажёрах;

- знать уровень физических возможностей занимающихся (по данным медицинского осмотра) и следить за их состоянием в процессе занятий;

- обеспечить педагогический обоснованный выбор форм, средств и методов тренировки, исходя из психофизиологической целесообразности; при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;

- проводить занятия в соответствии с расписанием;

- контролировать приход занимающихся и уход после окончания тренировочных занятий.

Для участия в соревнованиях тренер обязан подавать в заявке исключительно спортсменов, соответствующих по уровню квалификации, возрасту и требованиям отбора, указанным в официальном положении о проводимом соревновании, а также обладающих достаточным текущим уровнем физической, моральной и тактико-технической готовности.

Тренер несет личную ответственность за жизнь и здоровье лиц, проходящих спортивную подготовку во время командирования.

3.2.Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральным стандартом спортивной подготовки по волейболу.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать двух академических часов, в тренировочных группах - трех академических часов, при менее чем четырехразовых тренировочных занятий в неделю, в группах, где нагрузка составляет 20 часов и более в неделю - четырех академических часов, а при двухразовых занятиях в день - трех академических часов.

На всех этапах спортивной подготовки после 30 - 45 минут занятий рекомендуется устраивать перерыв длительностью не менее 10 минут для отдыха и проветривания помещений. При этом сам тренировочный процесс продолжается, данное время может быть использовано для теоретической подготовки, воспитательной работы и другой деятельности педагогической направленности.

Во время соревновательной деятельности необходимо утвердить правильно построенный и систематически выполняемый режим для укрепления здоровья и роста спортивных достижений лиц, проходящих спортивную подготовку.

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Исходными данными для составления планов подготовки и спортивных результатов являются оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения тренировочных занятий и другие факторы.

Планы подготовки и планы спортивных результатов составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена.

Групповые планы должны содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы к достижению высоких спортивных результатов. В них должны быть отражены тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели планов по годам — соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальные планы должны содержать конкретные показатели и результаты, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки и выступления на соревнованиях с учетом его индивидуальных особенностей.

На основании перспективного индивидуального плана составляются годовые планы, планы подготовки и планы спортивных результатов к отдельным соревнованиям, определяются задачи и средства тренировочных циклов и каждого занятия.

Планирование дает возможность для последующего анализа, прогнозирования, совершенствования и выявления позитивных и негативных этапов развития.

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

В ходе осуществления тренировочного процесса необходимо организовывать проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.

Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль спортсменов проводят в:

- процессе тренировочных занятий для определения уровня готовности и оценки эффективности тренировки;

- при организации тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку;

- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль осуществляется путем проведения комплексного контроля.

Цель комплексного контроля - получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого занимающегося волейболом.

Комплексный контроль включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.).

Тренер планирует тренировочный процесс с учетом результатов контроля, составляет перспективные и текущие планы тренировочных занятий, принимая во внимание обеспечение индивидуального подхода. По результатам текущих наблюдений и контроля вносятся соответствующие корректировки в планы тренировочного процесса.

3.5.Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки

**Теоретическая подготовка (для всех этапов подготовки)**

**История развития волейбола.**

Волейбол в древности и сейчас. История волейбола в России. Участие волейболистов СССР и России в Олимпийских играх. Победы советских и российских волейболистов на крупнейших международных соревнованиях, мировых первенствах и Олимпийских играх. Выдающиеся спортсмены и тренеры России. Современное состояние и проблемы развития волейбола в России.

**Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.**

Физическая культура и спорт. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Органы государственного управления физической культурой и спортом в России. Физическая культура в системе образования. Обязательные занятия по физической культуре.

Коллективы физической культуры, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля, училища олимпийского резерва, центры спортивной подготовки. Общественно-политическое и государственное значение спорта. Массовая физическая культура и спорт. Достижения российских спортсменов на крупнейших международных спортивных соревнованиях. Значение выступлений российских спортсменов в официальных международных спортивных соревнованиях. Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования спортивной классификации.

**Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.**

Правила волейбола как вида спорта. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Федеральные стандарты спортивной подготовки. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и ответственность за противоправное влияние.

**Основы спортивной подготовки**

Обучение и тренировка. Обучение классическим и специально-вспомогательным упражнениям. Последовательность изучения упражнений и компонентов техники. Физическое развитие занимающихся и эффективность обучения технике. Роль волевых качеств в процессе обучения. Страховка и самостраховка. Контроль и исправление ошибок. Спортивная тренировка как единый педагогический процесс формирования и совершенствования навыков, физических, моральных и волевых качеств занимающихся. Понятие о тренировочной нагрузке: объем, интенсивность, количество подъемов и упражнений, максимальные веса, использование специальной экипировки. Методика определения нагрузок. Понятие о тренировочных циклах - годичных, месячных, недельных. Отдельные тренировочные занятия. Эмоциональная составляющая занятий. Взаимосвязь обучения и воспитания в процессе тренировки. Влияние общей и специальной физической подготовки на процесс обучения технике. Использование принципов дидактики в процессе обучения. Этапы становления двигательного навыка. Содержание теоретического и практического материала в период обучения. Расчленение материала в логической последовательности. Физическая, техническая, тактическая, моральная, волевая и теоретическая подготовка, их взаимосвязь в процессе тренировки. Принципы тренировки: систематичность, непрерывность, всесторонность, постепенное повышение нагрузки, сознательность, учет индивидуальных особенностей организма. Тренировочные нагрузки. Взаимосвязь объема и интенсивности тренировочной нагрузки в годичных, месячных, недельных циклах и в отдельных тренировках. Роль больших, средних и малых тренировочных нагрузок.

Вариативность как метод построения тренировки. Величина интервала между подходами и занятиями. Планирование и учет проделанной работы, и их значение для совершенствования тренировочного процесса. Понятие о планировании. Цель и задачи планирования. Круглогодичная тренировка. Понятие о тренировочной нагрузке и ее параметрах. Групповое и индивидуальное планирование. Дневник тренировки спортсмена. Форма дневника и порядок его ведения. Значение ведения дневника. Планирование тренировки и основные требования, предъявляемые к планированию. Виды планирования: перспективное (на несколько лет), текущее (на год), оперативное (на этап, месяц, неделю, занятие). Задачи тренировочных циклов и их содержание. Формы тренировочных планов: перспективного, годичного, месячного, недельного, план-конспект урока. Документы планирования учебно-тренировочной работы: программа, учебный план, годовой график учебно-тренировочной работы, рабочий план, конспект занятия. Расписание занятий. Календарный план соревнований.

**Необходимые сведения о строении и функциях организма человека**.

Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма. Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Изменения, происходящие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания и кровообращения, а также в деятельности центральной нервной системы в результате занятий. Воздействие физических упражнений на развитие силы и других физических качеств. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий.

Мышечная деятельность. Спортивная тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о физиологических основах физических качеств.

Понятие о силовой и скоростно-силовой работе. Методы развития силы мышц. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения и дыхания. Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных по величине тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Повторяемость различных по величине физических нагрузок и интервалов отдыха. Характеристика предстартового состояния.

**Гигиенические знания, умения и навыки.**

Понятие о гигиене. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий.

Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний).

**Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.**

Понятие о врачебном контроле. Понятие о ЗОЖ. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Режим спортсмена. Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна, работы. Примерный распорядок дня. Показания и противопоказания для занятий. Профилактика перетренированности. Самоконтроль как важное средство. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективный показатели. Пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие. Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.

**Основы спортивного питания.**

Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат организма в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты. Энергетические траты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания. Режим питания. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим.

**Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.**

Использование технических средств в процессе обучения и контроля за усвоением материала. Приборы срочной информации. Виды срочной информации: зрительные, звуковые и тактильные. Методика исправления ошибок. Понятие о тренировке. Влияние тренировочного процесса на организм человека. Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями. Применение специальной экипировки.

Разминка на занятиях и соревнованиях. Требования к спортивному залу для занятий. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Оборудование и инвентарь зала. Вспомогательные тренажеры. Наглядная агитация. Методический уголок. Справочные материалы. Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря. Характеристика зала для волейбола. Современные требования к оборудованию зала для волейбола и подсобным помещениям. Покрытие пола. Информационная аппаратура. Спортивная одежда. Требования к спортивной одежде.

**Требования техники безопасности при занятиях волейболом.**

Правила техники безопасности, инструкции по техники безопасности.

Самомассаж: приемы и техника. Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Оказание первой помощи утопающему, засыпанному землей, снегом, при электротравмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза, уши, рот. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

(материал для всех этапов подготовки)

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

В процессе многолетней подготовки не только повышается объем, но и изменяется состав тренировочных средств. Влияние физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта хоккей представлены в таблице.

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

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

Под *скоростными способностями* понимают возможности спортсмена, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Все двигательные реакции, совершаемые спортсменом, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией.

*Мышечная сила* – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Абсолютная сила мышц спортсмена определяется максимальной величиной преодолеваемого им сопротивления, например, пружины динамометра или весом штанги. Относительная сила мышц – это показатель абсолютной силы, взятый относительно веса тела.

*Вестибулярная устойчивость* характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата.

*Выносливость* является способностью поддерживать заданную, необходимую для обеспечения спортивной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Поэтому, выносливость проявляется в двух основных формах: в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления; в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

*Гибкость* является интегральной оценкой подвижности звеньев тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о подвижности в них. В теории и методике спортивной подготовки гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формы ее проявления: активную, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям; пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера или отягощения и т. п.).

Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость – предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной деятельности.

Под *координационными способностями* понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно: 1) способности спортсмена к точному анализу движений; 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного; 3) сложности двигательного задания; 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.); 5) смелости и решительности; 6) возраста; 7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков).

*Телосложение* оценивается путем измерения (спортивной метрологии) пропорций и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей.

К средствам физической подготовки относятся разнообразные физические упражнения:

1) упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах: упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, рывковые движения.

2) упражнения для мышц, шеи и туловища: наклоны, повороты и вращение головы в различных направлениях, с сопротивлением руками. Наклоны, повороты и вращениями туловища, вращения таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, животе, сидя, в висе; переход из положения лежа на спине в сед и обратно; смешанные упоры и висы спиной и лицом вниз; угол в исходном положении лежа, сидя; разнообразные сочетания этих упражнений. Упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

3) упражнения для ног: поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногами в разных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног. Сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах. Прыжки и многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприсяде.

4) упражнения для развития координационных способностей: разнонаправленные движения рук и ног в различных исходных положениях. Опорные и безопорные прыжки с мостика, с трамплина без поворота и с поворотами, прыжки в высоту различными способами, прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед. Акробатические упражнения, перекаты вперед-назад, в стороны, в группировке, прогнувшись, с опорой и без опоры, кувырки вперед, назад и в стороны, одиночные и сериями в различных сочетаниях; лазание по канату и шесту, размахивания в висе. Упражнения на равновесие. Броски и ловля мяча из различных исходных положений, упражнения со скакалкой, прыжки с вращением скакалки вперед, назад, в полуприсяде, с ускорениями. Игры и эстафеты с элементами акробатики.

5) упражнения для развития быстроты: старты и бег на отрезках от 30 до 100 метров. Повторное преодоление отрезков 20-30 метров со старта, с хода, с максимальной скоростью и частотой шагов, тоже – на время. Бег семенящий, с захлестыванием голени назад, с заданиями на внезапные остановки, возобновление и изменение направления движения. Кратковременные ускорения в облегченных условиях. Общеразвивающие упражнения в максимально-быстром темпе. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий. Метание утяжеленных снарядов поочередно со снарядами малого веса. Ловля мячей, летящих в заранее обусловленном и неизвестном направлениях, с различных дистанций.

6) упражнения для развития силы: упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; приседания на одной и двух ногах.

Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления. Упражнения со снарядами: со штангой, блинами, гирями, гантелями, набивными мячами, металлическими палками, эспандерами.

Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнасти­ческой стенке, лазание по канату.

Упражнения из других видов спорта: футбол, регби, борьба, езда на велосипеде

7)упражнения для развития скоростно-силовых качеств: различ­ные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и л/а барьер, прыжки в высоту и длину. Многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки в длину. Прыж­ки и бег по лестнице в высоком темпе. Общеразвивающие движе­ния рук с небольшими отягощениями (20-30 % от макс.), выполня­емые с большой скоростью. Метания различных снарядов: мяча, гранаты, копья, диска толкание ядра. Упражнение со скакалками.

8) упражнения для развития общей выносливости: бег с равномерной и переменной интенсивностью 800,1000,3000 м. Тест Купера - минутный бег. Кросс по пересеченной местности - 5 км. Ходьба на лыжах - 3 км. Плавание, езда на велосипеде. Спортивные игры - преимущественно: футбол, гандбол, баскетбол. Важным критерием развития общей выносливости является режим выполнения упражнений. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту.

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

*Бег* с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5, 6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-3- м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но падают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

*Подвижные игры:* «День и ночь» (согнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетания 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 отклонятся). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

*Упражнения с отягощениями* (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга – вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения – приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах.

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

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

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

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении* ***приема и передач мяча.***

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены попеременно 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 и влево по кругу, носки на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (прикасании 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 над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действий 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 резиновым 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 подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу – поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, 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 подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подача с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении* ***нападающих ударов.***

Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1кг). 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 у сетки и глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

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

*Упражнения для развития качеств, необходимых при* ***блокировании.***

Прыжковые упражнения, описанные ране, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись. Поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене – бросить мяч вверх назад, повернуться на 180 и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.д. 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.

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м 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.

***ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА***

*Техническая и тактическая подготовка*

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки волейболистов высокой квалификации. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства волейболиста. Высокая техническая подготовленность волейболиста позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в игровой деятельности. На протяжении всей многолетней подготовки юных волейболистов в ДЮСШ, технической подготовке следует уделять должное внимание.

**Начальный этап**

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

***Техника нападения***

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

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

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

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

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

***Техника защиты***

1. Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.
2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.
3. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.
4. Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

***Тактика нападения***

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу. Стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны – по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.
2. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6, 5. 1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи.
3. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4(2).

***Тактика защиты***

1. индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, 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: взаимодействия игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игроков зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 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».

**Второй и третий год подготовки**

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

***Техника нападения***

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

2.Передачи мяча: передачи в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях; встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку; передачи из глубины площадки для нападающего удара; передача, стоя 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 вверх), встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3.

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

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

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

***Техника защиты***

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

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

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

4.Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и перекатом на бедро и спину: с набрасывания партнера в парах; от нижней прямой подачи.

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

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

***Тактика нападения***

1.Индивидуальные действия: выбор места для второй передачи, подачи верхней прямой, нападающего удара; чередование верхней и нижней подач; выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом, передачей в прыжке. Кулаком, снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача из зоны 3 игроку, к которому предающий 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 лини – 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**

**Первый и второй годы подготовки**

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

***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 6м); стоя спиной в направлении передачи; с последующим паданием и перекатом на бедро; вперед вверх в прыжке на месте и после перемещения; отбивание кулаком у сетки стоя и в прыжке.
3. Подачи: нижние – соревнования на точность попадания в зоны: верхняя пряма подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половину площадки, соревнования – на количество, на точность; верхняя боковая подача.
4. Нападающие удары: прямой сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки; прямой слабейшей рукой; с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правшей).

***Техника защиты***

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

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

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

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОКА

***Тактика нападения***

1.Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки-лицом); подачи (способа, направления); нападающего удара (способа и направления); подача на игрока слабо владеющего приемом подачи, вышедшего на замену); выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача из 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 зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3(2) при первой передаче).

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

***Тактика защиты***

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

2.Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов, обманных приемов; взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими; игроков зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2; игроков зон 4 и 2 (соответственно) при приеме нападающих ударов и обманов.

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

Тренировочный этап

**Третий год подготовки**

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

***Техника нападения***

1. Перемещения: чередование способов перемещения на максимальной скорости; сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами нападения.
2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками на точность с собственного подбрасывания (вирируя высоту), посланного передачей: а) первая передача постоянная (2-3 м), вторая – постепенно увеличивая расстояние (3 – 10 м); б) первая – постепенно увеличивая расстояние, вторая – постоянная; в) первая и вторая – увеличивая расстояние мяча, посылаемого ударом одной руки; из глубины площадки для нападающего удара в зонах 2-4, 4-2, 6-4 на расстояние 6 м; в зонах 5-2, 1-4 на расстояние 7 – 8 м; стоя спиной в направлении передачи: встречная передача (после передачи над собой и поворота на 180 (в зонах 2-4 6-4, расстояние 3-4 м), в тройках в зонах: 6-3-2, 6-3-4, 5-3-2, 1-3-4, из глубины площадки – с собственного подбрасывания в зонах 6-2, 6-4 (расстояние 2-3 м); с набрасывания партнера и затем с передачи; с последующим падением и перекатом на спину.
3. Передача сверху двумя руками в прыжке (вверх назад): с собственного подбрасывания – с места и после перемещения; с набрасывания партнера – с места и после перемещения; на точность в пределах границ площадки.
4. Чередование способов передачи мяча: сверху, сверху с падением, в прыжке; отбивание кулаком; передачи, различные по расстоянию и высоте.
5. Подачи: 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 лицевым линиям; соревнования на точность попадания в зоны; верхняя боковая подача с соблюдением правил; подачи (подряд 5 попыток); подачи в правую и левую половины площадки; соревнования на большее количество выполненных подач правильно; чередование нижней и верхней прямой подач на точность.
6. 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;
7. Нападающий удар из зон 2, 4 «мимо блока» (имитирует блок игрок. Стоя на подставке); имитация нападающего удара в разбеге и передача подвешенного мяча; то же в зонах 4 и 2 с передачи из зоны 3; удар с переводом влево с поворотом туловища влево по мячу на амортизаторах, по мячу в держателе, наброшенному партнером; удар из зон 3, 4 с высоких и средних передач, прямой нападающий удар слабейшей рукой из зон 2, 3. 4 по мячу наброшенному партнером, из зон 2. 3 с передачи из соседней зоны (3-2, 4-3); нападающие удары с удаленных от сетки передач.

***Техника защиты***

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

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

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

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

***Тактика нападения***

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки из глубины площадки для нападающего удара, для выполнения подачи и нападающего удара (при чередовании способов); чередование способов подач; подачи верхние на игроков, слабо владеющих навыками приема мяча; вышедших после замены; выбор способа отбивания мяча через сетку нападающим ударом, передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (стоя лицом и спиной к нему); имитация второй передачи и «обман» (передача через сетку) в прыжке; имитация прямого нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку; чередование способов нападающего удара – прямой, перевод сильнейшей, прямой слабейшей рукой.
2. Групповые действия: взаимодействия 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 линии при первой передаче – игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 ( при приеме мяча в дальней части площадки от подачи и нападающего удара); игроков зон 6, 1 и 5 с игроком зоны 2 при приеме верхних подач для второй передачи, в доигровках – для нападающего удара или передачи в прыжке.
3. Командные действия: система игры через игрока передней линии, прием подачи (при чередовании способов) и первая передача в зону 3, вторая передача, стоя лицом и спиной (чередование) к нападающему; прием верхней боковой подачи и первая передача в зону 3, втора 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 линии: 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); система игры: расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом вперед» (чередование групповых действий в соответствии с программой для данного года обучения); переключение от защитных действий к нападающим – со второй передачи через игрока передней линии.

Тренировочный этап

**Четвертый –пятый годы подготовки**

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

***Техника нападения***

1. Перемещения: сочетание способов перемещений, исходных положений. Стоек, падений и прыжков в ответ на сигналы; сочетание стоек, способов перемещений с техническими приемами.
2. Передачи мяча: у сетки сверху двумя руками, различные по расстоянию: короткие, средние, длинные; различные по высоте: низкие, средние, высокие, сочетание передач из глубины площадки, стоя лицом и спиной к нападающему; нападающий удар с передачи в прыжке; имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация замахов и передача в прыжке через сетку в зону нападения; нападающий удар с переводом влево с поворотом туловища влево из зон 3 и 4 с высоких и средних передач; прямой нападающий удар слабейшей рукой из зон 2, 3. 4 с различных передач, боковой нападающий удар сильнейшей рукой из зон 4, 3; нападающий удар с переводом вправо без поворота туловища из зон 2, 3, 4.

***Техника защиты***

1. Перемещения: сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием.
2. Прием мяча: сверху двумя руками от подач и нападающих ударов средней силы на точность; снизу двумя руками верхних подач на задней линии и первая передача на точность; прием мяча снизу одной рукой (правой, левой) попеременно у сетки и от сетки после перемещения.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

***Тактика нападения***

1. Индивидуальные действия: выбор места для вторых передач, различных по высоте и расстоянию, стоя на площадке и в прыжке; для нападающего удара (с различных передач мяча у сетки из глубины площадки); чередование подач в дальние и ближние зоны, на силу и нацеленных; подача на игрока, слабо владеющего навыками приема, вышедшего после замены; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (различные по высоте и расстоянию); передача двум нападающим на линии с применением отвлекающих действий руками, туловищем; имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте и в прыжке (боком и спиной в направлении передачи); имитация нападающего удара и передача в прыжке через сетку (в зону нападения); чередование способов нападающего удара.
2. Групповые действия: взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 2 при второй передачи; игрока зоны 3 с игроками 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 зоны1.

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.

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

***Тактика защиты***

1. Индивидуальные действия: выбор места, способа перемещения и способа приема мяча от подачи, нападающего удара и обманных приемов: выбор места, способа перемещения, определение направления удара и зонное блокирование; выбор места и способа приема мяча при страховке блокирующих, нападающих, принимающих «трудные мячи.
2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии: а) зон 3 и 2, 3 и 4 при групповом блокировании (удары по ходу); б) игрока зоны 3, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 2 и 4; игроков задней линии – страховка игроков, принимающих «трудные» мячи в пределах площадки и выходящих после приема за ее границы; игроков передней и задней линии: а) зоны 6 с блокирующим (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), 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; система 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.

Этап совершенствования спортивного мастерства

**Первый-третий годы подготовки**

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

***Техника нападения***

1. Перемещения: совершенствование навыков перемещения различными способами на максимальной скорости, сочетание с остановками, прыжками, ответные действия на сигналы; сочетание перемещений с имитацией приемов нападения.
2. Передачи мяча: сверху двумя руками, различные по расстоянию и высоте в пределах 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.д.); чередование подач на силу и нацеленных.
4. Нападающие удары: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных передач по расстоянию (короткие, средние, высокие) с удаленных от сетки передач, с передачи в прыжке назад (за голову), с передач с последующим падением; имитация нападающего удара и передача через сетку (скидка) двумя руками и одной; нападающий удар с переводом с поворотом туловища в ту же сторону; удар слабейшей рукой; удар с передач назад (за голову), с удаленных от сетки передач; боковой нападающий удар сильнейшей рукой с различных передач по расстоянию и высоте, с удаленных от сетки передач; нападающий удар с переводом влево без поворота туловища из зон 3. 4,2; нападающие удары с задней линии из зон 6, 1, 5; нападающие удары из-за линии нападения с передачи параллельно линии нападения; из зоны нападения (от сетки).

***Техника защиты***

1. Перемещения: сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; сочетание способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием (одиночным и групповым).
2. Прием мяча сверху и снизу двумя руками: отбивание мяча сомкнутыми кистями над головой с последующим падением и перекатом на спину; прием мяча сверху и снизу двумя руками с падением в строну 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, «) в известном направлении; нападающих ударов с переводом вправо и влево в зонах 3, 4, 2; в одной зоне (3, 4, 2), удар выполняется в двух направлениях с различных передач; групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4,2,3) с различных передач; ударов с переводом вправо и влево (из зон 3, 4, 2); ударов по ходу в двух направлениях (из зон 4-3, 2-3, 4-2); ударов в двух направлениях (по ходу и с переводом); сочетание одиночного и группового блокирования: с высоких передач – групповое, с низких – одиночное.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

***Тактика нападения***

1. Индивидуальные действия: выбор места и чередование способов подач, подач на силу и нацеленных в дальнюю и ближнюю зоны; выбор места и подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча, вышедшего после замены, в зону 1 при выходе с задней линии из этой зоны; имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте (с применением отвлекающих действий) и в прыжке; имитация второй передачи назад и передача вперед; имитация нападающего удара и передача в прыжке (откидка) вперед через зону, назад в соседнюю зону (боком к сетке); нападающий удар через «слабого» блокирующего; имитация нападающего удара и «скидка» одной рукой в зону нападения.
2. Групповые действия: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 – в прыжке – с отвлекающими действиями; игрока зоны 2 с игроком зоны 3 в прыжке – откидка, игрока зоны 2 с игроком зоны 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, 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 участвующими в блокировании с блокирующими игроками зон 3 и 4 (прием удара и страховка); игрока зоны 3 с блокирующим игроком зоны 2 или 4; игрока зоны 6 с блокирующими игроками зон 4 и 3, 2 и 3; 4, 3, 2 (при системе защиты «углом вперед»); крайних защитников на страховке с блокирующими игроками; игроков зон 1, 6, 5 с блокирующими при приеме мячей от нападающих ударов; сочетание групповых действий в рамках систем «углом вперед» и «углом назад».
3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок передней линии (зон 3, 2, 4); при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок задней линии (из зон 1, 6, 5) из-за игрока; системы игры – при приеме мяча от соперника «углом вперед» (варьирование групповых действий соответственно характеру построения игры в нападении соперником); при приеме мяча от соперника «углом назад», когда страховку блокирующих осуществляет крайний защитник (варианты групповых действий); сочетание (чередование) систем игры «углом вперед» и «углом назад».

3.6.Рекомендации по организации психологической подготовки

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

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

1) воспитание высоконравственной личности спортсмена;

2) развитие процессов восприятия;

3) развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;

4) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;

5) развитие способности управлять своими эмоциями;

6) развитие волевых качеств.

***Воспитание личности спортсмена 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-преподавателем.

Особенности формирования моральных черт и качеств личности волейболистов и их проявления находятся в тесной связи с коллективным характером этого вида спорта. Многое зависит от состава коллектива; какие в нем преобладают традиции, взаимоотношения и связи. Решение данной задачи органически связано с воспитательной работой.

***2. Развитие процессов восприятия.***Специфика волейбола требует совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий. Точность глазомера и периферическое зрение находятся в прямой зависимости от состояния тренированности: в состоянии спортивной формы точность глазомера у волейболистов выше, перерыв в занятиях (2-3 недели) приводит к его ухудшению. При проведении упражнений на развитие данных зрительных восприятий важное значение имеет освещение и влияние цвета. Лучше других воспринимается белый цвет, затем желтый и зеленый. При длительном восприятии темных цветов (красного, фиолетового, синего) утомление наступает быстрее.

Для развития периферического зрения полезны такие упражнения: ведение, броски и ловля мяча под контролем только периферического зрения; упражнения в передачах - смотреть на одного партнера, а передачу делать другому; во время передач или нападающего удара контролировать мяч то нейтральным, то периферическим зрением, в парах, тройках-двумя, тремя мячами со смещением вправо, влево, вперед, назад. При развитии точности глазомера, «чувства дистанции» главное требование - варьирование дистанции при приеме мяча, при передачах, подачах, различных бросках, нападающих ударах и т.д. Для этого надо больше проводить передачи па разное расстояние с разной скоростью и траекторией; подачи мяча в цель различными способами и с различного расстояния; нападающие удары по сигналу тренера в различные зоны площадки. Волейболист должен постоянно приучать себя следить за изменениями дистанции.

Игра в волейбол требует от каждого спортсмена максимальной скорости реагирования, выбора ответного действия. У волейболистов время сложной реакции отражает состояние их тренированности. В состоянии спортивной формы уменьшается время реагирования и точность реакции становится стабильной, что говорит о высокой игровой надежности. Путем подбора специальных упражнений и в процессе игры надо стремиться развивать у волейболистов комплексные специализированные восприятия: «чувство мяча», «чувство сетки», «чувство площадки», «чувство времени».

***3. Развитие внимания.***Успешность технических и тактических действий волейболистов зависит от уровня развития объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания. Надо научить юных волейболистов быть внимательными в разнообразных условиях, создавать такие условия, в которых необходимо одновременно воспринять несколько динамических или статических объектов (до 6); развитие интенсивности и устойчивости внимания человека в определенной степени связано с развитием его волевых качеств. Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта па 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 волейболистов приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы учащийся полностью овладел этими приемами в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

***6. Воспитание волевых качеств.***Воспитание волевых качеств - важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности. Существует два вида трудностей - объективные и субъективные. Объективные трудности - это трудности, обусловленные особенностями игры в волейбол, а субъективные - особенностями личности спортсмена. Основные волевые качества, которыми должен обладать волейболист - это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность. Целеустремленность и настойчивость выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимися, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии. Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т.п.), в преодолении нарастающего утомления. Решительность и смелость выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебания приводить их в исполнение. Применять упражнения, выполнение которых связано с известным риском и требующие преодоления чувства боязни, колебания. Инициативность и дисциплинированность выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий. Игрок, обладающий инициативностью, является организатором, ведет за собой команду. А дисциплинированность выражается в умении игрока подчинить свои действия задачам коллектива, плану действия всей команды. Эффективным средством воспитания инициативности являются двусторонние игры, проводимые со специальными заданиями и в условиях, требующих от игроков максимального проявления инициативности. Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса обучения и тренировки. В воспитании дисциплинированности особую роль играет коллектив и тренер-преподаватель. Тренер-преподаватель должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

***7. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игра****)* состоит в следующем:

1) осознание игроками задач на предстоящую игру;

2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);

3) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;

4) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;

5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;

6) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

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

Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательпых состояний: 1) состояние боевой готовности; 2) предсоревновательная лихорадка; 3) предсоревновательная апатия; 4) состояние самоуспокоенности.

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

Предигровая 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.

Предигровая апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предигровой 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 предигровых состояний. Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

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

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

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

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

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

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления командой. Режим в период тренировочной работы и соревнований имеет большое значение. Свободный от игр день надо максимально использовать для отдыха и восстановления, в игровой день надо избегать каких-либо напряженных действий, долгого лежания, провести легкую тренировку с мячом. Разминка имеет большое значение как для регуляции неблагоприятных эмоциональных состояний, так и для формирования готовности к игре и ускорения врабатываемости. Разминку спортсмены должны проводить самостоятельно, исходя из индивидуальных особенностей. Так, например, инертному игроку нужно готовить себя к игре 20-30 мин, другому -10 мин. Обязательно включить в разминку несколько групповых упражнений. Закончить разминку необходимо за 5-8 мин до игры. Очень важно собрать всех игроков вместе (с запасными) и провести 2-3-минут-иуго беседу, в которой напомнить основные положения об игре, сказать что-нибудь одобряющее, мобилизующее.

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

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

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

Во всех случаях разговор тренера со спортсменами, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру никогда не следует кричать на игроков команды, давать им нагоняй, особенно во время игры. Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе самой игры. В заключение следует отметить, что вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей волейболистов.

3.7 План применения восстановительных средств

Неотъемлемой составной каждого тренировочного плана должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические. Система восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Чтобы успешно решить задачи, стоящие перед спортивной школой по подготовке волейболистов для команд высших разрядов, в процесс многолетней подготовки спортсменов должна органически включаться система специальных средств и условий восстановления. Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла.

Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического контроля.

Под психолого-педагогическими средствами подразумевают творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок; применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления; оптимальную продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями; применение средств и методов психорегулирующей тренировки. Эти средства во многом зависят от профессионального уровня тренера и активности самого спортсмена. Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка дня спортсменов и рационального питания.

Режим дня и питание могут иметь специальную, восстанавливающую направленность.

Следует умело использовать восстанавливающую роль сна. Продолжительность ночного сна после значительных тренировочных нагрузок может быть увеличена до 9- 10 ч за счет более раннего отхода ко сну (на 1-1,5 ч) и более позднего подъема (на 30-60 мин), особенно в осенне-зимний сезон. Дневной сон спортсмена на сборах обуславливает восстановление и поддержание спортивной работоспособности на высоком уровне во вторую половину дня. После тренировочных занятий и соревнований для спортсмена в течение дня наиболее приемлемы пассивные формы отдыха, не связанные с большой эмоциональной нагрузкой, но создающие положительный эмоциональный фон. Восстановительный пищевой рацион спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т. е. соответствия калорийности рациона суточным энергозатратам спортсмена и оптимального соотношения как основных пищевых веществ, так и их компонентов. 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 изделия, 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 спортсмена, особенно в подготовительном периоде, где происходит повышение уровня

физических качеств как следствие развития адаптационных и компенсаторных механизмов, поднимающих функциональный потолок спортсмена 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 занятиями или соревнованиями, играет массаж, гидропроцедуры, общее ультрафиолетовое облучение. Восстановление защитно-приспособительных механизмов у спортсменов 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 на организм. 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);

- ванны (контрастные, вибрационные, хлоридно-натриевые (соляные), хвойные, «жемчужные»).

В связи с тем, что восстанавливающие физиотерапевтические процедуры, как правило, кратковременны, следует в режиме дня спортсмена предусматривать 20-30 мин дополнительно к продолжительности занятия на гигиенические (гигиенический душ) или восстанавливающие процедуры.

Время на профилактически-восстановительные мероприятия входит в общее количество часов, предусмотренное учебным планом для каждого года обучения. Восстановительные средства должны применяться по специальным схемам медицинским работником в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена.

3.8. План антидопинговых мероприятий

Круглогодично тренерским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга. Спортсмены дважды в год проходят медицинское обследование.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним разработан план антидопинговых мероприятий (табл.). Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования футболистами запрещенных в спорте субстанций и методов. Спортсмен обязан знать такие нормативные документы, как международный стандарт ВАДА, по требованию, международный стандарт ВАДА «Запрещенный список».

Таблица

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание мероприятия | Форма проведения | Сроки реализации мероприятий |
| 1 | Информирование волейболистов о запрещенных веществах | Лекции, беседы, индивидуальные консультации | Устанавливаются в соответствии с графиком |
| 2 | Ознакомление с антидопинговыми правилами | Собеседование |  |
| 3 | Ознакомление с правами и обязанностями волейболистов | Беседа |  |
| 4 | Повышение осведомленности игроков об опасности допинга для здоровья | Лекции, беседы, тестирование |  |
| 5 | Контроль знаний антидопинговых правил | Опросы и тестирование |  |
| 6 | Формирование критического отношения к допингу | Треннинговые мероприятия |  |

Психолого-педагогическая составляющая планов антидопинговых мероприятий направлена на решение таких задач, как:

а) формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем.

б) опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс.

в) раскрытие перед волейболистами тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).

г) воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц.

д) пропаганда принципов фейр-плей (благородство, справедливость в спорте, честная игра), отношения к спорту, как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств.

е) повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда к спорту как к способу его достижения, а не как к месту для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

* 1. План инструкторской и судейской практики

Примерный план инструкторской и судейской практики на этапах подготовки:

Инструкторская и судейская практики являются неотъемлемым компонентом системы спортивной подготовки футболистов. Они направлены на овладение спортсменами умениями и навыками организационной деятельности и судейства соревнований. Программы инструкторской и судейской практик практически реализуются в процессе тренировочных занятий и специальных семинаров.

*Таблица*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид практики и тема |  | | Этапы и годы подготовки | | | |
| НП | | ТЭ | | ССМ | |
| 1 год | Свыше года | До 2 лет | Свыше 2 лет |  | |
| Инструкторская практика: | - | - | 10 | 10 | 10 | |
| - подача строевых команд и распоряжений | - | - | 5 | 3 | - | |
| - разработка плана и проведение разминки | - | - | 5 | 2 | - | |
| - разработка плана и проведение тренировочного занятия | - | - | - | 3 | 2 | 5 |
| - оформление заявки и участие в подготовке команды к соревнованиям | - | - | - | 2 | 4 | 6 |
| - представление и руководство командой на соревнованиях | - | - | - | - | 4 | 3 |
| Судейская практика: | - | - | - | 10 | 15 | 20 |
| - разработка положения о соревнованиях | - | - | - | 1 | 3 | 5 |
| - выполнение обязанностей судьи-секретаря | - | - | - | 3 | 3 | 5 |
| - выполнение обязанностей судьи | - | - | - | 3 | 5 | 5 |

4.Система контроля и зачетные требования

Организация контроля за процессом спортивной подготовки, а также реализацией программ спортивной подготовки осуществляется в соответствии с локальными актами МБУ Спортивная школа Саянского района.

Цель контроля — оптимизировать процесс спортивной подготовки спортсмена на основе объективной оценки различных сторон его подготовленности.

Контролируется выполнение запланированного содержания спортивной подготовки на каждом ее этапе через выяснение состояния различных сторон подготовленности спортсменов (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, макро цикла 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 спортсмена 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 педагогический, психологический и медико-биологический характер.

Виды контроля за эффективностью тренировочных занятий по общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки приведены в Приложении 1.

4.1 Критерии спортивной подготовки на различных этапах

Освоение программы направлено на достижение следующих целей:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и способностей, повышение индивидуальной физической подготовленности, расширение функциональных возможностей основных систем организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями общей и специальной волейбольной направленности;

- воспитание устойчивых интересов и позитивного эмоционально-психического отношения к спортивной деятельности и волейболу в частности;

- освоение знаний о ценностях физической культуры и волейбола как вида спорта, их роли в формировании здорового образа жизни, воспитании волевых, нравственных и эстетических качеств личности;

- приобретения навыков тренировочной, соревновательной, инструкторской и судейской деятельности в волейболе.

Общая направленность многолетней спортивной подготовки волейболистов характеризуется:

- соблюдением рациональной последовательности этапов овладения приемами игры: ознакомление, изучение, совершенствование;

- расширением вариативности используемых игровых приемов и взаимодействий;

- увеличением доли соревновательных упражнений в процессе подготовки;

- ростом объема выполняемых тренировочных нагрузок;

- повышением интенсивности занятий.

Основополагающими принципами подготовки юных спортсменов служат:

- комплексность, предусматривающая тесную взаимосвязь всех компонентов тренировочного процесса (физической, технической, тактической, игровой и теоретической подготовок, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, тренерского и медицинского контроля);

- преемственность, определяющая последовательность изложения программного материала, постановку задач подготовки, использования средств и методов подготовки, применения объемов и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, динамику показателей физической и технико-тактической подготовленности;

- вариативность, предполагающая использование широкого и разнообразного набора физических упражнений и тренировочной нагрузки для решения задач спортивной подготовки;

- возрастная адекватность спортивной деятельности, обуславливающая соответствие применяемых средств и методов подготовки морфо-функциональным и психическим возможностям юных спортсменов.

Каждый из этапов подготовки, в соответствии со своим расположением в общей схеме, направлен на достижение определенных целей и решение конкретных задач.

Наличие сенситивных периодов развития физических качеств, возрастные и половые особенности спортсменов накладывают отпечаток на степень влияния отдельных двигательных способностей на успешность соревновательной деятельности в волейболе. Имеются различные взгляды на их структуру, которые представлены в таблице.

*Таблица 26. Критерии спортивной подготовки на различных этапах:*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Критерии | Этапы и годы подготовки | | | | |
| НП | | ТЭ | | СС |
| 1 год | Свыше года | До 2 лет | Свыше 2 лет |  |
| Крепкое здоровье | Х | Х | Х | Х | Х |
| Наличие стойкого интереса к занятиям волейболом | Х | Х | Х | Х | Х |
| Всестороннее гармоничное развитие физических способностей. | Х | Х | Х |  |  |
| Владение основными приемами игры |  | Х | Х | Х | Х |
| Владение тактическими действиями |  | Х | Х | Х | Х |
| Позитивная динамика физической подготовленности |  | Х | Х | Х | Х |
| Позитивная динамика технического мастерства |  |  | Х | Х | Х |
| Позитивная динамика тактического мастерства |  |  | Х | Х | Х |
| Наличие и позитивная динамика игровых умений и навыков в соответствии с амплуа |  |  | Х | Х | Х |
| Наличие навыков подготовки и осуществления соревновательной деятельности |  |  | Х | Х | Х |
| Осуществление соревновательной деятельности на должном уровне |  |  |  | Х | Х |
| Наличие судейских и инструкторских умений |  |  |  | Х | Х |
| Участие в соревнования (min) | 2 | 2 | 3 | 5 | 6 |
| Участие в официальных матчах (min) | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Выполнение требований спортивных разрядов и званий | - | - | Юноше-ский | 2-1 спортив-ный | 1 спортивный,  КМС |

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

Результатом 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 спортсменов;

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

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;

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

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

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

- стабильность демонстраций высоких спортивных результатов на региональных официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

4.3. Требования к участию лиц, проходящих спортивную

подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

* соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта волейбол;
* соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта волейбол;
* выполнение плана спортивной подготовки;
* прохождение предварительного соревновательного отбора;
* наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
* соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

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

Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях определяются в соответствии с правилами вида спорта волейбол и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

4.4. Требования к условиям реализации программ спортивной

подготовки, в том числе кадрам, материально-технической

базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих

спортивную подготовку, и иным условиям

**Требования к кадрам организаций**, осуществляющих спортивную подготовку:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям профессионального стандарта «тренер», утвержденным Приказом Минтруда РФ от 07.04.2014 № 193н.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе "Требования к квалификации" ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

**Требования к материально-технической базе** и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

* наличие игрового спортивного зала;
* наличие тренажерного зала;
* наличие раздевалок, душевых;
* обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (минимальные требования указаны в Приложении N 11 к ФССП по волейболу);
* обеспечение спортивной экипировкой (Приложение N 12 к ФССП по волейболу);
* обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
* обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке;
* осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделяемых организации, осуществляющей спортивную подготовку, на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо получаемых по договору об оказании услуг по спортивной подготовке.
  1. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки

Спортсмены, освоившие полный курс за год программы спортивной подготовки, допускаются для сдачи промежуточной аттестации (комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технической подготовки). Оценка показателей общей физической, специальной физической подготовки, технического мастерства проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами ФССП по волейболу (см. таблицы ниже) Спортсмены, выполнившие контрольные нормативы, переводятся на следующий этап (год) подготовки.

Спортсмены, показавшие в текущем году высокие спортивные результаты и выполнившие (подтвердившие) разряды, соответствующие этапу подготовки, от сдачи экзаменов по физической и технической подготовке могут освобождаться с выставлением оценки «отлично».

Спортсмены, освобождённые по результатам медицинского обследования от практических занятий, но способные присутствовать на площадке или в зале, участвуют в тренировочном процессе в качестве помощников тренера и перенимают методику подготовки и проведения занятий посредством наблюдения, конспектирования и выполнения поручений тренера в качестве ассистентов. В конце года такие спортсмены сдают зачет по теории волейбола. Зачёт служит критерием перевода спортсмена на следующий год или этап подготовки.

Для зачисления в группы первого года начальной подготовки используются только тесты, оценивающие физические качества.

Контроль выполнения Программы подготовки осуществляется в соответствии с положением «О порядке приема, перевода и отчисления лиц, проходящих спортивную подготовку по программам спортивной подготовки в МБУ Спортивная школа Саянского района».

Для диагностики развития физических качеств и технического мастерства спортсменов в течение года используются виды внутрикольного контроля:

1.Вводный контроль по ОФП проводится в сентябре для всех отделений по видам спорта. По СФП и ТП вводный контроль проводится в сентябре для летних видов спорта, в ноябре для зимних видов спорта.

2.Текущий контроль по ОФП, СФП и ТП проводится в январе-феврале для всех отделений по видам спорта.

3. Годовой контроль (переводные экзамены) по ОФП проводится в мае для всех отделений по видам спорта. По СФП и ТП годовой контроль проводится в марте для отделений по зимним видам спорта.

4. Переводные испытания, проводящиеся в мае, служат основным критерием и основанием для перевода спортсменов, или для прохождения повторного курса обучения. Контроль проведения переводных контрольных испытаний осуществляет приемная комиссия МБУ СШ Саянского района.

5. Одним из основных видов контроля за качеством работы тренера служит участие волейболистов в районных, межрайонных, региональных соревнованиях по волейболу. Все результаты участия в соревнованиях фиксируются в отдельной методической папке.

4.6. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки, методические указания по организации тестирования.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта волейбол.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое | Контрольные упражнения (тесты) | |
| качество | Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 30 м (не более 6 с) | Бег на 30 м (не более 6,6 с) |
| Координация | Челночный бег 5x6 м  (не более 12 с) | Челночный бег 5x6 м  (не более 12,5 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 92 м с изменением направления «Елочка» (28,0 с) | Бег 92 м с изменением направления «Елочка» (32,0 с) |
| Скоростно-силовые качества | Бросок мяча весом 1 кг  из-за головы двумя  руками стоя  (не менее 8 м) | Бросок мяча весом 1 кг из-за  головы двумя руками стоя  (не менее 6 м) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 140 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 130 см) |
| Прыжок в верх с места со взмахом руками  (не менее 36 см) | Прыжок в верх с места со взмахом руками  (не менее 30 см) |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 30 м (не более 5,5 с) | Бег на 30 м (не более 6 с) |
| Координация | Челночный бег 5x6 м  (не более 11,5 с) | Челночный бег 5x6 м  (не более 12 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 92 м с изменением направления «Елочка» (26,0 с) | Бег 92 м с изменением направления «Елочка» (28,7 с) |
| Скоростно-силовые качества | Бросок мяча весом 1 кг  из-за головы двумя  руками стоя  (не менее 10 м) | Бросок мяча весом 1 кг из-за  головы двумя руками стоя  (не менее 8 м) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 180 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 160 см) |
| Прыжок в верх с места со взмахом руками (не менее 40 см) | Прыжок в верх с места со взмахом руками (не менее 35 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
|  |  | |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 30 м (не более 5 с) | Бег на 30 м (не более 5,5 с) |
| Координация | Челночный бег 5x6 м  (не более 11 с) | Челночный бег 5x6 м  (не более 11,5 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 92 м с изменением направления «Елочка»  (связующие – 23,6 с;  нападающие – 24,1 с) | Бег 92 м с изменением направления «Елочка»  (связующие – 25,8 с;  нападающие – 26,0 с) |
| Скоростно-силовые качества | Бросок мяча весом 1 кг  из-за головы двумя  руками стоя  (не менее 16 м) | Бросок мяча весом 1 кг из-за  головы двумя руками стоя  (не менее 12 м) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 200 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 180 см) |
| Прыжок в верх с места со взмахом руками (не менее 45 см) | Прыжок в верх с места со взмахом руками (не менее 38 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| Спортивный разряд | Первый спортивный разряд | |

Разрядные требования выполняются на квалификационных соревнованиях (первенство района, края др. официальные соревнования). Результаты соревнований фиксируются в протоколах соревнований и в классификационной книжке и являются основанием для учета спортивных результатов.

4.7.Указания к выполнению контрольных упражнений

**Оценка общей физической и специальной физической подготовленности**

*Бег по дистанции 30 м*

Выполняется с высокого старта. Проводится на дорожке в спортивной обуви. Количество стартующих в забеге определяется условиям, при которых, бегущие, не мешают друг другу.

Оборудование: Секундомеры по количеству участвующих в забеге, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция 30 м финишная отметка, стартовый пистолет или флажок.

Описание теста: По команде "На старт" испытуемые становятся за 10 метров до стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартёра. В момент пересечения бегущим стартовой линии, начинается отсчет времени.

Результат: Время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол, после чего вписывается фамилия испытуемого.

*Челночный бег по дистанции 5\*6 м*

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

Оборудование: Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды.

На расстоянии 6 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш». По зрительному сигналу спортсмен бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. Описание теста: Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш».

Участники стартуют по 2 человека.

Результат: выполнения задания от команды "Марш" до пересечения линии финиша, разрешается одна попытка.

*Без 92 м*

Без 92 м в пределах волейбольной площадки. На волейбольной площадке расположить 7 утяжеленных (1 кг) мячей. Мячи № 1-6 находятся на боковых линиях на расстоянии 3, 6 и 9 метров от лицевой линии, мяч № 7 на середине лицевой линии. Спортсмен располагается за лицевой линией рядом с мячом № 7. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно (№1,2,3,4,5,6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча на лицевой линии (№ 7). Время фиксируется секундомером.

*Прыжок в длину с места*

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами проводится на стадионе, при наличии прыжковой ямы или на резиновом покрытии, исключающим жесткое приземление. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью.

Оборудование: Прыжковая яма или резиновая дорожка, рулетка или линейка для измерения прыжка.

Описание теста: Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед в прыжковую яму или на покрытие. Мах руками разрешен. Разрешается три попытки.

Результат: Дальность прыжка измеряется в сантиметрах по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. В зачет идет лучший езультат.

Ошибки:

1.заступ за линию измерения или касание ее;

2.выполнение отталкивания с предварительного подскока;

3.отталкивание ногами разновременно.

*Прыжок в высоту без взмаха рук (со взмахом рук)*

Прыжок вверх с места (характеристика скоростно-силовых качеств). К щиту прикрепляется планка с сантиметровой шкалой. На площадке под щитом чертится мелом квадрат 50x50 см (от проекции щита в глубину площадки). Предварительно у размеченной в сантиметрах шкалы измеряется рост испытуемого стоя с вытянутой вверх рукой (Р см). Затем испытуемый выполняет прыжок вверх с места, стараясь как можно выше сделать на планке отметку намеленными пальцами правой или левой руки. При выполнении прыжка и приземления испытуемый должен находиться в пределах начерченного квадрата. Фиксируется высота сделанной испытуемым отметки над уровнем площадки (В см), а высота подскока оценивается разностью: В см - Р см. Учитывается лучший результат по трем попыткам.

*Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя*

Метание с места. Испытуемый стоит у линии, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах вверх назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчета (а не ступни ног). Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

**Оценка технической подготовленности**

*Испытания на точность второй передачи.*

При передачах из зоны 3 в зону 4, 2 расстояние передачи 3-3,5 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Если устанавливается мишень (обруч), их высота над сеткой 30-40 см, расстояние от боковой линии 1 м и 20-30 см от сетки. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

*Испытания в передачах сверху и снизу.*

Учитывается максимальное количество серий. Устанавливается минимальное число серий для каждого года обучения.

*Испытания на точность подач.*

Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении – в определенный участок площадки. Для Т групп – 1,2 эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6\*2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3\*3 м. Для Т групп – 4,5 тоже самое, но подачи выполняются в прыжке. Для групп НП (в пределы площадки). Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

*Испытания на точность нападающих ударов.*

Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно в техническом исполнении произвести тот или иной нападающий удар, учащиеся могли достаточно

сильно послать мяч с определенной точностью. При ударах из зоны 4 в зоны 6-5 или 4. Каждый учащийся должен выполнить 5 попыток.

*Испытания на точность первой передачи (прием мяча).*

Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Принимая мяч в зоне 6, учащийся должен направить его в зону 3. Каждому учащемуся дается 5 попыток. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

5.Перечень информационного обеспечения программы

**Список литературных источников**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование** | **Издательство** |
| 1.Кунянский В.А. Волейбол практикум для судей | «ТВТ Дивизион», Москва, 2004. |
| 2. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. | НУФВСУ «Олимпийская литература», 2005. |
| 3.Ю. Клещеев. Волейбол. | «Физкультура и спорт», официальный издатель Олимпийского комитета России, 2005 |
| 4.Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин, А.В.Лексаков. Спортивные игры: Техника и тактика обучения. Учебник для студ.выш.пед.учеб.заведений | Москва «Академия», 2001 |
| 5.Ю.Д.Железняк. К мастерству в волейболе. | «Физкультура и спорт», 1978 |
| 6.Ю.Н. Клещеев. Юный волейболист. | «Физкультура и спорт», 1979 |
| 7.А.В.Беляева, М.В. Савина. Волейбол. Учебник для высших учебных заведений физической культуры. | «СпортАкадемияПресс», 2002 |
| 8.Н.Г. Озолин. Настольная книга тренера. | М.: ООО «Издательство Астрель», 2002 |
| 9.А.С.Фурманов, Д.М. Болдырев. Волейбол. | М.: «Физкультура и спорт», 1983 |
| 10.А.Г. Айриянц. Волейбол. | М.: «Физкультура и спорт», 1968 |

**Интернет-ресурсы:**

|  |  |
| --- | --- |
| Официальный сайт министерства спорта Красноярского края | http://www. kraysport.ru |
| Министерство образования и науки РФ | http://минобрнауки.рф/ |
| Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации | <http://www.minsport.gov.ru/> |
| Официальный сайт федерации волейбола Красноярского края: | <http://www.rusprofile.ru> |

5.3.Календарный план физкультурных и спортивно-массовых мероприятий

План физкультурных и спортивных мероприятий формируется МБУ Спортивная школа Саянского района на основе Календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий Красноярского края. Физкультурные и спортивные мероприятия проводятся в основном в виде соревнований, которые органически входят в систему многолетней подготовки волейболистов.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Физкультурно-массовое мероприятие | Место проведения | Дата проведения |
|  | Соревнования по физической подготовке | Игровой спортивный зал | Сентябрь-октябрь |
|  | Соревнования по технической подготовке | Игровой спортивный зал | Сентябрь-октябрь |
|  | Соревнования по игровой подготовке | Игровой спортивный зал | Сентябрь-октябрь |
|  | Контрольные (товарищеские) игры (один раз в месяц) | Игровой спортивный зал | Ноябрь-декабрь |
|  | Соревнования по физической подготовке | Игровой спортивный зал | Январь-февраль |
|  | Соревнования по технической подготовке | Игровой спортивный зал | Январь-февраль |
|  | Соревнования по игровой подготовке | Игровой спортивный зал | Январь-февраль |
|  | Контрольные (товарищеские) игры (один раз в месяц) | Игровой спортивный зал | Март-апрель |
|  | Соревнования по физической подготовке | Игровой спортивный зал | Май-июнь |
|  | Соревнования по технической подготовке | Игровой спортивный зал | Май-июнь |
|  | Соревнования по игровой подготовке | Игровой спортивный зал | Май-июнь |
|  | Контрольные (товарищеские) игры (один- два раза в месяц) | Игровой спортивный зал | Июль-август |

6.2.Календарный план спортивных мероприятий по волейболу

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование мероприятий | Сроки проведения | Место проведения |
|  | Межрайонный турнир по волейболу, посвященный дню 8 марта, девушки | март | муниципальное образование субъекта РФ |
|  | Межрайонный турнир по волейболу среди девушек 2002 г.р. | март | муниципальное образование субъекта РФ |
|  | Товарищеская встреча среди девочек 2004-2006 г.р. | март | муниципальное образование субъекта РФ |
|  | Открытое первенство главы Агинского сельсовета, посвященное памяти А.П.Мельникова | апрель | муниципальное образование |
|  | Краевые соревнования «Звёзды Красноярья», девушки | сентябрь | по назначению |
|  | Первенство по пляжному волейболу, девушки 2005-2006 г.р. | июнь | муниципальное образование |
|  | Краевые соревнования «Юный Олимпиец», девушки 2002-2004 г.р. | октябрь | по назначению |
|  | Межрайонный турнир среди девушек 2002-2003 г.р. | ноябрь | муниципальное образование субъекта РФ |
|  | Первенство Красноярского края среди девушек 2005-2006 г.р. | октябрь | по назначению |
|  | Межрайонный турнир среди девушек 2001-2003 г.р. | декабрь | муниципальное образование субъекта РФ |
|  | Смотр-конкурс среди спортсменов школы на звание «Лучший спортсмен года» | август | муниципальное образование |
|  | Тренировочные сборы | июль | муниципальное образование |