

1. **Общие положения**
   1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивной дисциплине, указанной в Таблице № 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденным приказом Минспорта России от 15 ноября 2022 г. №987 (далее – ФССП).

Таблица № 1

**Наименование спортивных дисциплин**

в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта

номер-код вида спорта « Волейбол» - 0120002611Я

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование спортивной дисциплины | Номер-код спортивной дисциплины |
| волейбол | 0120012611Я |

Программа разработана муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа № 2» города Кирова (далее – Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденной Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14.12.2022 № 1218, а так же следующих нормативных правовых актов:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).

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

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

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

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

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

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта (*ч. 1 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ*).

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

этап начальной подготовки (далее - НП).

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТ).

* 1. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, через углубленное освоение знаний и умений спортивной игры «Волейбол».

1. **Характеристика программы**

Волейбол - это спортивная игра, в которой 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. У команды есть три касания мяча для возвращения его на сторону соперника (в дополнение к касанию на блоке).

Мяч вводится в игру подачей: подающий игрок ударом одной рукой по летящему мячу направляет мяч над сеткой на сторону соперника. Розыгрыш продолжается до приземления мяча на игровой площадке, выхода его «за», или ошибки команды при возвращении мяча.

В волейболе команда, выигравшая розыгрыш, получает очко. Когда принимающая команда выигрывает розыгрыш, она получает очко и право подавать, а ее игроки переходят на одну позицию по часовой стрелке.

В игре на игровой площадке размером 18х9 м всегда участвуют 6 игроков от каждой команды. Партия (за исключением решающей 5-й партии) выигрывается командой, которая первая набирает 25 очков с преимуществом минимум в 2 очка. В случае равного счета 24:24, игра продолжается до достижения преимущества в 2 очка (26:24; 27:25; и т. д.). Победителем матча является команда, которая выигрывает три партии. При равном счете 2:2, решающая 5-я партия играется до 15 очков и минимального преимущества в 2 очка.

* 1. **Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц (минимальное), проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице № 2. В таблице № 2 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Таблица № 2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
| Этап начальной подготовки | 3 | 8 | 14 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 3-5 | 11 | 12 |

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации:

Формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);

объемов недельной тренировочной нагрузки;

выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;

спортивных результатов;

возраста обучающегося (пн. 4.1. Приказа № 634);

наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «волейбол» (*п. 36 и п. 42 Приказа № 1144н*).

Возможен перевод обучающихся из других Организаций (*пп. 4.2. Приказа №634*).

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице № 2 (*пп. 4.3. Приказа № 634*).

* 1. **Объем Программы**

Объем Программы указан в таблице № 3.

Таблица № 3

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Количество часов в неделю | 4,5-6 | 6-8 | 10-12 | 12-18 |
| Общее количество часов в год | 234-312 | 312-416 | 520-624 | 624-936 |

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки (*п. 46 Приказа № 999*).

* 1. **Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:**

**Учебно-тренировочные занятия**

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой.

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

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

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика (*пп. 15.2 главы VI ФССП по виду спорта*).

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21 часов (*п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20*).

Занятия проводятся в любой день недели, включая выходные дни и каникулярное время общеобразовательных учреждений.

На основании годового плана спортивной подготовки организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается расписание тренировочного процесса для каждой группы. Расписание разрабатывается с учетом чередований тренировочной работы с отдыхом и восстановительными мероприятиями, согласовывается на тренерском совете.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском; *(пп. 3.7. Приказа №634*);

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

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

не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

обеспечения требований по соблюдению техники безопасности (*пп. 3.8 Приказ № 634*).

**Учебно-тренировочные мероприятия**

Учебно-тренировочные мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям (*п. 19 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ*).

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов) (*п. 39 Приказа №999*).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице № 4.

Таблица № 4

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 |
| 1. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | |

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

**Спортивные соревнования**

Спортивное соревнование - состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту) (*п. 18 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ*).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями (*п. 4 главы III ФССП по виду спорта*).

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях (*п. 5 главы III ФССП по виду спорта*).

Объем соревновательной деятельности указан в таблице № 5.

Таблица № 5

# Объем соревновательной деятельности

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Контрольные | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Отборочные | - | - | 1 | 1 |
| Основные | - | - | 3 | 3 |

*Контрольные соревнования* (игры) позволяют оценить уровень подготовленности каждого волейболиста и команды в целом. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

*Отборочные соревнования* помогают выявить наиболее подготовленные команды для участия их в более крупных соревнованиях. Отборочные соревнования в большинстве случаев являются официальными календарными соревнованиями, но не всегда. Одним из основных отборочное соревнование может стать в том случае, когда команда не завоевала права пройти в следующий этап соревнований. Если команда уже является безоговорочным лидером соревнования и участником следующей его стадии, то отборочное соревнование автоматически теряет значение основного для этой команды.

*Основными соревнованиями* являются те, в которых волейболисту необходимо показать наивысший уровень подготовленности на данном этапе спортивной подготовки. На этих соревнованиях волейболист должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего (для его уровня подготовленности) результата, высочайший уровень психической подготовленности, соответствующий этапу спортивной подготовки.

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании (п. 7 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329ФЗ).

**Работа по индивидуальным планам**

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях (*пп. 15.3 главы VI ФССП по виду спорта*).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации (*пп. 3.4 Приказа № 634*).

Помимо вышеперечисленных применяются следующие виды обучения:

инструкторская и судейская практика;

медико-восстановительные мероприятия;

тестирование и контроль.

* 1. **Годовой учебно-тренировочный план**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» рассчитана на 52 недели в год.

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

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Годовой учебно-тренировочный план указан в таблице № 6.

Таблица № 6

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Недельная нагрузка в часах | | | |
| 4,5-6 | 6-8 | 10-12 | 12-16 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | |
| 2 | 2 | 3 | 3 |
| Наполняемость групп (человек) | | | |
| 14 | 14 | 12 | 12 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 66-89 | 85-113 | 94-113 | 94-125 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 26-35 | 38-50 | 68-82 | 88-117 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | - | - | 62-73 | 73-98 |
| 4. | Техническая подготовка | 56-74 | 72-96 | 120-144 | 144-192 |
| 5. | Тактическая подготовка | 12-18 | 21-30 | 31-41 | 50-50 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 17-21 | 25-32 | 52-52 | 52-104 |
| 7. | Интегральная подготовка | 42-56 | 47-63 | 52-63 | 63-84 |
| 8. | Психологическая подготовка | 8-10 | 15-20 | 15-25 | 29-24 |
| 9. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 2-2 | 2-2 | 4-4 | 4-4 |
| 10. | Инструкторская практика | - | - | 3-3 | 3-4 |
| 11. | Судейская практика | - | - | 3-4 | 4-5 |
| 12. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 2-2 | 2-2 | 4-4 | 4-8 |
| 13. | Восстановительные мероприятия | 3-5 | 5-8 | 12-16 | 16-21 |
| Общее количество часов в год | | 234-312 | 312-416 | 520-624 | 624-832 |

В учебно-тренировочный процесс включена самостоятельная подготовка, ее продолжительность составляет не менее 10% , но не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Занятия проводятся в любой день недели, включая выходные дни и каникулярное время общеобразовательных учреждений.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

Определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся (*пп. 3.1 Приказа №634*).

Проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут) (*пп. 3.2 Приказа № 634*).

Используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

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

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

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

ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия (*п. 3.3 Приказа № 634*).

* 1. **Календарный план воспитательной работы**

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (*п. 25 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ*), а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, особенностей их влияния на личность юного спортсмена.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными игроками является единство воспитательных действий.

Направленное формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является волейболист, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

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

Важнейшим фактором воспитания юных игроков, условием формирования их личности является спортивный коллектив.

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

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице № 7.

Таблица № 7

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
| 1. | **Профориентационная деятельность** | | |
| 1.1. | Судейская практика | **Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:**  практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;  приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;  приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;  формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | **Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:**  освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;  составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;  формирование навыков наставничества; формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;  формирование склонности к педагогической работе; | В течение года |
| 2. | **Здоровьесбережение** | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | **Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:**  формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);  подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | **Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**:  формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); | В течение года |
| 3. | **Патриотическое воспитание обучающихся** | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка  (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие  мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия. | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка  (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:  - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;  - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; | В течение года |
| 4. | **Развитие творческого мышления** | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | **Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:**  - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;  - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;  - правомерное поведение болельщиков;  - расширение общего кругозора юных спортсменов. | В течение года |

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (*ч. 1 ст. 26 Федерального закона ЛФ 329-ФЗ*).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (*ч. 2 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ*).

В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил (*п. 4 ч. 2 ст. 343 Федерального закона № 329-ФЗ*).

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

проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.

Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице № 8.

Таблица № 8

**План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и**

**борьбу с ним**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
| Этап начальной подготовки | Теоретическое занятие  «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил» | 1 раз в год | Обучающимся даются начальные знания по тематике;  Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов» | 1 раз в год | Обучающимся даются начальные знания по тематике;  Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| Теоретическое занятие  «Ответственность за нарушение антидопинговых правил» | 1 раз в год | Обучающимся даются начальные знания по тематике;  Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра» | 1-2 раза в год | Составление отчета о проведении мероприятия:  сценарий/программа, фото/видео |
| Онлайн обучение на сайте  РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
| Участие в региональных антидопинговых мероприятиях | по назначению | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Регионе |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил» | 1-2 раза в год | Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов» | 1 раз в год | Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил» | раз в год | Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)» | 1 раз в год | Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная гра» | 1-2 раза в год | Составление отчета о проведении мероприятия:  сценарий/программа, фото/видео |
| Онлайн обучение на сайте  РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
| Участие в региональных антидопинговых мероприятиях | по назначению | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Регионе |

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «волейбол» (*п. 5 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона М 329-ФЗ*).

**2.7. Планы инструкторской и судейской практики**

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе (*п. 41 Приказа №999*).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

Уметь составить конспект и провести разминку в группе.

Уметь определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде.

Уметь провести подготовку команды к соревнованиям.

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

Уметь вести протокол игры.

Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем.

Судейство учебных игр в поле самостоятельно.

Участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата.

Уметь судить игры в качестве судьи в поле.

План инструкторской и судейской практики указан в таблице № 9.

Таблица № 9

**План инструкторской и судейской практики**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Мероприятия | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Инструкторская практика: | | |
| Теоретические занятия | В течение года | Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии,  умению составлять конспект отдельных частей занятия |
| Практические занятия | В течение года | Проведение с обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки. |
| Судейская практика: | | |
| Теоретические занятия | В течение года | Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы |
| Практические занятия | В течение года | Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья» |

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение). (*п. 42 Приказа № 999*)

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице № 10.

Таблица № 10

**План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

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

В Организации осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля (*п.4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ*).

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

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

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения (*п. 8 Приказа №1144н*).

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России (*п. 36 Приказа № 1144н*).

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях (*п. 42Приказа № 1144н*).

Организация и тренер-преподаватель обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Несмотря на высокую скорость восстановительных процессов организма юных волейболистов, на этапе начальной подготовки необходимо формировать осознанное отношение к восстановлению как неотъемлемой части учебно-тренировочного процесса, не менее важной, чем само учебно-тренировочное занятие.

В целях восстановления функционального состояния организма и работоспособности, а также избегания развития перенапряжения и утомления юных волейболистов, рекомендуются следующие восстановительные средства

# **Восстановительные средства**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Педагогические** | **Медико-биологические** | **Психологические** |
| Оптимальный план учебно-тренировочного процесса:  нагрузки, соответствующие функциональным возможностям волейболистов;  оптимальное сочетание общих и специальных средств и методов подготовки;  вариативность нагрузки;  рациональное сочетание работы и отдыха, использование переключения.  Условия, способствующие ускорению восстановления:  рациональный режим дня;  -средства переключения (кино, театр, литература и т. д.);  положительный психологический климат в команде;  умеренная мышечная  деятельность;  использование разгрузочных тренировок, восстановительных микроциклов.  Рациональное планирование учебно-тренировочного занятия:  упражнения для быстрого снятия утомления;  специальные упражнения для расслабления;  выбор места учебно-тренировочного занятия;  рациональная разминка перед тренировкой и соревнованием;  рациональная заминка после тренировки и соревнования. | Гигиенические:  рациональный и стабильный распорядок дня;  полноценный отдых и сон;  соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и  условиям тренировок и соревнований;  состояние и оборудование спортивных сооружений.  Физические:  массаж;  баня;  гидропроцедуры; Питание:  сбалансированность по энергетической ценности;  сбалансированность по составу;  соответствие характеру, величине и направленности нагрузок;  соответствие климатическим и погодным условиям.  Фармакологические:  витамины и минеральные вещества;  согревающие, обезболивающие и противовоспалительные препараты. | Психологические:  аутогенная тренировка;  психорегулирующая тренировка;  мышечная релаксация;  музыка и светомузыка.  Психолого-педагогические:  психологический климат в команде;  взаимопонимание с тренером и партнером;  хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими;  положительная эмоциональная насыщенность учебно-тренировочных  занятий;  интересный и разнообразный досуг;  комфортные условия для тренировки и отдыха. |

**Педагогические средства восстановления волейболистов.** При построении учебно-тренировочных занятий следует внимательно относиться к организации и проведению подготовительной (разминка) и заключительной (заминка) части занятия. Рациональное построение первой части учебно-тренировочного занятия способствует более эффективному врабатыванию организма спортсмена, помогает достичь высокого уровня работоспособности в основной части. Рациональная организация заключительной части позволяет быстрее устранить признаки утомления, предотвратить формирование мышечного дисбаланса.

Правильный подбор средств и методов в основной части тренировки обеспечивает должный уровень работоспособности и эмоционального состояния волейболистов, эффективного протекания занятий. Этому же способствует оптимальное сочетание индивидуальной, групповой и командной форм работы, использование средств активного отдыха.

**Медико-биологические средства восстановления волейболистов.** Особое место среди средств восстановления, способствующих повышению работоспособности, а также препятствующих возникновению различных отрицательных последствий от физических нагрузок, занимают медико-биологические средства, к числу которых относятся гигиенические, физические, питание и фармакологические. Следует напомнить, что эффективное использование этих средств восстановления и повышения работоспособности возможно лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе тренировки.

**Психологические средства восстановления волейболистов.** Высокая интенсивность учебно-тренировочного процесса в течение длительного времени способна вызвать срыв адаптации к нарастающим нагрузкам. Возникает необходимость нормализации психического состояния волейболиста, смягчения отрицательных влияний чрезмерной напряженности и активизации восстановительных процессов. Для снижения уровня психического утомления в период напряженных тренировок и соревнований эффективны психологические средства восстановления.

Важно отметить, что применение медико-биологических и психологических средств восстановления, учитывая их специфическую направленность, рекомендуется после предварительной консультации со специалистами и под их пристальным контролем.

**3. Система контроля**

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

* + 1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «волейбол»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

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

3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

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

Промежуточная аттестация (этапный контроль) проводится не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредствам сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а так же результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы (*п.5 Приказа № 634*).

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации) (*п. 3.2 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ*).

**Контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки для проведения промежуточной аттестации (этапного контроля) для групп начальной подготовки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | 1 год обучения | | | | 2 год обучения | | 3 год обучения | |
| мальчики | | девочки | | мальчики | девочки | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол" | | | | | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | | не более | | | не более | |
| 6,2 | 6,4 | | 6,0 | | 6,2 | - | - |
| 1.2. | Бег на 60 м. | с |  |  | |  | |  | 10,4 | 10,9 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | не более | | | не более | |
| 130 | 120 | | 145 | | 130 | 160 | 145 |
| 1.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | | не менее | | | не менее | |
| 10 | 5 | | 14 | | 7 | 18 | 9 |
| 1.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической  скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | | не менее | | | не менее | |
| +2 | +3 | | +3 | | +5 | +5 | +6 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол" | | | | | | | | | | |
| 2.1. | Челночный бег 5x6 м | с | не более | | | не более | | | не более | |
|  | 11,8 | 12,2 | | 11,5 | | 12,0 | 11,5 | 12,0 |
| 2.2. | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя | м | не менее | | | не менее | | | не менее | |
|  | 9 | 7 | | 10 | | 8 | 10 | 8 |
| 2.3. | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами | см | не менее | | | не менее | | | не менее | |
| 36 | 30 | | 38 | | 33 | 40 | 35 |
| 3. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол" | | | | | | | | | | |
| 3.1. | Передача мяча сверху двумя руками из зоны 3 в зону 4 с собственного подбрасывания мяча. | кол-во раз | 3 | 3 | | - | | - | - | - |
| 3.2. | Передача мяча сверху двумя руками из зоны 3 в зону 4 после подброса мяча из зон 1 и 5. | кол-во раз | - | - | | 3 | | 3 | - | - |
| 3.3. | Передача мяча сверху двумя руками за голову из зоны 3 в зону 2 после подбрасывания мяча из зон 1 и 5. | кол-во раз | - | - | | - | | - | 3 | 3 |
| 3.4. | Прием нижней подачи, поданной через сетку (с 3 м), снизу, двумя руками из зоны 6 в зону 3 на точность. | кол-во раз | 3 | 3 | | - | | - | - | - |
| 3.5. | Прием нижней подачи, поданной через сетку (из зоны подачи), снизу, двумя руками из зоны 6 в зону 3 на точность. | кол-во раз | - | - | | 3 | | 3 | - | - |
| 3.6. | Прием верхней прямой подачи, поданной через сетку (из зоны подачи), снизу, двумя руками из зон 1, 6 и 5 в зону 3 на точность. | кол-во раз | - | - | | - | | - | 3 | 3 |
| 3.7. | Верхняя прямая подача через сетку с расстояния 6 м | кол-во раз | 6 | 6 | | - | | - | - | - |
| 3.8. | Верхняя прямая подача через сетку из зоны подачи | кол-во раз | - | - | | 6 | | 6 | - | - |
| 3.9. | Верхняя прямая подача через сетку из зоны подачи в левую (правую) половину площадки | кол-во раз | - | - | | - | | - | 6 | 6 |
| 3.10 | Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с одного (напрыгивающего) шага из зоны 4 | кол-во раз | 3 | 3 | | - | | - | - | - |
| 3.11 | Нападающий удар по ходу разбега (двухшажного) в правую половину площадки из зоны 4 по мячу, подброшенному снизу двумя руками | кол-во раз | - | - | | 3 | | 3 | - | - |
| 3.12 | Нападающий удар по ходу разбега (трехшажного) в правую (левую) половину площадки из зон 4 и 2 с передачи мяча | кол-во раз | - | - | | - | | - | 3 | 3 |
| 1. Владение знаниями по теоретической подготовке для спортивной дисциплины «волейбол» | | | | | | | | | | |
| 4.1. | Контрольные беседы | +/- | + | + | | + | | + | + | + |
| 1. Контроль уровня тактической подготовленности для спортивной дисциплины «волейбол» | | | | | | | | | | |
| 5.1. | Степень эффективности и результативности выполнения игровых действий в защите и нападении | +/- | + | + | | + | | + | + | + |
| 1. Объем соревновательной деятельности для спортивной дисциплины «волейбол» | | | | | | | | | | |
| 6.1. | Участие в контрольных спортивных соревнованиях | Кол-во | 1 | 1 | | 1 | | 1 | 1 | 1 |

**Методические рекомендации по проведению контрольных испытаний**

1. *Бег 30 м. и 60 м.* Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий (стойка волейболиста).
2. *Прыжок в длину с места*. Выполняется толчком двух ног без напрыгивания. Мыски стоп находятся вплотную перед контрольной линией. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.
3. *Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье* выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - » , ниже – знаком «+ ».
4. *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа* выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).
5. *Челночный бег 5x6 м.* На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу (мах рукой тренера) волейболист бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении, обе ноги испытуемого должны пересечь линию.
6. *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.
7. *Прыжок вверх с места со взмахом руками*, отталкиваясь двумя ногами. Испытуемый, стоя на носках, делает отметку мелом на стене вытянутой рукой на максимальной высоте. Затем, стоя правым (левым) боком к стене с мелом в правой (левой) руке, выполняет прыжок вверх с места со взмахом руками, отталкиваясь двумя ногами, и делает отметку мелом на стене вытянутой рукой на максимальной высоте. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50x50 см. Расстояние двумя между отметками – показатель высоты прыжка, измеряется в см. Число попыток - три. Учитывается лучший результат.
8. *Передача мяча сверху двумя руками из зоны 3 в зону 4 с собственного подбрасывания мяча.* Испытание на точность передачи мяча сверху двумя руками. Выполняется передача мяча сверху двумя руками из зоны 3 в зону 4 в мишень с собственного подбрасывания мяча. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. Расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Если устанавливаются мишени (обручи), их высота над сеткой - 30-40 см, расстояние от боковой линии - 1 м и 20-30 см от сетки. Каждый выполняет пять попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).
9. *Передача мяча сверху двумя руками из зоны 3 в зону 4 после подброса мяча из зон 1 и 5*. Испытание на точность передачи мяча сверху двумя руками. Выполняется передача мяча сверху двумя руками из зоны 3 в зону 4 в мишень. Мяч подбрасывают поочередно из зон 1 и 5 в зону 3. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. Расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей - 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Если устанавливаются мишени (обручи), их высота над сеткой 30-40 см, расстояние от боковой линии - 1 м и 20-30 см от сетки. Каждому учащемуся дается пять попыток. По две попытки из каждой зоны и одна - на выбор тренера. Учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).
10. *Передача мяча сверху двумя руками за голову из зоны 3 в зону 2 после подброса из зон 1 и 5.* Испытание на точность передачи мяча сверху двумя руками за голову. Выполняется передача мяча сверху двумя руками за голову из зоны 3 в зону 2 в мишень. Мяч подбрасывают поочередно из зон 1 и 5 в зону 3. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. Расстояние передачи 2-3 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Если устанавливаются мишени (обручи), их высота над сеткой 30-40 см, расстояние от боковой линии - 1 м и 20-30 см от сетки. Каждому учащемуся дается пять попыток. По две попытки из каждой зоны и одна на выбор тренера. Учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).
11. *Прием нижней подачи, поданной через сетку (с 3 м), снизу двумя руками из зоны 6 в зону 3 на точность*. Выполняется нижняя подача с расстояния 3 м от сетки, нацеленная в зону, где расположен волейболист. Принимая мяч в зоне 6, волейболист должен направить его через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 3. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Вместо ленты можно установить рейку. Очень хорошо установить на площадке обод диаметром 2 м на высоте 1,5 м, который и будет служить мишенью. Каждому учащемуся дается пять попыток. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.
12. *Прием нижней подачи, поданной через сетку (из зоны подачи), снизу двумя руками из зоны 6 в зону 3 на точность*. Выполняется нижняя подача из зоны подачи, нацеленная в зону, где расположен волейболист. Принимая мяч в зоне 6, волейболист должен направить его через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 3. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Вместо ленты можно установить рейку. Очень хорошо установить на площадке обод диаметром 2 м на высоте 1,5 м, который и будет служить мишенью. Каждому учащемуся дается 5 попыток. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.
13. *Прием верхней прямой подачи, поданной через сетку (из зоны подачи), снизу двумя руками из зон 1, 6 и 5 в зону 3 на точность*. Выполняется верхняя прямая подача из зоны подачи, нацеленная в зону, где расположен волейболист. Принимая мяч в зонах 1, 6 и 5, волейболист должен направить его через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 3. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Вместо ленты можно установить рейку. Очень хорошо установить на площадке обод диаметром 2 м на высоте 1,5 м, который и будет служить мишенью. Каждому учащемуся дается семь попыток. По две попытки из каждой зоны и одна - на выбор тренера. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.
14. *Верхняя прямая подача через сетку с расстояния 6 м.* Высота сетки 200 см.Выполняется верхняя прямая подача через сетку от линии, расположенной на расстоянии 6 м от сетки. При выполнении подачи наступать на линию запрещено. Мяч после подачи должен упасть в пределах площадки. Волейболисту дается 10 попыток. В зачет идут попытки, выполненные без нарушения правил игры и техники выполнения верхней прямой подачи.
15. *Верхняя прямая подача через сетку из зоны подачи.* Высота сетки для мальчиков 215 см, для девочек 205 см. Выполняется верхняя прямая подача через сетку из зоны подачи. При выполнении подачи наступать на лицевую линию запрещено. Мяч после подачи должен упасть в пределах площадки Волейболисту дается 10 попыток. В зачет идут попытки, выполненные без нарушения правил игры и техники выполнения верхней прямой подачи.
16. *Верхняя прямая подача через сетку из зоны подачи в левую (правую) половину площадки*. Высота сетки для мальчиков 230 см, для девочек - 215 см. Выполняется верхняя прямая подача через сетку из зоны подачи. При выполнении подачи наступать на лицевую линию запрещено. Мяч после подачи должен упасть в пределах площадки. Волейболисту дается 10 попыток. По пять в каждую половину площадки поочередно. В зачет идут попытки, выполненные без нарушения правил игры и техники выполнения верхней прямой подачи.
17. *Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с одного (напрыгивающего) шага из зоны 4.*  Над сеткой на высоте 0,5 м натягивается лента. Высота сетки 200 см. На противоположной от испытуемого стороне площадки размечена ее правая половина. Испытуемый стоит в зоне 4 на расстоянии 3 м от сетки и 0,5 м за боковой линией. Необходимо выполнить бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с одного (напрыгивающего) шага в правую половину площадки между лентой и верхним краем сетки. Волейболисту дается пять попыток. В зачет идут попытки, выполненные без нарушения техники прыжка и броска теннисного мяча.
18. *Нападающий удар по ходу разбега (двухшажного) в правую половину площадки из зоны 4 по мячу, подброшенному снизу двумя руками.* На противоположной от испытуемого стороне площадки размечена ее правая половина. Высота сетки для мальчиков 215 см, для девочек - 205 см. Один из волейболистов выполняет подброс мяча способом снизу двумя руками, находясь в зоне 4. Испытуемый из исходного положения в зоне 4 выполняет прямой нападающий удар по ходу разбега (двухшажного) в правую половину площадки по подброшенному мячу. Направление разбега и направление полета мяча после нападающего удара должны совпадать. Если подброс был выполнен плохо, нападающий удар не совершается. Волейболисту дается пять попыток. В зачет идут попытки, выполненные без нарушения техники нападающего удара, мяч должен лететь по нисходящей траектории и попасть в указанную половину площадки.
19. *Нападающий удар по ходу разбега (трехшажного) в правую (левую) половину площадки из зон 4 и 2 с передачи мяча.* На противоположной от испытуемого стороне площадки размечены половины площадки. Высота сетки для мальчиков 230 см, для девочек - 215 см. Один из волейболистов выполняет передачу мяча для нападающего удара из зоны 3 в зону 4 и 2 по направлению вперед. Испытуемый из исходного положения в зоне 4 выполняет прямой нападающий удар (с трехшажного разбега) в правую половину площадки, из зоны 2 в левую половину с передачи пасующего. Направление разбега и направление полета мяча после нападающего удара должны совпадать. Если передача была выполнена плохо, нападающий удар не совершается. Волейболисту дается пять попыток: по две попытки из зоны 4 и 2, 5 - попытка из зоны, выбранной тренером. В зачет идут попытки, выполненные без нарушения техники нападающего удара, мяч должен лететь по нисходящей траектории и попасть в указанную половину площадки.
20. Требованием к реализации Программы в разделе теоретической подготовки является владение знаниями в рамках контрольных бесед на темы, которые в том числе формируют негативное отношение волейболистов к допингу:

Основы гигиены и здорового образа жизни.

Сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние физических упражнений на организм человека.

Вредные привычки и их преодоление.

Моральные и этические ценности физической культуры и спорта.

Принцип честной спортивной борьбы fair-play.

Виды спортивных игр и их отличительные особенности.

Олимпийское движение.

Технические приемы в волейболе и особенности техники их выполнения.

Индивидуальные и групповые тактические действия в волейболе и особенности их реализации в соревновательной деятельности.

Техника безопасности при занятиях спортивными и подвижными играми.

Разновидности волейбола и их отличительные особенности (пляжный волейбол, волейбол на снегу).

Правила волейбола.

1. Результат освоения основ тактики волейбола на начальном этапе подготовки заключается в успешном развитии тактического мышления (умение анализировать игру, быстро переключаться с одних действий на другие, умение прогнозировать и быстро решать двигательные задачи), постоянной соревновательной активности (участие в подвижных и спортивных играх, соревнованиях по физической и технической подготовке различного уровня), вариативности применения сформированных двигательных умений и навыков, эффективном использовании разученных двигательных действий и технических приемов в простых условиях.
2. Приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях предусмотрено планом физкультурных и спортивных мероприятий по волейболу на этапе начальной подготовки, подразумевающих постепенное увеличение уровня соревнований по физической и технической подготовке.

**Контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки для проведения промежуточной аттестации (этапного контроля) для групп учебно-тренировочного этапа**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | 1 год обучения | | 2 год обучения | | 3 год обучения | | 4 год обучения | | 5 год обучения | |
| юноши | девушки | юноши | девушки | юноши | девушки | юноши | девушки | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол" | | | | | | | | | | | | |
| 1.1 | Бег на 60 м. | с | не более | | не более | | не более | | не более | | не более | |
| 10,0 | 10,7 | 9,5 | 10,5 | 9,0 | 10,1 | 8,6 | 9,8 | 8,2 | 9,6 |
| 1.2 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | | не менее | | не менее | | не менее | |
| 170 | 160 | 180 | 165 | 185 | 170 | 190 | 175 | 200 | 180 |
| 1.3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | | не менее | | не менее | | не менее | |
| 20 | 11 | 22 | 12 | 24 | 13 | 27 | 14 | 30 | 15 |
| 1.4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической  скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | | не менее | | не менее | | не менее | |
| +6 | +7 | +8 | +9 | +9 | +11 | +10 | +13 | +11 | +15 |
| 1.5 | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | | не менее | | не менее | | не менее | | не менее | |
| 6 | - | 7 | - | 8 | - | 10 | - | 12 | - |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол" | | | | | | | | | | | | |
| 2.1 | Челночный бег 5x6 м | с | не более | | не более | | не более | | не более | | не более | |
|  | 11,4 | 11,9 | 11,3 | 11,8 | 11,2 | 11,7 | 11,1 | 11,6 | 11,0 | 11,5 |
| 2.2 | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя | м | не менее | | не менее | | не менее | | не менее | | не менее | |
|  | 11 | 9 | 12 | 9 | 13 | 10 | 14 | 11 | 16 | 12 |
| 2.3 | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами | см | не менее | | не менее | | не менее | | не менее | | не менее | |
| 40 | 35 | 41 | 35 | 42 | 36 | 43 | 37 | 45 | 38 |
| 3. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол" | | | | | | | | | | | | |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | 1 год обучения | | 2 год обучения | | 3 год обучения | | 4 год обучения | | 5 год обучения | |
| связ | напад |
| 3.1 | Передача мяча сверху двумя руками из зоны 3 в зону 4 после подброса мяча из зон 1 и 5. | количество раз | 4 из 5 | | 5 из 5 | | - | | - | | - | - |
| 3.2 | Передача мяча сверху двумя руками назад из зоны 3 в зону 2 после подброса мяча из зон 1 и 5. | количество раз | 4 из 5 | | 5 из 5 | | - | | - | | - | - |
| 3.3 | Передача мяча сверху двумя руками из зоны 2 в зону 4 после подброса мяча из зон 1 и 5. | количество раз | - | | - | | 4 из 5 | | 5 из 5 | | 5 из 5 | 5 из 5 |
| 3.4 | Передача мяча сверху двумя руками назад из зоны 4 в зону 2 после подброса мяча из зон 1 и 5. | количество раз | - | | - | | 4 из 5 | | 5 из 5 | | 5 из 5 | 5 из 5 |
| 3.5 | Передача сверху двумя руками в прыжке из зоны 3 в зону 4 после подброса мяча из зон 1 и 5. | количество раз | - | | - | | - | | - | | 5 из 5 | - |
| 3.6 | Передача мяча сверху двумя руками назад в прыжке из зоны 3 в зону 2 после подброса мяча из зон 1 и 5. | количество раз | - | | - | | - | | - | | 5 из 5 | - |
| 3.7 | Приём мяча снизу двумя руками из зон 1, 6 и 5 в зону 3 на точность с верхней прямой подачи, поданной через сетку (из зоны подачи). | количество раз | 5 из 7 | | 6 из 7 | | - | | - | | - | - |
| 3.8 | Приём мяча снизу двумя руками из зон 1, 6 и 5 в зону 2 на точность с верхней прямой подачи, поданной через сетку (из зоны подачи). | количество раз | - | | - | | 5 из 7 | | 5 из 7 | | 5 из 7 | 6 из 7 |
| 3.9 | Нападающий удар по ходу разбега (трехшажного) в правую (левую) половину площадки из зон 4 и 2 с передачи мяча. | количество раз | 4 из 5 | | 5 из 5 | | - | | - | | - | - |
| 3. 10 | Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 с передачи мяча. | количество раз | - | | - | | 3 из 5 | | 4 из 5 | | 4 из 5 | 5 из 5 |
| 3. 11 | Верхняя прямая подача через сетку из зоны подачи в левую (правую) половину площадки. | кол-во раз | 4 из 5 | | 5 из 5 | | - | | - | | - | - |
| 3. 12 | Верхняя прямая подача через сетку из зоны подачи по зонам. | кол-во раз |  | |  | | 5 из 7 | | 6 из 7 | | 7 из 7 | 7 из 7 |
| 3. 13 | Блокирование (одиночное) прямого нападающего удара по ходу разбега. | кол-во раз | - | | 2 из 5 | | 3 из 5 | | 4 из 5 | | 4 из 5 | 4 из 5 |
| 1. Владение знаниями по теоретической подготовке для спортивной дисциплины «волейбол» | | | | | | | | | | | | |
| 7.1 | Контрольные беседы | +/- | + | | + | | + | | + | | + | |
| 1. Контроль уровня тактической подготовленности для спортивной дисциплины «волейбол» | | | | | | | | | | | | |
| 8.1 | Степень эффективности и результативности выполнения игровых действий в защите и нападении | +/- | + | | + | | + | | + | | + | |
| 1. Объем соревновательной деятельности для спортивной дисциплины «волейбол» | | | | | | | | | | | | |
| 9.1 | Участие в контрольных спортивных соревнованиях | Кол-во | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | |
| 9.2 | Участие в отборочных соревнованиях | Кол-во | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | |
| 9.3 | Участие в основных соревнованиях | Кол-во | 3 | | 3 | | 3 | | 3 | | 3 | |
| 10 | Уровень спортивной квалификации | разряд | Не устанавливается | | | | | | Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"; спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд" | | | |

**Методические рекомендации по проведению контрольных испытаний**

1. *Бег 60 м.* Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий (стойка волейболиста).
2. *Прыжок в длину с места*. Выполняется толчком двух ног без напрыгивания. Мыски стоп находятся вплотную перед контрольной линией. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.
3. *Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье* выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - » , ниже – знаком «+ ».
4. *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа* выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).
5. *Подтягивание из виса на высокой перекладине*. Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.
6. *Челночный бег 5x6 м.* На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу (мах рукой тренера) волейболист бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении, обе ноги испытуемого должны пересечь линию.
7. *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.
8. *Прыжок вверх с места со взмахом руками*, отталкиваясь двумя ногами. Испытуемый, стоя на носках, делает отметку мелом на стене вытянутой рукой на максимальной высоте. Затем, стоя правым (левым) боком к стене с мелом в правой (левой) руке, выполняет прыжок вверх с места со взмахом руками, отталкиваясь двумя ногами, и делает отметку мелом на стене вытянутой рукой на максимальной высоте. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50x50 см. Расстояние двумя между отметками – показатель высоты прыжка, измеряется в см. Число попыток - три. Учитывается лучший результат.
9. *Передача мяча сверху двумя руками из зоны 3 в зону 4 после подброса мяча из зон 1 и 5.* Испытание на точность передачи мяча сверху двумя руками. Выполняется передача мяча сверху двумя руками из зоны 3 в зону 4 в мишень. Мяч подбрасывают поочередно из зон 1 и 5 в зону 3. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. Расстояние передачи 3–3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Если устанавливаются мишени (обручи) их высота над сеткой 30–40 см, расстояние от сетки 20–30 см, край мишени (обруча) над боковой линией. Каждому учащемуся дается 5 попыток. По 2 попытки из каждой зоны и одна на выбор тренера. Учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).
10. *Передача мяча сверху двумя руками назад из зоны 3 в зону 2 после подброса из зон 1 и 5.* Испытание на точность передачи мяча сверху двумя руками назад. Выполняется передача мяча сверху двумя руками назад из зоны 3 в зону 2 в мишень. Мяч подбрасывают поочередно из зон 1 и 5 в зону 3. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. Расстояние передачи 2–3 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Если устанавливаются мишени (обручи) их высота над сеткой 30–40 см, расстояние от сетки 20–30 см, край мишени (обруча) над боковой линией. Каждому учащемуся дается 5 попыток. По 2 попытки из каждой зоны и одна на выбор тренера. Учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).
11. *Передача мяча сверху двумя руками из зоны 2 в зону 4 после подброса мяча из зон 1 и 5.* Испытание на точность передачи мяча сверху двумя руками. Выполняется передача мяча сверху двумя руками из зоны 2 в зону 4 в мишень. Мяч подбрасывают поочередно из зон 1 и 5 в зону 2, где располагается испытуемый. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. Расстояние передачи 6–7 м, высота ограничителей свыше 2 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Если устанавливаются мишени (обручи) их высота над сеткой 30–40 см, расстояние от сетки 20–30 см, край мишени (обруча) над боковой линией. Каждому учащемуся дается 5 попыток. По 2 попытки из каждой зоны и одна на выбор тренера. Учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).
12. *Передача мяча сверху двумя руками назад из зоны 4 в зону 2 после подброса из зон 1 и 5.* Испытание на точность передачи мяча сверху двумя руками назад. Выполняется передача мяча сверху двумя руками назад из зоны 4, где располагается испытуемый, в зону 2 в мишень. Мяч подбрасывают поочередно из зон 1 и 5 в зону 4. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. Расстояние передачи 6–7 м, высота ограничителей свыше 2 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Если устанавливаются мишени (обручи) их высота над сеткой 30–40 см, расстояние от сетки 20–30 см, край мишени (обруча) над боковой линией. Каждому учащемуся дается 5 попыток. По 2 попытки из каждой зоны и одна на выбор тренера. Учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).
13. *Передача мяча сверху двумя руками в прыжке из зоны 3 в зону 4 после подброса мяча из зон 1 и 5.* Испытание на точность передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Выполняется передача мяча сверху двумя руками в прыжке из зоны 3 в зону 4 в мишень. Мяч подбрасывают поочередно из зон 1 и 5 в зону 3. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. Расстояние передачи 3–3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Если устанавливаются мишени (обручи) их высота над сеткой 30–40 см, расстояние от сетки 20–30 см, край мишени (обруча) над боковой линией. Каждому учащемуся дается 5 попыток. По 2 попытки из каждой зоны и одна на выбор тренера. Учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).
14. *Передача мяча сверху двумя руками назад в прыжке из зоны 3 в зону 2 после подброса из зон 1 и 5.* Испытание на точность передачи мяча сверху двумя руками назад в прыжке. Выполняется передача мяча сверху двумя руками назад в прыжке из зоны 3 в зону 2 в мишень. Мяч подбрасывают поочередно из зон 1 и 5 в зону 3. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. Расстояние передачи 2–3 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Если устанавливаются мишени (обручи) их высота над сеткой 30–40 см, расстояние от сетки 20–30 см, край мишени (обруча) над боковой линией. Каждому учащемуся дается 5 попыток. По 2 попытки из каждой зоны и одна на выбор тренера. Учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).
15. *Приём мяча снизу двумя из зон 1, 6 и 5 в зону 3 на точность с верхней прямой подачи, поданной через сетку (из зоны подачи)*. Выполняется верхняя прямая подача из зоны подачи, нацеленная в зону, где расположен волейболист. Принимая мяч в зонах 1, 6 и 5, волейболист должен направить его через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 3. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны, то такая попытка не засчитывается. Вместо ленты можно установить рейку. Очень хорошо установить на площадке обруч диаметром 2 м на высоте 1,5 м, который и будет служить мишенью. Каждому учащемуся дается 7 попыток. По 2 попытки из каждой зоны и одна на выбор тренера. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.
16. *Приём мяча снизу двумя из зон 1, 6 и 5 в зону 2 на точность с верхней прямой подачи, поданной через сетку (из зоны подачи)*. Выполняется верхняя прямая подача из зоны подачи, нацеленная в зону, где расположен волейболист. Принимая мяч в зонах 1, 6 и 5, волейболист должен направить его через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 2. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны, то такая попытка не засчитывается. Вместо ленты можно установить рейку. Очень хорошо установить на площадке обруч диаметром 2 м на высоте 1,5 м, который и будет служить мишенью. Каждому учащемуся дается 7 попыток. По 2 попытки из каждой зоны и одна на выбор тренера. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.
17. *Нападающий удар по ходу разбега (трехшажного) в правую (левую) половину площадки из зон 4 и 2 с передачи мяча.* На противоположной от испытуемого стороне площадки размечены половины площадки. Высота сетки определяется в зависимости от пола и возраста испытуемых. Один из волейболистов выполняет передачу мяча для нападающего удара из зоны 3 в зону 4 и 2 по направлению вперед. Испытуемый из исходного положения в зоне 4 выполняет прямой нападающий удар (с трехшажного разбега) в правую половину площадки, из зоны 2 – в левую половину с передачи пасующего. Направление разбега и направление полета мяча после нападающего удара должны совпадать. Если передача была выполнена плохо, нападающий удар не совершается. Волейболисту дается 5 попыток: по 2 попытки из зоны 4 и 2, 1 попытка из зоны, выбранной тренером. В зачет идут попытки, выполненные без нарушения техники нападающего удара, мяч должен лететь по нисходящей траектории и попасть в указанную половину площадки.
18. *Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 с передачи мяча.* На противоположной от испытуемого стороне площадки размечены зоны для нападающего удара с переводом: при нападающем ударе из зоны 4 – площадь между лицевой линией, линией атаки, боковой линией и линией на расстоянии 2 м от боковой в зоне 1; при нападающем ударе из зоны 2 – площадь между лицевой линией, линией атаки, боковой линией и линией на расстоянии 2 м от боковой в зоне 5. Высота сетки определяется в зависимости от пола и возраста испытуемых. Один из волейболистов выполняет передачу мяча для нападающего удара из зоны 3 в зону 4 и 2 по направлению вперед. Испытуемый из исходного положения в зоне 4 выполняет нападающий удар (с трехшажного разбега) с переводом в зону 1, из зоны 2 – в зону 5. Направление разбега и направление полета мяча после нападающего удара не должны совпадать. Если передача была выполнена плохо, нападающий удар не совершается. Волейболисту дается 5 попыток: по 2 попытки из зоны 4 и 2, 1 попытка из зоны, выбранной тренером. В зачет идут попытки, выполненные без нарушения техники нападающего удара, мяч должен лететь по нисходящей траектории и попасть в указанную площадь.
19. *Верхняя прямая подача через сетку из зоны подачи в левую (правую) половину площадки*. Высота сетки определяется в зависимости от пола и возраста испытуемых. Выполняется верхняя прямая подача через сетку из зоны подачи. При выполнении подачи наступать на лицевую линию запрещено. Волейболисту дается 5 попыток. По 2 в каждую половину площадки поочередно, 1 попытка в половину площадки, выбранную тренером. В зачет идут попытки, выполненные без нарушения правил игры и техники выполнения верхней прямой подачи.
20. *Верхняя прямая подача через сетку из зоны подачи по зонам.* Высота сетки определяется в зависимости от пола и возраста испытуемых. Выполняется верхняя прямая подача через сетку из зоны подачи. При выполнении подачи наступать на лицевую линию запрещено. Волейболисту дается 7 попыток. По 2 в каждую из указанных зон площадки поочередно, 1 попытка в зону, выбранную тренером. В зачет идут попытки, выполненные без нарушения правил игры и техники выполнения верхней прямой подачи.
21. *Блокирование (одиночное) прямого нападающего удара по ходу разбега.* Высота сетки определяется в зависимости от пола и возраста испытуемых. Из зоны 4 (2) выполняется нападающий удар по ходу разбега с высокой передачи пасующего из зоны 3. Исходное положение блокирующего – зона 2 (4). Направление нападающего удара и высота передачи известны блокирующему. Блокирующему дается 5 попыток. По 2 в зоне 4 и 2, 1 попытка в зоне, выбранной тренером. В зачет идут результативные попытки, выполненные без нарушения правил игры и техники выполнения блока. Результативной считается попытка, при которой: блокирующий коснулся мяча после нападающего удара и мяч отскочил в пределах площадки с любой стороны сетки (с возможностью продолжения розыгрыша); мяч отскочил от рук блокирующего в площадку нападающего по нисходящей траектории.
22. Положительная оценка уровня теоретической подготовленности характеризуется освоением знаний, в рамках указанных ниже, тем для контрольных бесед, свободным и осознанным владением специальной терминологией в области физической культуры и спорта в целом и волейбола в частности.

**Темы контрольных бесед для определения уровня теоретической подготовленности на тренировочном этапе спортивной подготовки:**

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Состояние и развитие волейбола и пляжного волейбола.
3. Сведения о строении и функциях организма человека.
4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
5. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения.
6. Правила соревнований, их организация и проведение.
7. Основы техники и тактики игры в волейбол и пляжный волейбол.
8. Основы методики обучения волейболу.
9. Планирование и контроль тренировочного процесса.
10. Оборудование и инвентарь.
11. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр.
12. Контроль уровня тактической подготовленности осуществляется в ходе учебно-тренировочных занятий, контрольных, отборочных и основных игр в предсоревновательном этапе подготовительного периода и в соревновательном периоде годичного цикла спортивной подготовки.

Регистрация параметров эффективности соревновательных действий осуществляется на основе видеозаписей игр и учебно-тренировочных занятий.

Критерием оценки служит степень эффективности выполнения игровых действий в защите и нападении с учетом функций игрока в команде. Эффективность выполнения игровых действий определяется количественным способом.

Для оценки эффективности подачи, приема подачи, блока и защиты применяется следующая формула расчета:

S (усп.)

Эффективность = 100,

S (общ.)

где S (общ.) – общее количество выполнений технического приёма;

S (усп.) – количество успешных выполнений технического приёма.

Успешными вариантами выполнений технических приёмов считаются:

в подаче – выигранные и затруднённые (прием не позволяет команде организовать атаку);

в приёме – мячи, доведенные в зону связующего игрока (#; +)

на блоке – выигранные и «смягченные» мячи (мяч отскочил от рук блокирующего в площадку соперника; блокирующий коснулся мяча после нападающего удара и мяч отскочил в пределах площадки с любой стороны сетки (с возможностью продолжения розыгрыша);

в защите – поднятые мячи с дальнейшим продолжение розыгрыша.

Для оценки результативности атакующих действий применяется следующая формула расчета:

S (в.) − S (п.)

Результативность = 100,

S (общ.)

где S (общ.) – общее количество выполненных атак;

S (в.) – количество выигранных мячей;

S (п.) – количество проигранных мячей;

1. Команда принимает участие в спортивных соревнованиях в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях.

*Контрольные соревнования* (игры) позволяют оценить уровень подготовленности каждого волейболиста и команды в целом. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

*Отборочные соревнования* помогают выявить наиболее подготовленные команды для участия их в более крупных соревнованиях. Отборочные соревнования в большинстве случаев являются официальными календарными соревнованиями, но не всегда. Одним из основных отборочное соревнование может стать в том случае, когда команда не завоевала права пройти в следующий этап соревнований. Если команда уже является безоговорочным лидером соревнования и участником следующей его стадии, то отборочное соревнование автоматически теряет значение основного для этой команды.

*Основными соревнованиями* являются те, в которых волейболисту необходимо показать наивысший уровень подготовленности на данном этапе спортивной подготовки. На этих соревнованиях волейболист должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего (для его уровня подготовленности) результата, высочайший уровень психической подготовленности, соответствующий этапу спортивной подготовки.

* 1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)   
     по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» для зачисления и перевода на следующий или соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта «волейбол».

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол" | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | |
| 6,9 | 7,1 | 6,2 | 6,4 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не более | |
| 110 | 105 | 130 | 120 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| 7 | 4 | 10 | 5 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| +1 | +3 | +2 | +3 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол" | | | | | | |
| 2.1. | Челночный бег 5x6 м | с | не более | | не более | |
|  | 12,0 | 12,5 | 11,5 | 12,0 |
| 2.2. | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя | м | не менее | | не менее | |
|  | 8 | 6 | 10 | 8 |
| 2.3. | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
|  | 36 | 30 | 40 | 35 |

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| 10,4 | 10,9 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 18 | 9 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +5 | +6 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 160 | 145 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол" | | | | |
| 2.1. | Челночный бег 5x6 м | с | не более | |
| 11,5 | 12,0 |
| 2.2. | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя | м | не менее | |
| 10 | 8 |
| 2.3. | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами | см | не менее | |
| 40 | 35 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | Не устанавливается | | |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"; спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд" | | |

**4.** **Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

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

В разделе представлен программный материал по таким видам спортивной подготовки, как теоретическая, физическая, техническая, тактическая и интегральная.

Сведения излагаются последовательно для каждого года подготовки этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа.

Данный раздел включает описание методических особенностей видов подготовки волейболистов, а также задания по физической и технической подготовке, средства и методы подготовки, применение подвижных и спортивных игр специальной направленности для реализации в процессе интегральной подготовки, особенности тактической и психологической подготовки, средства теоретической подготовки на каждый год спортивной подготовки этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа.

Используя представленные задания по физической и технической подготовке средства и методы подготовки, подвижные и спортивные игры специальной направленности, а также учитывая особенности тактической, интегральной, теоретической и психологической подготовки, тренер самостоятельно наполняет план-конспект учебно-тренировочного занятия исходя из поставленных задач и уровня подготовленности детей, а также в соответствии с особенностями планирования процесса спортивной подготовки.

**Программный материал для учебно-тренировочных занятий на начальном этапе подготовки**

### Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка волейболиста - одна из важных сторон в практической реализации результатов учебно-тренировочной работы в соревнованиях. Недооценка теоретической подготовки приводит к непониманию игроками сути выполняемого на тренировках и соревнованиях.

Средства теоретической подготовки включают: беседы до и после учебно-тренировочных занятий; изучение специальной литературы, веб-сайтов; беседы с врачами, тренерами, научными работниками; просмотр и анализ видеоматериалов; педагогические наблюдения, анализ полученных материалов; видеоанализ проведенных игр по технико-тактическим показателям; ведение дневника самоконтроля; викторины; экскурсии и т. д.

Теоретическая подготовка на этапе начальной подготовки с применением указанных средств осуществляется в рамках следующих тем:

1. Основы гигиены и здорового образа жизни.
2. Сведения о строении и функциях организма человека.
3. Влияние физических упражнений на организм человека.
4. Вредные привычки и их преодоление.
5. Моральные и этические ценности физической культуры и спорта.
6. Принцип честной спортивной борьбы fair-play.
7. Виды спортивных игр и их отличительные особенности.
8. Олимпийское движение.
9. Технические приемы в волейболе и особенности техники их выполнения.
10. Индивидуальные и групповые тактические действия в волейболе и особенности их реализации в соревновательной деятельности.
11. Техника безопасности при занятиях спортивными и подвижными играми.
12. Разновидности волейбола и их отличительные особенности (пляжный волейбол, волейбол на снегу).
13. Правила волейбола.

Помимо вышеуказанных тем в программный материал теоретической подготовки входят средства и темы, включенные в планы воспитательной работы, антидопинговых мероприятий этапа начальной подготовки.

### Физическая подготовка

Физическая подготовка включает разделы общей и специальной физической подготовки.

# *Общая физическая подготовка (ОФП)*

Основной задачей ОФП волейболиста является гармоничное развитие физических способностей, повышение работоспособности организма посредством упражнений общей направленности.

Среди частных задач выделим:

1. Разностороннее физическое развитие.
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата.
3. Развитие физических качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.
4. Повышение функциональных возможностей и уровня обменных процессов.
5. Повышение психологической подготовленности.
6. Создание условий для активного отдыха в период снижения учебно-тренировочных нагрузок.

Пристальное внимание ОФП уделяется в начале годичного цикла подготовки и после длительных перерывов в учебно-тренировочных занятиях с постепенным переходом к специальной физической подготовке (СФП).

Контроль уровня общей физической подготовленности осуществляется посредством приема контрольных нормативов (тестов).

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

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

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

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

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

Бег: 20, 30, 60 м. Эстафетный бег с этапами от 10 до 40 м (10-12 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м (мальчики), 300-800 м (девочки) (преимущественно в условиях учебно-тренировочных сборов).

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

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

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

*Спортивные и подвижные игры.* Баскетбол, гандбол, футбол, бадминтон по упрощённым правилам и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными или скрестными шагами.

# *Специальная физическая подготовка (СФП)*

СФП является средством специализированного развития физических качеств.

Задачи ее более узки и более специфичны:

1. Развитие физических способностей:

скоростно-силовых способностей мышц ног, рук, плечевого пояса, туловища;

быстроты перемещения и сложной реакции;

скоростной, прыжковой, игровой выносливости;

акробатической и прыжковой ловкости;

гибкости.

1. Совершенствование функциональных возможностей организма юных волейболистов.
2. Повышение психологической подготовленности.
3. Создание условий для восстановления организма после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

Контроль уровня специальной физической подготовленности осуществляется посредством приема контрольных нормативов (тестов).

Основными средствами СФП являются: соревновательные упражнения в волейболе (соревнования по технической, игровой подготовке), а также подготовительные упражнения, сходные по своей двигательной структуре и характеру нервно-мышечных усилий с движениями соревновательного упражнения.

*Развитие скоростно-силовых способностей*

Основными средствами воспитания скоростно-силовых способностей мышц ног являются прыжковые упражнения и упражнения с отягощениями.

При развитии скоростно-силовых способностей важно добиться проявления способности нервно-мышечного аппарата проявлять максимальное мышечное усилие в минимальный отрезок времени.

При выполнении прыжковых упражнений юными волейболистами тренерам необходимо обращать внимание на максимальные усилия игроков при прыжках. Весьма эффективны прыжки, выполняемые после прыжков в глубину, являющиеся очень сильными раздражителями нервно-мышечного аппарата и в большей степени обеспечивающие воспитание и совершенствование его способности к быстроте проявления максимального отталкивания. Высота тумбы для спрыгивания подбирается с учетом физической подготовленности игроков.

При выполнении упражнений с отягощениями не следует забывать о допустимых на организм юного волейболиста нагрузках в зависимости от возраста и его физической подготовленности, а также о том, что упражнения с отягощениями должны быть скоростно-силового характера (приседание и быстрое вставание или выпрыгивание и т.д.). Угол сгибания в коленях должен быть 90-120 градусов.

Для воспитания и совершенствования прыгучести в основном пользуются следующими методами:

повторный метод,

метод непредельных усилий (30-50%),

метод круговой тренировки с применением упражнений с отягощением и различных прыжковых упражнений (6-8 станций),

соревновательный и игровой методы.

При развитии скоростно-силовых способностей необходимо придерживаться следующих параметров:

количество повторений с отягощением в одной серии - 10-20;

продолжительность интервалов отдыха - 2-3 мин; количество серий - 4-6;

для упражнений без отягощения дозировки следующие: продолжительность одной серии - 10-20 повторений; интенсивность - без пауз между повторениями; интервал отдыха между сериями - 1-2 мин; количество серий - 5-7 в тренировке.

*Развитие специальной быстроты*

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Можно выделить четыре элементарных проявления скоростных способностей волейболистов:

быстрота реакции (простая и сложная). Сложная может быть реакция на движущейся объект (мяч, партнеры, соперники) и реакция выбора (когда из нескольких разновидностей технического приёма, нужно выбрать один, наиболее эффективный в данный момент);

скорость одиночного движения;

способность к быстрому началу движения (ускорения);

способность к быстроте перемещений.

Все указанные формы проявления быстроты относительно независимы и требуют принципиально отличных средств воспитания. В волейболе мы встречаемся с комплексным проявлением этих способностей. Следует помнить, что скорость выполнения целостного двигательного акта зависит не только от уровня развития быстроты, но и от развития силы и скоростно-силовых способностей, а также техники движений и т.д.

Для эффективного воспитания скоростных способностей у юных волейболистов все используемые упражнения необходимо выполнять с максимальной или около максимальной скоростью.

Упражнения, предлагаемые для воспитания скоростных способностей волейболистов, должны отвечать трем требованиям:

техника упражнений должна обеспечивать возможность их выполнения на предельных скоростях (для детей используются простые упражнения);

упражнения должны быть настолько хорошо освоены волейболистами, чтобы во время их выполнения основные волевые усилия были направлены не на способ, а на скорость их выполнения;

продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы к концу их выполнения скорость не снижалась вследствие утомления.

Воспитывая двигательную реакцию, следует помнить как о простой (ответ заранее известными движениями на сигнал либо ситуацию, имеющую сигнальное значение, например, свисток, голос и т.д.), так и сложной реакции, требующей выбора действий в определенной ситуации (реакция на движущейся объект, реакция выбора).

*Воспитание быстроты реакции на движущийся объект.*

Движущиеся объекты в волейболе – это мяч, партнеры и соперники. Для воспитания быстроты реагирование на движущийся объект полезны упражнения и игры с малыми мячами, такие как настольный теннис и бадминтон. Можно применять игру в парах с теннисным мячом у стены (игра типа сквош). Во всех этих играх скорость полета мяча или волана большая, и поэтому нагрузка на системы, отвечающие за быстрое реагирование, оказывается в тренировочном занятии максимальной.

Полезными являются и некоторые упражнения без мячей. Например, бег в парах, когда один игрок в паре является ведущим, а второй ведомым. Они бегут трусцой и периодически ведущий резко меняет направление и скорость бега. Ведомый должен мгновенно реагировать на эти изменения, изменять свой бег, как по направлению, так и по скорости. По сигналу тренера волейболисты меняются ролями.

Очень эффективны для воспитания быстроты реагирования – упражнения ритмики и аэробики. Задача тренера - следить за волейболистами: насколько точно каждый из них повторяет упражнения тренера, у кого есть задержки по времени или неправильное воспроизведение темпа и ритма. В упражнениях такого типа волейболисты должны иметь максимальную концентрацию на быстроте и точности воспроизведения ритма, темпа действий и правильности выполнения движений.

*Воспитание быстроты реакции выбора*

Такая реакция предполагает, что у волейболиста есть несколько вариантов выполнения разновидностей того или иного технического приёма, и он должен быстро выбрать один из них - тактически наиболее целесообразный. Из этого понятно, что время реакции выбора зависит от собственно быстроты реагирования и технико-тактической подготовленности игрока.

Для воспитания быстроты реакции такого типа нужны упражнения, в которых игрок ставится в положение, когда ему нужно быстро и точно выбрать один из вариантов выполнения технического приёма или тактических действий.

Скорость одиночного движения в основном встречается в волейболе при выполнении нападающего удара и «силовой» (скоростной) подачи в прыжке, когда необходима максимальная скорость бьющей руки.

Для воспитания способности к быстрому началу движения (ускорения) можно использовать челночный бег на короткие отрезки, эстафеты, ускорения и т.д.

Некоторые методические указания при воспитании скоростных способностей у юных волейболистов:

1. При воспитании скоростных способностей продолжительность пауз между упражнениями следует планировать так, чтобы к началу очередного упражнения возбудимость центральной нервной системы была повышена, а функциональные затраты в организме уже в значительной мере восстановлены.

Скоростные упражнения целесообразно проводить сериями, с интервалами отдыха между сериями 3-5 минут.

1. Над воспитанием скоростных способностей надо работать в первой половине тренировки.
2. Скоростные упражнения выполняются после хорошей разминки.
3. С целью воспитания скоростных способностей у юных волейболистов применяется комплексный метод тренировки, включающий подвижные и спортивные игры, игровые упражнения (эстафеты), а также комплексы специальных подготовленных упражнений, стимулирующих повышение частоты и скорости движения.
4. Упражнения, направленные на воспитание скоростных способностей, должны выполняться с максимальной скоростью. Кроме того, начальная фаза этого упражнения должна начинаться с мгновенного и точного реагирования.
5. Длительность упражнения должна быть небольшой, и возникающее во время его выполнения утомление не должно приводить к снижению скорости (число повторений в серии 4-5 раз). Продолжительность интервалов отдыха должна обеспечивать полное восстановление энергетических источников, чтобы каждое последующее упражнение выполнялось с максимальной интенсивностью. Интервалы отдыха между сериями 3-5 минут.

Для воспитания скоростных способностей юных волейболистов применяются в основном: повторный, игровой и соревновательный методы.

*Развитие специальной выносливости*

По специфике деятельности волейболистов, специальную выносливость можно разделить на специальную тренировочную и соревновательную.

В волейболе выделяют скоростную, прыжковую и игровую выносливость.

*Скоростную выносливость* можно рассматривать как проявление способности организма противостоять утомлению при выполнении волейболистом различных перемещений с высокой скоростью на протяжении всей игры.

Наиболее эффективными средствами воспитания скоростной выносливости являются:

перемещения в различных направлениях с максимальной скоростью, продолжительность от 10 до 30 с в одной серии, 2-5 серий в одном занятии, отдых 1-3 мин;

то же, но с падениями;

выполнение технически приёмов (передача сверху двумя руками, снизу двумя руками, блок) после перемещения, продолжительность от 10 до 30 с, интенсивность и быстрота перемещения максимальная, отдых 1-3 мин, 2-3 серии.

Основными методами воспитания скоростной выносливости являются: повторный, интервальный и соревновательный.

*Прыжковая выносливость* - способность волейболиста к многократному выполнению прыжков на оптимальную высоту.

Средства воспитания прыжковой выносливости: прыжковые упражнения со скакалкой, многократное запрыгивание на предмет, имитационные упражнения (выполнение блока, нападающего удара), игровые упражнения (выполнения от 10 до 15-18 нападающих ударов подряд и т.д.).

Методы: повторный, интервальный, соревновательный, круговой.

*Игровая выносливость* – способность вести игру в высоком темпе, без снижения эффективности технических приёмов и тактических действий.

Игровая выносливость совершенствуется увеличением времени тренировочных занятий, количеством сыгранных партий до 6-7, с заполнением перерывов между партиями игрой в баскетбол 5-7 мин и т.д.

Нагрузки должны строго соответствовать возрастным особенностям юных волейболистов и оказывать разностороннее воздействие на организм игрока.

Дети часто переоценивают свои возможности, поэтому необходимо тщательно дозировать тренировочные нагрузки, связанные с воспитанием выносливости. При неправильном использовании средств и методов тренировки, формировании нагрузок могут возникнуть отрицательные последствия для организма юных волейболистов.

В процессе воспитания и совершенствования выносливости тренировочная нагрузка характеризуется следующими пятью компонентами:

1. Интенсивность выполнения упражнений (скорость перемещения, количество упражнений в единицу времени, количество выполненных технических приёмов в единицу и т.д.).
2. Продолжительность упражнения.
3. Продолжительность отдыха.
4. Характер отдыха (заполнение пауз отдыха другими видами деятельности – активный или пассивный отдых).
5. Число повторений.

При воспитании скоростной выносливости:

интенсивность: 95% от мах;

продолжительность одного повторения: 3-8 сек;

количество повторений: 4-5;

отдых между повторениями: 2-3 мин;

количество серий: 2-3;

отдых между сериями: 7-10 мин.

При воспитании прыжковой выносливости средства тренировки: прыжковые упражнения с малыми отягощениями и без отягощений, имитационные и основные упражнения.

Наиболее эффективны для воспитания прыжковой выносливости повторный, интервальный, круговой методы тренировки.

При воспитании игровой выносливости:

интенсивность: 90-95% от мах;

продолжительность одного повторения: 20 сек-3 мин;

количество повторений: 3-4;

отдых между повторениями: (3-8 мин) – (3-4 мин) – (2-3 мин);

количество серий: 2-3;

отдых между сериями: 15-20 мин.

*Развитие координационных способностей (ловкости)*

Соревновательная деятельность волейболистов характеризуется проявлением трех форм координационных способностей:

1. Пространственной точностью и координированностью движений;
2. Пространственной точностью и координированностью движений в сжатые сроки;
3. Высшей степенью ловкости, которая проявляется и в точности, и в координированности движений, осуществляемых в сжатые сроки в переменных условиях.

Координационные способности тесно связаны с умением владеть своим телом при падениях, перекатах, применяемых при приёмах трудных мячей, а также при выполнении технических приёмов в безопорном положении (при нападающих ударах, блокировании, передачи мяча в прыжке, подачи в прыжке).

Любое движение, любой технический приём строится на основе старых координационных связей из знакомых волейболисту двигательных элементов. Поэтому способность быстро и точно овладеть новыми движениями во многом зависит от того, какой запас двигательных навыков уже накоплен игроком. В связи с этим основная задача тренировки по воспитанию ловкости заключается в накоплении запаса элементов движений и совершенствовании способности к их овладению.

Уровень развития ловкости в значительной степени зависит от того, насколько развита способность к правильному восприятию и оценке собственных движений, положения тела. Иными словами: чем точнее волейболист ощущает свои движения, тем более высока его способность ко всякого рода двигательной перестройке и быстрому овладению новыми двигательными навыками.

Воспитание ловкости волейболиста – это совершенствование координационно сложных двигательных действий, а главное, способности быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с постоянно меняющимися ситуациями игры и владения своим телом в безопорном положении.

На этапе начальной подготовки волейболистов могут быть использованы спортивные и подвижные игры, эстафеты, упражнения с мячами (волейбольными, теннисными, жонглирование), прыжки через скакалку, прыжки через гимнастическую скамейку с поворотами вправо и влево на 90 и 180 градусов, слаломный бег с ведением мяча рукой или ногой, бег с преодолением препятствий, гимнастические и акробатические упражнения.

В дальнейшем при воспитании ловкости должно быть определено место овладению новыми двигательными навыками, умениями, совершенствованию способности эффективно перестраивать двигательную деятельность при изменении обстановки. Поэтому на этом этапе подготовки воспитание ловкости предусматривает совершенствование способности юными волейболистами осваивать координационно сложные действия и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Основными особенностями упражнений, направленных на воспитание и совершенствование координационных способностей юных волейболистов, являются их новизна, сложность, не традиционность, возможность многообразных решений двигательных задач.

При выполнении координационных способностей используют следующие методические подходы:

обучение новым разнообразным движениям с постепенным увеличением их координационной сложности;

воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки;

повышение пространственной, временной и силовой точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятий;

упражнения на ловкость требуют повышенного внимания, точности движений, и поэтому лучше всего проводить их в начале основной части тренировки;

упражнения в каждом учебно-тренировочном занятии должны быть в достаточной степени трудны в координационно-двигательном отношении (изменение исходных положений, усиление противодействий, изменение пространственных границ, скорости или темпа движений, переключение с одного движения на другое и т.д.);

объем упражнений и длительность серий в рамках одной тренировки должны быть небольшими, так как большой объем и длинные серии быстро утомляют нервную систему, в результате чего снижается тренирующее воздействие.

*Развитие гибкости.*

Термин «гибкость» целесообразнее применять в тех случаях, когда речь идет о суммарной подвижности в суставах всего тела. Применительно же к отдельным суставам правильнее говорить подвижность, а не гибкость. Гибкость волейболиста проявляется при выполнении всех технических приёмов игры.

Особенно большие требования предъявляются к воспитанию подвижности у волейболистов в следующих суставах: лучезапястному, локтевому, плечевому, крестцово-позвоночному и голеностопному.

Основу работы над воспитанием гибкости составляют упражнения, при выполнении которых происходит удлинение мышц. Существует два типа таких упражнений.

1. Баллистические упражнения – это повторные маховые движения, движение руками и ногами, сгибание, разгибание и скручивание туловища, которые выполняются с большой амплитудой и разной скоростью. В баллистических упражнениях скорость и величина удлинения мышц зависит от амплитуды и скорости маховых и скручивающих движений. Эти упражнения могут быть выполнены:

активные движения (различные махи, вращения, рывки и наклоны), выполняемые с полной амплитудой без предметов и с предметами;

пассивные движения, выполняемые с помощью партнера;

пассивные движения, выполняемые с помощью резинового эспандера или амортизатора (имитационные упражнения отдельных элементов технических приёмов);

пассивные движения с использованием собственной силы (например, притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой и т.д.).

Методические указания.

Упражнения на гибкость проводить:

после хорошей разминки;

во второй половине дня (суточная периодизация);

систематично (не накапливается «запас прочности»);

постепенно увеличивая амплитуду движения.

2. Статистические упражнения – это различные позы, в которых определенная мышца или группа мышц находятся какое-то время в растянутом положении.

Физиологической основой таких упражнений является миотатический рефлекс, при котором в насильственно растянутой мышце происходит активизация состояния мышечных волокон. В результате в мышцах усиливаются обменные процессы, и это положительно сказывается на их тонусе. Интенсивность обменных процессов зависит от времени, в течение которого мышца находится в растянутом состоянии. С этой точки зрения эффективность баллистических упражнений ниже, чем эффективность статических. Именно по этой причине в настоящее время статические упражнения все больше вытесняют маховые из арсенала средств воспитания гибкости.

Для более эффективного воспитания гибкости у юных волейболистов, надо использовать как баллистические, так и статические упражнения.

Подбор средств и методов воспитания специальных физических качеств в последующих периодах подготовки осуществляется на основе преемственности учебно-тренировочных заданий по специальной физической подготовке для первого года подготовки, соблюдении специфических принципов физического воспитания, применения современных методик в области специальной физической подготовки.

Задачи учебно-тренировочных заданий по специальной физической подготовке для первого года подготовки, сохраняются на протяжении всего этапа начальной подготовки.

При разработке учебно-тренировочных заданий по специальной физической подготовке для второго и третьего года подготовки необходимо придерживаться следующих положений:

Упражнения должны быть идентичны по своей биомеханической структуре и характеру нервно-мышечных усилий с особенностями выполнения технических приемов в волейболе.

При усложнении упражнений, используемых на первом году подготовки, необходимо придерживаться принципа прогрессирования, или постепенного усложнения двигательного задания. Усложнение происходит по пути изменения исходного положения от простого – лежа, к сложному – стоя, с уменьшением точек опоры.

Для лучшего контроля двигательного действия при усложнении упражнений (соблюдение амплитуды движений, углов сгибания суставов, режима работы мышц и др.) использовать тумбы, гимнастические палки, теннисные мячи, резиновые амортизаторы (эспандеры) и др.

## Техническая подготовка

Главной задачей технической подготовки волейболистов на начальном этапе является формирование первоначального умения выполнять технические приемы волейбола.

Представленные упражнения направлены на формирование основы системы движений при выполнении технических приемов волейбола. В целях формирования основы системы движений при выполнении технических приемов волейбола указанные средства и методы способствуют созданию представления об основных моментах системы движения (фазовой структуры технического приема), которые в свою очередь формируют мышечно-двигательный образ. Задачи каждого из учебно-тренировочных заданий направлены на успешное выполнение контрольных упражнений в соответствующем периоде подготовки.

Используемый нами системный подход в обучении техническим приемам сокращает сроки формирования основы системы движений при выполнении технических приемов волейбола и способствует более эффективному освоению новых двигательных умений. Процесс обучения техническим приемам может осуществляться гораздо быстрее и эффективнее в случае наличия у волейболиста ранее накопленного двигательного опыта (например, после предварительной подготовки в спортивно-оздоровительной группе), который будет способствовать проявлению эффекта положительного переноса двигательного умения (навыка).

Среди ожидаемых сложностей в процессе обучения техническим приемам следует выделить:

повышенное напряжение (скованность движений);

наличие лишних движений;

задержки между движениями, входящими в состав технического приема;

относительно легкое нарушение, казалось бы разученного движения.

Для преодоления этих сложностей необходимо придерживаться следующих методических указаний:

нельзя допускать длительных (более 2-3 дней) перерывов между учебно-тренировочными занятиями, так как нарушается тренировочный эффект занятия;

исключить слишком большое количество повторений одного упражнения (не допускать выполнение упражнений на фоне утомления центральной нервной системы);

последующие серии выполнения упражнения должны осуществляться после полного (насколько это возможно) восстановления нервной системы, т. е. не на фоне утомления.

В результате формирования первоначального двигательного умения следует ожидать от юных волейболистов постоянной концентрации внимания в процессе выполнения технических приемов на отдельных движениях, минимальную степень автоматизации движений, частую изменчивость техники движений, расчлененность действий (не слитность), несогласованность движений во времени и пространстве.

При подборе дозировки упражнений необходимо руководствоваться методическими указаниями, изложенными ранее.

*Стойки и перемещения*

Стойка – поза готовности к перемещению и выхода в исходное положение для выполнения технического приема. Существует следующие виды основных стоек:

высокая стойка для игроков передней линии (например, перед блокированием);

средняя стойка для игроков, принимающих подачу;

низкая стойка игроков - для приема нападающих ударов и страховки (игроки задней линии).

Перемещение по площадке осуществляются следующими способами:

ходьба приставным и скрестным шагом;

бег – рывок;

скачок;

прыжок.

Все виды перемещения объединяет плавность и мягкость их выполнения за счет неполного выпрямления ног в коленях и отсутствия маховых движений руками. В качестве примеров можно предложить:

Ходьба – шагом вперед-назад, приставные шаги вправо-влево, скрестные шаги вправо-влево.

Бег – те же упражнения.

Рывок – ускорения на небольшие отрезки от 3 до 9-15 м, бег и ускорения с изменением направления и т.д.

*Примерные упражнения:*

1. Бег на месте (ритм задает тренер);
2. И.п. – в стойке правая нога впереди, подпрыгивая, смена положения ног

(частота максимальная);

1. И.п. – ноги вместе, по сигналу выполнять подскоки, ноги врозь – ноги вместе (частота максимальная);
2. То же, но только ноги скрестно – ноги врозь. Также можно рекомендовать некоторые упражнения для ног с мячом:
3. Жонглирование мяча ногами как правой, так и левой, а затем по-очередно правой – левой и т.д.;
4. Перемещаясь вперед-назад с ведением мяча поочередно правой – левой ногами (вначале медленно, затем все быстрее и быстрее);
5. Обводка стоек и т.д.
6. Эстафеты: различный бег без мяча, обводка стоек – ведя мяч, как в баскетболе, и обводка стоек, ведя мяч ногами.

*Верхняя прямая подача*

*Подготовительные упражнения*

Комплекс подготовительных упражнений направлен на развитие «взрывной» силы мышечных групп плечевого пояса, туловища и бьющей руки, подвижности (гибкости) в лучезапястном, локтевом суставах.

*Подводящие упражнения*

1. Имитация – на счет раз – из основной стойки поднять руку вверх в положение замаха; на счет два – имитация подброса мяча; на счет три – имитация ударного движения.
2. Подброс мяча перед собой вверх, дать мячу упасть на пол.
3. Бросок мяча одной рукой (мяч держать двумя руками, правой (левой) сверху, левой (правой) снизу, несколько выше пояса: поднять руки с мячом вверх, затем, опуская руку (которая поддерживает мяч снизу), бросить мяч бьющей рукой.
4. Подброс мяча вверх – вперед, на высоту чуть выше вытянутой руки вверх. Во время подброса мяча - замах бьющей руки для удара и удар по мячу в наивысшей точке, с поддержкой мяча не бьющей рукой.

Наиболее часто встречаются *ошибки*:

подброс мяча не оптимален по высоте;

не точен подброс мяча по месту встречи бьющей руки с мячом (мяч заброшен за голову, брошен далеко вперед или вправо, влево);

не точен удар по мячу (сверху, с боку);

незначительна скорость бьющей руки;

удар по мячу производится не на оптимальной высоте (к моменту удара по мячу волейболист опускает локоть).

Задачи для обучения верхней прямой подаче на последующих годах подготовки соотносятся с особенностями средств этапного и текущего контроля обучения верхней прямой подаче и связаны с необходимостью постепенного увеличения расстояния от сетки и улучшением точности подброса мяча и встречного ударного движения.

*Передача мяча сверху двумя руками*

Особое внимание при обучении передачи мяча сверху двумя руками следует обращать на выход под мяч и положение кистей рук и пальцев на мяче – это залог успешного управления мячом, следовательно, и точности при передаче мяча. Здесь важно, чтобы основная нагрузка приходилась на первые фаланги большого, указательного и среднего пальцев. Все пальцы расставлены оптимально широко, и большие пальцы находятся на уровне бровей. Передачу мяча осуществляют плавным выпрямлением ног, туловища и рук. Усиление движения ног при передачах обусловлено расстоянием, на которое выполняется передача. Кисти регулируют направление полета мяча.

*Подготовительные упражнения*

Комплекс подготовительных упражнений для обучения передачам мяча двумя руками сверху включает:

упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата кистей и

пальцев рук;

упражнения для развития ответной реакции на звуковой и зрительный сигналы;

упражнения для развития быстроты передвижения, ловкости и прыгучести.

*Подводящие упражнения*

1. Подбросить мяч вверх и поймать его над головой в положении для передачи сверху.
2. Бросить мяч в пол и после одного отскока поймать мяч в положении для передачи сверху.
3. В парах: один партнер бросает мяч вверх – вперед, другой партнер ловит мяч в положении для передачи сверху, затем набрасывает первому партнеру.
4. В парах: один партнер бросает мяч вверх - вперед, другой партнер ловит мяч, имитируя передачу, выталкивает мяч вверх.
5. Упр.4, но включая перемещения вперед, в стороны, поворачиваясь вправо, влево.

*Последовательность совершенствования.*

* передачи в различных направлениях (вперед, назад);
* передачи на различные расстояния (длинные, укороченные, короткие);
* передачи различной высоты (высокие, средние, низкие);
* передачи различной скорости (медленные, ускоренные, скоростные);
* передачи в безопорном положении (в прыжке, двумя и одной рукой).

Наиболее часто встречаются *ошибки*:

* неточный выход под мяч (мяч впереди игрока или за головой);
* большие пальцы направлены вперед;
* пальцы не образуют ковш;
* ноги не согнуты в коленях;
* локти слишком разведены или наоборот;
* встреча с мячом прямыми руками;
* ноги не включены в передачу.

Дальнейшее обучение и совершенствование передачи мяча сверху двумя руками сводится к своевременному выходу под мяч при подбросе мяча из различных зон волейбольной площадки, обучению точной передаче и передаче мяча за голову. Направленность задач обучения соотносится с средствами контроля уровня технической подготовленности при выполнении передачи мяча сверху двумя руками.

*Прием мяча снизу двумя руками*

Методические рекомендации при приёме мяча снизу двумя руками:

* для выбора позиции при приёме мяча необходима постоянная работа ног;
* необходимо всегда доходить до мяча ногами (при планирующих

подачах);

* при движении к точке приёма не следует размахивать руками, в то же время не нужно соединять их раньше времени (это делается на последнем шаге), так как в случае изменения направления полета мяча, дальнейшие действия руками будут неверными;
* перемещения по площадке не должны быть скачкообразными;
* выносить руки к мячу нужно кратчайшим путем. Руки при приёме мяча должны находиться в удобном положении, без напряжения в плечевом поясе, а руки при контакте с мячом и, даже некоторое время после него, не должны расходиться. Плотно соединенные руки дают возможность лучше контролировать мяч;
* приём обеспечивается «платформой» - сведенными предплечьями обеих рук - развернутой по направлению последующего контакта с мячом; - корпус принимающего должен быть в равновесии.

*Подготовительные упражнения*

Комплекс подготовительных упражнений для обучения приёма снизу двумя руками включает: упражнения для развития подвижности в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах; силы мышц плечевого пояса и быстроты перемещения по площадке. Желательно использовать набивные мячи – имитируя движения приёма снизу двумя руками.

*Ошибки:*

* поздний выход под мяч;
* принимающий не доходит до мяча;
* руки почти направлены к полу (площадке);
* приём мяча не на «платформу»;
* в момент приёма – руки сгибаются в локтях;
* при выполнении приёма руки прижаты к туловищу;
* резкое встречное движение рук к мячу;
* при приёме мяча сбоку плоскость рук не под углом к полу.

В последующие годы этапа начальной подготовки необходимо уделять внимание обучению и совершенствованию точного приема мяча в зонах 1, 6 и 5 волейбольной площадки, с постепенным усложнением траектории и скорости полета мяча, ориентируясь на средства контроля приема мяча снизу двумя руками.

*Нападающий удар*

Нападающий удар - наиболее сложный технический приём в волейболе, для выполнения которого помимо координационных способностей волейболист должен обладать достаточно высоким уровнем развития специальных физических качеств – силы, быстроты и прыгучести.

*Подготовительные упражнения*

Подготовительные упражнения для обучения нападающему удару должны быть направлены на развитие скорости перемещения, взрывной силы ног и мышц плечевого пояса, прыгучести и ловкости в безопорном положении.

*Подводящие упражнения* при обучении разбегу и прыжку:

1. Широкий шаг вперед, на пятку – руки отвести назад и приставить другую ногу.
2. Прыжок вверх с места с махом руками.
3. Прыжок вверх с одного шага.
4. То же с двух шагов.
5. То же с трех шагов.
6. Прыжок вверх, с двух-трех шагов, разбег выполнять быстро.
7. То же, но достать предмет на максимальной высоте.
8. Разбег – прыжок – имитация нападающего удара.
9. Разбег – прыжок, и в прыжке - бросок теннисного мяча, имитируя нападающий удар.

*Ошибки при обучении:*

* стопорящий шаг на носок и не широкий;
* отсутствие махового движения руками вперед-вверх до плеча;
* в момент удара - опускание локтя «не бьющей» руки вниз;
* ранний или запоздалый разбег;
* неверный выход к мячу (разбег) – мяч в момент удара сбоку от вертикали туловища, за головой;
* не активное сгибательное движение кисти бьющей руки;
* приземление на прямые ноги.

*Ошибки при выполнении нападающего удара*:

* ранний или поздний разбег;
* нет стопорящего шага;
* неправильные ритм и темп разбега;
* не оптимальное приседание перед отталкиванием от опоры;
* медленное отталкивание;
* нет махового движения не бьющей руки;
* волейболист не доходит до мяча или мяч оказывается у него за головой;
* не выносится бьющая рука на вертикаль;
* в момент удара игрок опускает локоть;
* не точное наложение кисти на мяч;
* после выполнения нападающего удара - приземление на прямые ноги.

Ошибки исправляются с помощью дополнительных объяснений и показа, а также подводящих упражнений и повторений отдельных элементов нападающего удара в замедленном темпе.

Подбор средств в дальнейшем осуществляется в соответствии с упражнениями этапного и текущего контроля нападающего удара. Последовательность обучения нападающему удару складывается из постепенного увеличения длины разбега, направления нападающего удара и зон атаки.

**Тактическая подготовка**

В основе процесса тактической подготовки на этапе начальной подготовки лежит решение следующих задач:

* развитие физических способностей и специальных качеств, необходимых для реализации тактических действий в игре, среди которых быстрота сложных реакций, быстрота отдельных движений и действий, быстрота перемещений, наблюдательность, переключение внимания с одних действий на другие;
* формирование тактических умений в процессе обучения двигательным действиям и техническим приемам и их вариативность;
* обеспечение постоянной соревновательной активности.

Указанные задачи в течение этапа начальной подготовки решаются именно в той последовательности, в которой перечислены.

Для развития таких физических способностей, как быстрота сложных реакций, быстрота отдельных движений и действий, быстрота перемещений используются средства и методы, указанные в разделе, посвященном особенностям специальной физической подготовки.

Задачи развития наблюдательности, переключения внимания с одних действий на другие решаются посредством подвижных и спортивных игр. Также основу тренировки для развития вышеперечисленных способностей составляют задания в ответ на зрительные и слуховые сигналы. Например, выполнить хорошо разученные двигательные действия в зависимости от сигнала, при этом не рекомендуется давать больше трех вариантов выбора действий.

Для формирования тактических умений в процессе обучения двигательным действиям эффективны упражнения по заданию, по сигналу, на точность, основанные на выборе и выполнении двигательного действия в зависимости от полученного сигнала по предварительному заданию. При этом важно помнить, что как и обучение техническим приемам, так и решение задач тактической подготовки вызывают быстрое утомление нервной системы, в связи с чем обучение должно быть строго сконцентрировано по времени (дозировке).

В данном случае в качестве средств подготовки могут использоваться не только технические приемы волейбола, но и более простые двигательные действия, лежащие в их основе. Также при организации упражнений следует придерживаться следующей последовательности: сначала выполнять упражнения без сопротивления партнеров, затем (по мере роста уровня подготовленности) переходить к упражнениям с пассивным сопротивлением партнеров. Пассивное сопротивление заключается в строгом выполнении заданий тренера при сопротивлении партнеру.

Постоянная соревновательная активность достигается за счет максимального напряжения волевых и физических возможностей волейболистов посредством соревнований по технической, физической, игровой подготовке, контрольных соревнований, предусмотренных планом физкультурных и спортивных мероприятий, а также при использовании подвижных и спортивных игр в процессе спортивной тренировки.

На третьем году занятий доля упражнений тактической подготовки с использованием технических приемов волейбола существенно возрастает.

Применяются упражнения по тактике.

*Тактические действия в нападении:*

1. *Индивидуальные тактические действия в нападении*: выбор места для верхней прямой подачи (откуда и куда), подача в игрока, слабо владеющего приемом подачи; выбор места для выполнения второй передачи у сетки; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен спиной; передача мяча через сетку в «свободное» место, в игрока, слабо владеющего приемом мяча; выбор места для нападающего удара; выбор способа направления мяча через сетку.
2. *Групповые тактические действия в нападении*: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игроков зон 3, 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приеме подачи; игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.
3. *Командные тактические действия в нападении*: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Система игры со второй передачи игроков передней линии - прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2 (чередование), стоя лицом и спиной по направлению передачи; прием подачи в зону 2, вторая передача в зону 3.

*Тактические действия в обороне (защите):*

1. *Индивидуальные тактические действия в обороне (защите)*: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону направления нападающего удара), при страховке партнера, принимающего подачу; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.
2. *Групповые тактические действия в обороне (защите)*: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6. Взаимодействие игроков внутри линии (линии нападения и линии защиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара, в доигровке.
3. *Командные тактические действия в обороне (защите)*: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед», «углом назад»; 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», «углом назад» с применением групповых действий для данного года обучения.

**Интегральная подготовка**

Интегральная подготовка подразумевает гармоничное объединение нескольких видов подготовки в одном, чтобы максимально реализовать тренировочные эффекты отдельных видов подготовки в целостной игровой и соревновательной деятельности волейболиста.

На этапе начальной подготовки интеграция видов подготовки может осуществляться в следующих сочетаниях:

1. взаимосвязь воспитания физических качеств с эффективностью обучения двигательным действиям (техническим приемам игры);
2. формирование тактических умений в процессе обучения технике игры;
3. реализация психологической подготовки в процессе воспитания физических качеств;
4. влияние психологической подготовки на успешность тактических действий;
5. применение средств и методов психологической подготовки в процессе обучения техническим приемам игры.

Помимо вышеперечисленных сочетаний видов подготовки существует еще ряд возможных: реализация физических способностей через технику конкретных приемов игры, совершенствование техники в процессе многократного выполнения тактических действий, совершенствование техники двигательных действий в условиях, требующих проявления физических усилий и др. Но их применение оправдано только на этапе совершенствования двигательного навыка.

Средствами интегральной подготовки являются упражнения, направленные на решение задач двух и более видов подготовки совмещено, упражнения в чередовании различных по характеру упражнений (подготовительных, подводящих, по технике, тактике, на переключения), учебные двусторонние игры с заданиями по технике и тактике, контрольные игры с так называемыми установками на игру.

Методы интегральной подготовки: метод сопряженных воздействий, игровой, соревновательный.

В рамках соревнований внутри группы целесообразно проводить игры по волейболу уменьшенными составами, на уменьшенной площадке. Такие соревнования, в сочетании с соревнованиями по физической и технической подготовке, совершенствуют соревновательные качества, которые затем проявляются в коллективных действиях в игре в волейбол полными составами.

При выборе подвижных и спортивных игр специальной направленности внимание акцентируется на особенностях проявления в игре двигательного действия, входящего в состав технического приема (или проявления технического приема в его целостном виде), в совокупности с проявлением физических способностей, необходимых для качественного выполнения двигательного действия (или технического приема). Обращаем внимание, что при описании данных особенностей учитывается выполнение технического приёма в простых условиях (например, передача сверху двумя руками без перемещения).

Соревнования по физической подготовке позволяют объединить процесс воспитания физических качеств с проявлением умений и навыков, приобретённых в результате психологической подготовки.

В качестве соревнований по физической подготовке рекомендуется регулярная сдача нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Возраст волейболистов на этапе начальной подготовки соответствует 2 и 3 ступеням норм комплекса ГТО.

Соревнования по технической подготовке не рекомендуется проводить на первом году этапа начальной подготовки, когда умение выполнять двигательные действия и технические приемы только начинает формироваться и подвержено изменению под влиянием сбивающих факторов, одним из которых является соревновательный эффект.

В соревнования по технической подготовке на начальном этапе подготовки для 2 и 3 года включают упражнения этапного контроля уровня технической подготовленности.

### Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе подготовки

### Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка волейболиста - одна из важных сторон в практической реализации результатов тренировочной работы в соревнованиях. Недооценка теоретической подготовки приводит к непониманию игроками сути выполняемого на тренировках и соревнованиях.

Средства теоретической подготовки включают: беседы до и после тренировочных занятий; изучение специальной литературы, веб-сайтов; беседы с врачами, тренерами, научными работниками; просмотр и анализ видеоматериалов; педагогические наблюдения, анализ полученных материалов; видеоанализ проведенных игр по технико-тактическим показателям; ведение дневника самоконтроля; викторины; экскурсии и т. д.

**Теоретическая подготовка на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки с применением указанных средств осуществляется в рамках следующих тем:**

1. *Физическая культура и спорт в России.* Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Усиление роли и значения физической культуры в повышении уровня общей культуры и продлении творческого долголетия людей. Важнейшие постановления Правительства по вопросам развития физической культуры и спорта в стране и роста достижений российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.
2. *Состояние и развитие волейбола и пляжного волейбола.* Развитие волейбола и пляжного волейбола среди школьников. Соревнования по волейболу и пляжному волейболу для школьников. Оздоровительная и прикладная направленность волейбола и пляжного волейбола. История возникновения волейбола и пляжного волейбола. Развитие волейбола и пляжного волейбола в России. Международные юношеские соревнования по волейболу и пляжному волейболу. Характеристика сильнейших команд по волейболу и пляжному волейболу в нашей стране и за рубежом. Международные соревнования по волейболу и пляжному волейболу.
3. *Сведения о строении и функциях организма человека.* Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечнососудистой системы. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена: рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.
4. *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом и пляжным волейболом. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры общественной и личной санитарно-гигиенической профилактики. Режим дня. Режим питания. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Значение массажа и самомассажа. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена. Действие высокой температуры, ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки. Массаж как средство восстановления, понятие о методике его применения. Врачебный контроль и самоконтроль врача и спортсмена. Основы спортивного массажа. Общие понятия о спортивном массаже, основные приемы массажа, массаж перед тренировочным занятием и соревнованием, во время и после соревнований. Доврачебная помощь пострадавшим, приемы искусственного дыхания, их транспортировка.
5. *Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения.* Характеристика нагрузки в волейболе и пляжном волейболе. Соревновательные и тренировочные нагрузки. Основные компоненты нагрузки.
6. *Правила соревнований, их организация и проведение*. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов и спортсменов пляжного волейбола. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Документация при проведении соревнований. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.
7. *Основы техники и тактики игры в волейбол и пляжный волейбол.* Понятие о технике игры. Характеристика приемов игры. Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года). Единство техники и тактики игры. Классификация техники и тактики игры.
8. *Основы методики обучения волейболу.* Понятие об обучении технике и тактике игры. Характеристика средств, применяемых в тренировке. Классификация упражнений, применяемых в тренировочном процессе. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима.
9. *Планирование и контроль тренировочного процесса.* Наблюдение на соревнованиях. Контрольные испытания. Индивидуальный план тренировки. Урок как основная форма организации и проведения занятий, организация учащихся.
10. *Оборудование и инвентарь.* Тренажерные устройства для обучения технике игры. Изготовление специального оборудования для занятий волейболом и пляжным волейболом (держатели мяча, мяч на амортизаторах, приспособления для развития прыгучести, дополнительные сетки и т. д.). Роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса. Технические средства, применяемые при обучении игре.
11. *Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр.* Установка на предстоящую игру (на макете). Характеристика команды соперника. Тактический план игры команды и задания отдельным игрокам. Разбор проведенной игры. Выполнение тактического плана. Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Выводы по игре. Системы записи игр по технике, тактике и анализ полученных данных.

Помимо вышеуказанных тем в программный материал теоретической подготовки входят средства и темы, включенные в план антидопинговых мероприятий.

**Физическая подготовка**

Физическая подготовка включает в себя разделы общей и специальной физической подготовки.

*Общая физическая подготовка (ОФП).*

Основной задачей ОФП волейболиста является гармоничное развитие физических способностей, повышение работоспособности организма посредством упражнений общей направленности. Среди частных задач выделим:

1. Разностороннее физическое развитие.
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата.
3. Развитие физических качеств — силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.
4. Повышение функциональных возможностей и уровня обменных процессов.
5. Повышение психологической подготовленности.
6. Создание условий для активного отдыха в период снижения учебно-тренировочных нагрузок.

Указанные задачи реализуются в ходе общеподготовительного этапа подготовительного периода, а также в переходном периоде годичного цикла спортивной подготовки юных волейболистов. Решение данных задач главным образом осуществляется в процессе воспитания таких физических качеств как сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость.

*Воспитание силы.* Воспитание силы позволяет создать предпосылки для повышения уровня развития скоростных способностей, прыгучести, гибкости, координационных способностей юного волейболиста.

Среди средств воспитания силы выделим:

1. Упражнения с внешним сопротивлением, для создания которого возможно использовать:

* вес предметов;
* противодействие партнера;
* сопротивление упругих предметов;
* сопротивление внешней среды.

2. Упражнения с отягощением, равным весу собственного тела.

Методы воспитания силы:

1. повторный;
2. сопряженный;
3. метод круговой тренировки.

Метод повторных (непредельных) усилий заключается в повторном поднимании отягощения, вес которого постепенно увеличивается в соответствии с ростом силы мышц.

Этот метод наиболее приемлем для воспитания силы у юных волейболистов, так как он имеет ряд преимуществ в занятиях с юными спортсменами:

спокойная динамическая работа с непредельным отягощением вызывает положительные сдвиги в обмене веществ внутри мышцы;

использование метода повторных усилий, особенно при выборе упражнения локального воздействия, позволяет уменьшить натуживание, которое всегда имеет место в упражнениях с предельными нагрузками;

упражнения с непредельными силовыми напряжениями дают больше возможности для контроля за техникой выполнения упражнения, особое значение это имеет для начинающих волейболистов;

метод повторных усилий для начинающих позволяет избежать травм.

В основе сопряженного метода заложена возможность успешно решать задачу развития силовых способностей занимающихся в сочетании с обучением и совершенствованием технических приемов игры или их элементов, путем подбора специальных упражнений на стыке двух видов подготовки – физической (в данном случае силовой) и технической.

Этот метод широко используется в практике силовой подготовки юных волейболистов.

В рамках этого метода используется большой арсенал специально-подготовительных упражнений и элементы технических приёмов с использованием отягощения для отдельных звеньев или в затрудненных условиях (упражнения с набивными мячами, резиновыми амортизаторами и т.п.). При подборе упражнений необходимо учитывать «структурное соответствие» силовых упражнений техническому приёму игры или его элементу. Следует в первую очередь обращать внимание на подбор упражнений, адекватных приёмам по режиму работы мышц в условиях тренировки. При этом специально-подготовительные упражнения желательно выполнять по полной амплитуде, а величина отягощения не должна нарушать структуру технического приёма волейбола или его элемента.

Под круговой тренировкой принято считать тип тренировок, в котором упражнения на различные группы мышц выполняются по очереди, образуя тем самым своеобразный круг.

В круговой тренировке может использоваться большое разнообразие средств: работа с собственным весом, амортизаторами, набивными мячами, гантелями, штангой и тренажерами. Круг может быть коротким (от 6 до 9 упражнений), средним (от 10 до 12 упражнений) или длинным (от 13 до 15 упражнений) и может повторяться определенное количество раз в зависимости от количества используемых упражнений: чем больше упражнений, тем меньше круговых повторений. Количество кругов не должно быть больше двух для длинного круга и не больше четырех для короткого круга. Количество повторений на одном тренажере постепенно уменьшается. При чем продолжительность тренировки составляет в среднем 30–40 мин., редко – 60 мин.

При определении количества повторений на одном тренажере, количества круговых повторений, а также нагрузки тренеру следует принимать во внимание: возраст, пол и физическую подготовленность юных волейболистов. Юные волейболисты, имеющие небольшой опыт или совсем не имеющие опыта круговой тренировки, должны начинать с упражнений с собственным весом или небольшими отягощениями (с набивными мячами, небольшими гантелями и т. п.). Со временем эти волейболисты могут повысить нагрузку при работе с набивными мячами, гантелями и тренажерами. При этом в начале очередного этапа подготовки (начало силовой подготовки) должны выбираться такие упражнения, которые задействуют большинство групп мышц вне зависимости от требований волейбола, иными словами, тренеру следует прибегнуть к разностороннему подходу. Тем не менее, не следует пренебрегать развитием основных (рабочих) групп мышц, так как их работа является залогом эффективного выполнения технико-тактических действий в волейболе.

Воспитывать силовые способности у юных волейболистов категорически запрещается:

1. после травм;
2. когда волейболист уставший;
3. когда волейболист перетренирован;
4. когда у волейболиста выраженное плоскостопие;
5. в первый микроцикл подготовительного периода.

*Воспитание быстроты.* В качестве средств воспитания быстроты используют упражнения, которые можно выполнить с максимальной скоростью (их обычно называют скоростными упражнениями). Они должны удовлетворять по меньшей мере трем требованиям:

1. техника упражнений должна обеспечивать выполнение на предельных скоростях (поэтому будут малопригодны многие гимнастические упражнения, ходьба и пр.);
2. упражнения должны быть настолько хорошо освоены занимающимися, чтобы во время движения основные волевые усилия были направлены не на способ, а на скорость выполнения;
3. продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась вследствие утомления.

Методы воспитания силы:

1. повторный;
2. игровой;
3. соревновательный.

При подборе средств и методов воспитания быстроты необходимо учитывать следующие методические указания:

1. При воспитании скоростных способностей продолжительность пауз между упражнениями следует планировать так, чтобы к началу очередного упражнения возбудимость центральной нервной системы была повышена, а функциональные затраты в организме уже в значительной мере восстановлены. Скоростные упражнения целесообразно проводить сериями с интервалами отдыха между сериями 3–5 минут.
2. Над воспитанием быстроты надо работать в первой половине тренировки после хорошей разминки.
3. С целью воспитания быстроты у юных волейболистов применяется комплексный метод тренировки, включающий в себя подвижные и спортивные игры, игровые упражнения (эстафеты), а также комплексы специальных упражнений, стимулирующих повышение частоты и скорости движения.
4. Длительность упражнения должна быть небольшой, и возникающее во время его выполнения утомление не должно приводить к снижению скорости (число повторений в серии – 4–5).
5. Продолжительность интервалов отдыха должна обеспечивать полное восстановление энергетических источников, чтобы каждое последующее упражнение выполнялось с максимальной интенсивностью (интервалы отдыха между сериями – 3–5 минут).

*Воспитание выносливости.* «Общая выносливость» – выносливость по отношению к продолжительным работам умеренной мощности, включающим функционирование большей части мышечного аппарата. Как следует из сказанного выше, физиологической основой общей выносливости являются аэробные возможности человека.

Средствами воспитания общей (аэробной) выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечнососудистой и дыхательной систем. Мышечная работа обеспечивается за счет преимущественно аэробного источника (т. е. без кислородного долга); интенсивность работы может быть средней, значительной; суммарная длительность выполнения упражнений составляет от нескольких до десятков минут.

**Примерная классификация нагрузок по интенсивности**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ЧСС в упражнении**  **(уд/мин)** | **Величина нагрузки в** **оптимальных условиях** | **Характер энергообеспечения** | **Преимущественная направленность** |
| 130-140 | Малая | Аэробный | Восстанавливающая |
| 140-160 | Средняя | Аэробный | Поддерживающая достигнутый уровень подготовленности, решение частных задач подготовки сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также поднятие общей работоспособности. |
| 160-180 | Значительная (околопредельная) | Смешанный аэробный-анаэробный | Развивающая физические качества и работоспособность. |
| Свыше 180 | Большая (предельная) | Анаэробногликолитический | Развивающая специальную выносливость. |

В практике физической подготовки применяют самые разнообразные по форме физические упражнения циклического и ациклического характера, например, продолжительный бег, бег по пересеченной местности (кросс), ходьба (передвижение) на лыжах, езда на велосипеде, плавание, игры и игровые упражнения, упражнения, выполняемые по методу круговой тренировки (включая в круг 7–8 и более упражнений, выполняемых в среднем темпе). Основные требования, предъявляемые к ним, следующие: упражнения должны выполняться в зонах умеренной или большой мощности работ; их продолжительность от нескольких минут до 20–30; работа осуществляется при глобальном функционировании мышц.

Для воспитания общей выносливости применяются методы:

Методы непрерывного упражнения (равномерный и переменный). Равномерный метод характеризуется непрерывным длительным режимом работы с равномерной скоростью или усилиями. При этом волейболист стремится сохранить заданную скорость, ритм, постоянный темп, величину усилий, амплитуду движений. Упражнения могут выполняться с малой, средней и максимальной интенсивностью.

Переменный метод отличается от равномерного последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения (например, бега) путем направленного изменения скорости, темпа, амплитуды движения, величины усилий и т.п.

Методы интервального прерывного упражнения (интервальный и повторный). Интервальный метод предусматривает выполнение упражнений со стандартной и с переменной нагрузкой, и со строго дозированными и заранее запланированными интервалами отдыха. Как правило, интервалы отдыха между упражнениями 1–3 минут (иногда по 15–30 секунд). Таким образом, тренирующее воздействие происходит не только и не столько в момент выполнения, сколько в период отдыха. Такие нагрузки оказывают преимущественно аэробно-анаэробное воздействие на организм.

Соревновательный и игровой методы. Соревновательный метод предусматривает использование различных соревнований в качестве средств повышения уровня выносливости волейболистов. Игровой метод предусматривает развитие выносливости в процессе игры, где существуют постоянные изменения ситуации, эмоциональность.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Обычно в круг включаются 6 – 10 упражнений («станций»), которые волейболисты проходят от 1 до 3 раз.

На начальном этапе воспитания аэробных возможностей юных волейболистов рекомендуется применять равномерный метод. Это объясняется тем, что слаженность деятельности систем, обеспечивающих потребление кислорода, повышается в процессе самой работы (выполнение упражнений).

*Воспитание гибкости.* Для воспитания гибкости используют упражнения с увеличенной амплитудой движения («упражнения на растягивание»). Они делятся на 2 группы – активные движения и пассивные. В активных - увеличение подвижности в каком-либо суставе достигается за счет сокращения мышц, проходящих через этот сустав. В пассивных - используются внешние силы.

В первую группу входят:

1. простые движения (типа: на счет «раз» – наклон, на счет «два» – выпрямиться);
2. пружинистые движения (на счет «раз-два-три» – пружинистые наклоны, на счет «четыре» – выпрямиться); 3) маховые движения.

Ко второй группе относятся упражнения с самозахватами, а также с внешней помощью.

Степень воздействия этих упражнений примерно соответствует порядку их перечисления; в такой же последовательности их следует включать в комплексы упражнений для разминки или воспитания гибкости.

Упражнения на растягивание выполняют сериями по нескольку повторений в каждой. Амплитуду движений увеличивают от серии к серии. В занятии упражнения выполняют до появления ощущений легкой болезненности, которые и являются сигналом к прекращению работы. Упражнения на растягивание дают наибольший эффект, если их выполнять ежедневно или даже два раза в день. Если стоит задача поддержания достигнутого уровня гибкости, можно ограничиться более редкими занятиями. К началу выполнения упражнений на гибкость необходимо хорошо разогреться – до появления пота. Достигнутое за счет упражнения на растягивание увеличение подвижности (так называемый «разминочный эффект») держится относительно недолго – при комнатной температуре около 10 минут. Увеличить этот интервал можно за счет уменьшения отдачи тепла телом (надеть теплый тренировочный костюм и пр.). После активных упражнений увеличенная гибкость сохраняется дольше, чем после пассивных.

Поскольку гибкость легче всего развивать в детском и подростковом возрасте, основную работу по ее воспитанию следует планировать на этот период (примерно 11–14 лет). При правильно организованном процессе физического воспитания в последующие годы надо будет лишь поддерживать гибкость на достигнутом ранее уровне.

*Воспитание ловкости.* Воспитание ловкости складывается, во-первых, из воспитания способности осваивать координационно-сложные двигательные действия, во-вторых, из воспитания способности перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

Основной путь в воспитании ловкости – овладение новыми разнообразными двигательными навыками и умениями.

При воспитании ловкости как способности овладевать новыми движениями могут быть использованы любые упражнения, но лишь постольку, поскольку они включают элементы новизны. По мере автоматизации навыка значение такого физического упражнения как средства воспитания ловкости уменьшается.

Для воспитания ловкости как способности быстро и целесообразно перестраивать двигательную деятельность применяются упражнения, связанные с мгновенным реагированием на внезапно меняющуюся обстановку.

Изменение нагрузок, направленных на развитие ловкости, идет по пути повышения координационных трудностей, с которыми должны справляться занимающиеся. Эти трудности слагаются в основном из требований:

1) к точности движений;

2) к их взаимной согласованности;

3) к внезапности изменения обстановки.

Упражнения, направленные на развитие ловкости, относительно быстро ведут к утомлению. В то же время их выполнение требует большой четкости мышечных ощущений и дает малый эффект при наступлении утомления. Поэтому при воспитании ловкости используют интервалы отдыха, достаточные для относительно полного восстановления, а сами упражнения стараются выполнять, когда нет значительных следов утомления от предшествующей нагрузки.

В процессе воспитания ловкости используются разнообразные методические приемы, стимулирующие более высокие проявления двигательной координации

# **Методические приемы, стимулирующие проявление двигательной координации**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Содержание методического приема** | **Примеры** |
| 1 | Применение необычных исходных положений. | Прыжок в длину стоя спиной к направлению прыжка. |
| 2 | «Зеркальное» выполнение упражнений. | Метание диска левой рукой (для правшей). |
| 3 | Изменение скорости или темпа движений. | Выполнение упражнений в ускоренном темпе. |
| 4 | Изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение. | Метание диска или молота из уменьшенного круга, уменьшение площадки для игры. |
| 5 | Смена способов выполнения упражнений. | Прыжки в высоту разными способами. |
| 6 | Усложнение упражнения дополнительными движениями. | Опорный прыжок с дополнительным поворотом перед приземлением. |
| 7 | Изменение противодействий занимающихся при групповых или парных упражнениях. | Применение различных тактических комбинаций в игре; проведение встреч с различными партнерами. |

*Специальная физическая подготовка (СФП).*

СФП является средством специализированного развития физических качеств.

Задачи ее более узки и более специфичны:

1. Развитие физических способностей:

скоростно-силовых способностей мышц ног, рук, плечевого пояса, туловища;

быстроты перемещения и сложной реакции;

скоростной, прыжковой, игровой выносливости;

акробатической и прыжковой ловкости;

гибкости.

1. Совершенствование функциональных возможностей организма юных волейболистов.
2. Повышение психологической подготовленности.
3. Создание условий для восстановления организма после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

К скоростно-силовым способностям, определяющим эффективность соревновательной деятельности в волейболе, относится прежде всего прыгучесть.

Прыгучесть – это комплексное качество, основу которого составляет сила мышечных групп, участвующих в прыжке и скорость сокращений мышечных волокон при оптимальной амплитуде движения.

Чтобы не упустить этапы наиболее выраженной динамики изменения прыгучести у юного волейболиста важно учитывать особенности сенситивных периодов развития прыгучести.

Средствами воспитания прыгучести являются прыжковые упражнения и упражнения с отягощениями.

Для воспитания прыгучести в основном используются следующими методами:

1. повторный метод;
2. метод круговой тренировки с применением упражнений с отягощением и различных прыжковых упражнений (6–8 станций);
3. соревновательный метод;
4. игровой метод;
5. метод непредельных усилий (30–50% от максимальной силы);
6. метод кратковременных усилий (70-90% от максимальной силы).

В связи с возрастными особенностями детского организма при воспитании прыгучести с юными волейболистами до 14 лет можно использовать только первые четыре метода, а с 15 лет можно использовать все перечисленные методы из раздела «сила» для скоростно-силовой подготовки.

В группе спортивного совершенствования (при достижении оптимального уровня физической подготовленности юных волейболистов) в тренировочный процесс включаются прыжки с отягощением в области поясничной части туловища (утяжеленные манжеты, пояса), а также «прыжки в глубину» с адекватной уровню подготовленности высоты.

Важное место в тренировочном процессе при воспитании прыгучести у волейболистов занимают упражнения с отягощением, которые являются сильным средством психофизиологического воздействия на нервно-мышечную систему организма.

Цель применения упражнений с отягощениями обусловлена органической необходимостью неуклонного (ежегодного) повышения уровня развития скоростно-силового компонента – прыгучести. Чем выше уровень развития прыгучести, тем больше двигательный потенциал при выполнении таких технических приемов как: нападающий удар, блок и подача в прыжке.

На первых этапах подготовки применение упражнений с отягощениями диктуется необходимостью локального укрепления звеньев опорно-двигательного аппарата, используются тренажеры и различные тренажерные устройства.

При выполнении упражнений с отягощениями не следует забывать о допустимых на организм юного волейболиста нагрузках в зависимости от возраста и его физической подготовленности, а также о том, что упражнения с отягощениями должны быть скоростно-силового характера (приседание и быстрое вставание или выпрыгивание и т.п.).

Прыжки в глубину, как одно из средств воспитания прыгучести, предъявляют чрезвычайно высокие требования к механической прочности опорно-двигательного аппарата. Их применению должны предшествовать общая силовая подготовка и специально-подготовительные упражнения, избирательно направленные на ускорение соответствующих мышц и суставов. При выполнении упражнений, связанных с прыжком в глубину, можно обойтись без дополнительного отягощения и использовать для ударной стимуляции мышц вес собственного тела. Начинать надо с небольшой высоты спрыгивания (0,25–0,3 м), постепенно доводя ее до оптимальной, которая соответствует подготовленности юного волейболиста в данный момент. Эта высота должна обеспечивать развитие значительного динамического усилия без замедления переключения мышц с уступающей работы на преодолевающую. Приземляться следует на обе полусогнутые ноги (равномерно распределяя вес тела на обе нижние конечности, чтобы не подвергаться травме). Глубина амортизации (сгибание ног в коленном суставе) должна быть 90°–110°, а следующее отталкивание нужно выполнять быстро, с энергичным взмахом рук. Увеличение прыжка вверх или в длину наглядно отражает сдвиги в уровне специальной подготовленности (прыгучести), что всегда положительно сказывается на эмоциональном состоянии игрока.

Усталость или боли в мышцах, а также не залеченные до конца травмы, являются противопоказанием к выполнению прыжков в глубину.

*Воспитание быстроты перемещения и сложной реакции.* Воспитание быстроты перемещения одна из трудных задач в практике спортивной тренировки юных волейболистов.

Для того чтобы ноги были более координированными (ловкими) необходимо в тренировочный процесс с высокорослыми юными волейболистами включать следующие упражнения:

различные варианты беговых упражнений;

жонглирование мяча ногами;

эстафеты с мячом (обводка стоек ведением мяча как в баскетболе, обводка стоек, ведя мяч ногами и т. п.);

эстафеты с изменением направления движения (лицом вперед, спиной вперед правым боком, левым боком);

скоростные перемещения (вперед, назад, влево, вправо с использованием координационной лестницы).

Очень полезны в этом случае также подвижные и спортивные игры, которые предполагают выполнение заданий в условиях постоянного и случайного изменения ситуации, а также использования соревновательного метода.

В тренировочной работе по воспитанию быстроты перемещения в основном используется бег на короткие отрезки с предельной или околопредельной скоростью. Скоростные упражнения целесообразно проводить сериями с интервалами отдыха.

Специфические закономерности воспитания скоростных способностей требуют особенно тщательно сочетать средства и методы в оптимальных соотношениях, поскольку относительно стандартное повторение движений с предельной ли околопредельной скоростью способствует ее стабилизации. В связи с этим при воспитании скоростных способностей необходимо чередовать относительно стандартные и вариативные формы упражнений.

Воспитывая двигательную реакцию у юных волейболистов, следует уделять внимание как простой (ответ заранее известным действием на сигнал либо ситуацию, имеющую сигнальное значение, например, свисток, голос или указание зоны куда надо выполнить передачу, подачу, нападающий удар), так и сложной реакции, требующей выбора действий в определенной ситуации (реакция на движущий объект, мяч, партнеры, соперник, реакция выбора – из нескольких ответных действий или разновидностей технических приемов, необходимо выбрать один наиболее эффективный в данный момент).

Основой методики воспитания быстроты реакции являются повторное реагированиена внезапно возникающий (заранее обусловленный) раздражитель с установкой на сокращение времени реагирования.

Реакция на движущийся объект - это способность человека (волейболиста) наиболее быстро и точно реагировать на нестандартные перемещения определенного объекта (мяч, партнер, соперник) или объектов (партнеры и соперники) в условиях дефицита времени и пространства.

Для воспитания быстроты реакции на движущийся объект, как правило используют:

воспитание умения отслеживать и удерживать объект в поле зрения, а также умения заранее предусматривать возможные перемещения объекта;

направленное увеличение требований к быстроте восприятия объекта и другим компонентам сложной реакции на основе варьирования внешними факторами, стимулирующими быстроту реакции.

Для воспитания быстроты реагирования на движущийся объект полезны упражнения и игры с малыми мячами, такие как настольный теннис и бадминтон. Можно применять игру в парах с теннисным мячом у стены (игра типа сквош). Во всех этих играх скорость полета мяча или волана большая, и поэтому нагрузка на системы, отвечающие за быстрое реагирование, оказывается в тренировочном занятии максимальной.

Полезными являются и некоторые упражнения без мячей. Например, бег в парах, когда один игрок в паре является ведущим, а второй ведомым. Волейболисты бегут трусцой и периодически, ведущий резко меняет направление и скорость бега. Ведомый должен мгновенно реагировать на эти изменения, изменять свой бег, как по направлению, так и по скорости. По сигналу тренера волейболисты меняются ролями. Можно в этом упражнении добавить повороты на 180 ̊ и 360 ̊, прыжки, кувырки и т. д.

Очень эффективными для воспитания быстроты реагирования – упражнения ритмики и аэробики. Задача тренера – следить за волейболистами: насколько точно каждый из них повторяет упражнения тренера, у кого есть задержки по времени или неправильное воспроизведение темпа и ритма. В упражнениях такого типа волейболисты должны иметь максимальную концентрацию на быстроте и точности воспроизведения ритма, темпа действий и правильности выполнения движений.

Большинство сложных двигательных реакций в волейболе – это реакция выбора (когда из нескольких возможных вариантов технических приемов и действий требуется мгновенно выбрать только одно, адекватное данной ситуации).

Такая реакция предполагает, что у волейболиста есть несколько вариантов выполнения разновидностей того или иного технического приёма или действия, и он должен быстро выбрать один из них тактически наиболее целесообразный.

Из этого понятно, что время реакции выбора зависит от собственно быстроты реагирования и технико-тактической подготовленности игрока.

Для воспитания и совершенствования реакции выбора последовательно усложняют ситуацию выбора, для чего постепенно увеличивают в определенном порядке как число вариантов действий, разрешаемых партнеру или сопернику, так и число ответных действий. При этом стремиться прежде всего научить волейболиста пользоваться «предвидением» (предвосхищением) о вероятных действиях партнера, соперника и т. п. В специально-подготовительных упражнениях, направленных на воспитание быстроты реакции выбора, моделируются отдельные фрагменты и условия их проявления во время игры, создавая условия, способствующие сокращению времени реакции и выборе одного из вариантов выполнения технического приема или тактического действия.

Методика воспитания и совершенствования двигательных реакций основывается на следующих положениях:

1. Освоенные простые и сложные реакции имеют самостоятельное значение.
2. Каждый вид реакций первоначально воспитывается и совершенствуется самостоятельно, без объединения с другими.
3. Воспитание и совершенствование пространственных и временных предвосхищений в реакциях идет в след за приобретением определенного технического фундамента.

При воспитании и совершенствовании способностей к быстрому реагированию последовательно должны решаться следующие задачи:

сокращение времени моторного компонента действия;

уменьшение времени скрытого периода действия;

совершенствование умения предвосхищать временные и пространственные взаимодействия.

*Воспитание специальной выносливости.* В волейболе специальная выносливость - способность волейболиста к эффективному выполнению технико-тактических действий на протяжении отдельно взятой игры и турнира в целом преодолевая утомление.

Специальную выносливость волейболистов можно представить, как:

скоростная;

прыжковая;

игровая;

соревновательная.

Наиболее эффективными средствами воспитания скоростной выносливости являются: перемещения в различных направлениях с максимальной скоростью, продолжительность от 10 до 30 секунд в одной серии, 2–5 серий в одном занятии, отдых 1–3 минуты; то же, но с падениями; имитацией технических приемов (передача сверху двумя руками, снизу двумя руками, блок) после перемещения, продолжительность от 10 до 30 секунд, интенсивность и быстрота перемещения максимальная, отдых 1–3 минуты, 2–3 серии. Повторы этих упражнений должны начинаться при небольшом недовосстановлении. При подборе упражнений необходимо придерживаться следующих методических указаний:

интенсивность: 80-95 % от максимума;

продолжительность выполнения одного упражнения в одном повторении 8–30 секунд;

количество выполненных упражнений в одной серии 4-5;

продолжительность отдыха между повторениями 2-3 минуты;

количество серий 2-3;

продолжительность отдыха между сериями 7-8 минут.

Время отдыха можно заполнить пассивным отдыхом, растяжкой, упражнениями на дыхание и т. п.

Основными методами воспитания скоростной выносливости являются: повторный, интервальный и соревновательный.

Средствами воспитания и совершенствования прыжковой выносливости являются прыжковые упражнения, выполняемые многократно, упражнения на тренажерах, а также многократное выполнение блока (доставая руками предмет на оптимальной высоте или метки на стене), многократное выполнение нападающего удара и т. п.

Методы воспитания прыжковой выносливости: повторный, круговой, соревновательный.

Игровая выносливость совершенствуется путем проведения игр с большим (чем предусмотрено правилами соревнований) количеством партий (до 5 для тех, кто играет из 3 партий и до 6-7 для тех, кто играет из 5), а также играть на время: условно каждая партия играется до 20-30 минут.

Одним из средств воспитания игровой выносливости является использование в процессе двусторонней игры на учебно-тренировочном занятии (при достижении счета 8 и 16) упражнений различного тренирующего воздействия (прыжки и их разновидности, кувырки, ускорения, имитации технических приёмов, подвижные игры). Упражнения выполнять в максимально быстром темпе. В каждой паузе давать упражнения, различные по своему тренирующему воздействию. Такой вид тренировочной работы дает возможность совершенствовать технико-тактическое мастерство, способствует совершенствованию специальной работоспособности и волевых качеств.

Основным средством воспитания соревновательной выносливости является участие в турнирах (не менее 4 участвующих команд), т. е. там где есть психологическая напряженность, игры проходят при зрителях и полностью соответствуют правилам соревнований.

*Воспитание специальной ловкости.* Воспитание ловкости волейболиста – это совершенствование координационно-сложных двигательных действий, а главное, способности быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с постоянно меняющимися ситуациями игры и владения своим телом в безопорном положении.

Основными особенностями упражнений, направленных на воспитание и совершенствование координационных способностей юных волейболистов, являются их новизна, сложность, нетрадиционность, возможность многообразных решений двигательных задач.

При воспитании координационных способностей используют следующие методические подходы:

обучение новым разнообразным движениям с постепенным увеличением их координационной сложности;

воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки;

повышение пространственной, временной и силовой точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятий.

В основе методики воспитания и совершенствования координационных способностей лежит максимально разнообразное техническое совершенствование волейболистов, основанное на использовании широкого круга обще-подготовительных, вспомогательных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений.

Методика совершенствования пространственной, временной и силовой точности движений включает средства и методы, направленные на развитие способности к воспроизведению, оценке и дифференцированию отдельных параметров движений. Эти способности, с одной стороны, во многом зависят от степени развития у волейболиста зрительных, слуховых, тактильных и особенно мышечно-двигательных ощущений, а с другой стороны от его способности осознанно воспринимать свои ощущения.

«Чувство пространства», связано с восприятием, оценкой и регулированием пространственных параметров движений: расстояния до какого-либо объекта, размера волейбольной площадки, направления амплитуды полета мяча и т. п.

При воспитании и совершенствовании «чувства пространства» прибегают к следующим методическим приемам:

* воспитание и совершенствование точности воспроизведения эталонных пространственных характеристик (например, точно воспроизвести определенные положения тела при имитации технических приемов волейбола и т. п.);
* воспитание и совершенствование точности выполнения движения в соответствии с заданными изменениями параметров.

В последнем случае можно выделить несколько вариантов заданий:

* с постепенным увеличением и уменьшением величин пространственных характеристик выполняемых заданий (например, передача мяча на точность с расстояния 3, 6 и 9 м и в обратном порядке, подача мяча по зонам 1, 2, 4, 5, 6 и в обратном порядке и т. п.);
* с использованием чередования контрастных упражнений (например, передача мяча на точность с расстояния 9 м и 3 м, подача мяча в 8–9 м и 2–3 м площадки).

Точная дифференцировка силовых параметров движений свидетельствует об эффективности управления ими.

Средствами воспитание точности силовых параметров движений являются упражнения с различными по величине отягощениями, упражнение с теннисными, утяжеленными, набивными и волейбольными мячами, прыжки в длину толчком двумя ногами: максимальный, 75% от максимального, 50% от максимального, максимальный, а также упражнения на тренажерах, позволяющих задавать ту или иную величину мышечных усилий.

Методическими приемами воспитания способности к дифференцировке точности силовых параметров могут служить постепенное изменение сложности заданий, а также выполнение «контрастного задания» и «сближаемого задания». Методика воспитания способности к управлению силовыми параметрами движений основывается на субъективной оценке развиваемого усилия с объективными результатами.

Важным фактором, характеризующим двигательную деятельность волейболистов, является способность выполнять ритмические движения. Ритм в движениях выступает объединяющим моментом, способствующим органической увязке различных элементов техники выполнения приемов волейбола в единое целое. Совершенствование ритмических способностей достигается специальными упражнениями на соразмерность движений в задаваемых пределах времени, пространства и мышечных усилий.

Средствами воспитания ритмичности могут быть:

* упражнения на месте, включающие в себя выполнение движений руками, ногами, головой, туловищем под счет, сигналы или музыкальное сопровождение;
* упражнение в движении в соответствии с задаваемыми сигналами (звуковыми, световыми, тактильными) – в постоянном темпе и с изменением темпа и направления движения;
* импровизированные упражнения – двигательная импровизация по ритмическому образцу или под музыку, свободный танец под современную музыку.

С целью воспитания ловкости можно использовать множество простых и сложных упражнений. Рассмотрим общие принципы подбора таких упражнений:

1. выполнение упражнений из необычных исходных положений;
2. усложнение выполнения обычных упражнений;
3. зеркальное выполнение упражнений;
4. изменение скорости или темпа движений;
5. изменение пространственных границ, в пределах которых выполняется упражнение;
6. изменение способа выполнения упражнения;
7. усложнение упражнений за счет добавочных движений;
8. выполнение простейших комбинаций без предварительной подготовки;
9. изменение противодействия упражняющихся (в подвижных играх).

*Воспитание специальной гибкости.* В волейболе особое значение имеет подвижность у волейболистов в следующих суставах: лучезапястном, локтевом, плечевом, крестцово-позвоночном и голеностопном. Подвижность в суставах развивается неравномерно в различные возрастные периоды.

В процессе многолетней тренировки юных волейболистов воспитание гибкости можно разделить на три этапа:

1. Этап общего развития подвижности в суставах. Задачей данного этапа является не только повышение общего уровня развития подвижности в суставах, но и укрепление самих суставов, а также тренировка мышечно-связочного аппарата с целью улучшения эластичности свойств и создание прочности мышц и связок.
2. Этап специализированного развития подвижности в суставах. Задачей данного этапа является развитие необходимой амплитуды в тех движениях, которые способствуют скорейшему овладению техники игры в волейбол, выполняя движение с оптимальной амплитудой.
3. Этап поддержания подвижности в суставах на достигнутом уровне. Задачей третьего этапа является поддержание в суставах ранее достигнутой подвижности.

Средства воспитания специальной гибкости:

1. Баллистические упражнения. Это повторные маховые движение, движение руками и ногами, сгибание, разгибание и скручивание туловища, которые выполняются с большой амплитудой и разной скоростью.

В баллистических упражнениях скорость и величина удлинения мышц зависит от амплитуды и скорости маховых и скручивающих движений. Эти упражнения могут быть выполнены:

* активные движения (различные махи, вращения, рывки и наклоны), выполняемые с полной амплитудой без предметов и с предметами);
* пассивные движения, выполняемые с помощью партнера;
* пассивные движения, выполняемые с помощью резинового экспандера или амортизатора (имитационные упражнения отдельных элементов технических приёмов);
* пассивные движения, с использованием собственной силы (например, притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой и т. д.).

2. Статические упражнения. Это различные позы, в которых определенная мышца или группа мышц находятся какое-то время в растянутом положении.

**Техническая подготовка**

Техническая подготовка реализуется на основе закономерностей формирования двигательного навыка, в котором выделяют 3 фазы.

Первая фаза формирования двигательного навыка приходится на этап начальной подготовки и подробно описана в п.п. 4.1.1.

На тренировочном этапе 1–2 года спортивной подготовки (этап начальной спортивной специализации) реализуется 2 фаза формирования двигательного навыка, характеризующаяся формированием умения совершенного выполнения двигательного действия (технического приема).

На данном этапе двигательные ощущения становятся более четкими. Появляется возможность уточнить движения.

Методическая задача и приемы обучения - детальное изучение технического приема с исправлением выявленных ошибок. Число повторений в одном занятии повышено. Перерыв между занятиями в 2-3 дня не снижает эффективности в обучении.

**Содержание фаз формирования двигательного навыка на различных этапах спортивной подготовки волейболистов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № фазы | Этап спортивной подготовки согласно ФССП по виду спорта «волейбол» (группа подготовки) | Этапы многолетней подготовки юных волейболистов | Год подготовки | Содержание фазы |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Этап начальной подготовки (группа начальной подготовки) | Этап предварительной подготовки | 1-3-й год | Создается первое представление о технических приемах и формируется первоначальное умение. |
| 2 | Тренировочный этап (тренировочная группа) | Этап начальной спортивной специализации | 1-2-3-й год | Формирование умения совершенного выполнения технических приемов. |
| Этап углубленной тренировки | 4-5-й год | Стабилизация и автоматизация технических приемов. Формирование навыка. |

Используются методы обучения, которые опираются на двигательное восприятие (словесный, наглядный, сопряженного воздействия, идеомоторный).

Третья фаза формирования двигательного навыка (технического приема) реализуется на тренировочном этапе 4–5 года спортивной подготовки волейболистов (этап углубленной тренировки).

Данная фаза характеризуется стабилизацией и автоматизацией выполнения технических приемов (закрепление и дальнейшее совершенствование). При выполнении технических приемов не требуется сосредоточения внимания. Движение устойчиво к сбивающим факторам и не поддается внешнему торможению.

Методическая задача и приемы воздействия – дальнейшее совершенствование технических деталей приемов, доводя их до автоматизма; достижение вариабельного навыка (гибкого, подвижного), не поддающегося влиянию сбивающих факторов. Совершенствование мастерства должно идти в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена.

Применяются словесный, наглядный, сопряженный, идеомоторный методы тренировки, технические средства с многократным повторением упражнений в стандартных и изменяющихся условиях при максимальном напряжении мышечных и волевых усилий.

На всех стадиях обучения и совершенствования технических приемов необходимо исправлять ошибки сразу же после их возникновения. Чем раньше приступают к исправлению ошибок в технике, тем больше вероятность успеха в овладении рациональной техникой.

**Типичные причины ошибок при обучении и совершенствовании технических приемов и методические указания к их исправлению**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Типичные причины ошибок при выполнении технических приемов | Методические указания к исправлению ошибок |
| 1 | Недостатки в развитии физических качеств. | Систематическое использование средств и методов специальной физической подготовки в виде индивидуальных или групповых заданий с контролем выполнения.  Избирательные упражнения специальной физической подготовки в отдельных двигательных действиях технического приема. |
| 2 | Волейболист неправильно представляет двигательное действие в техническом приеме. | Создание ясного понимания спортсменом принципиальных основ техники движений (показ технического приема на видео, детальный разбор двигательных действий в фазах технического приема).  Сопоставление ошибочного и правильного выполнения двигательного действия или технического приема в целом (словесное объяснение, видеозапись и др.). |
| 3 | Волейболист неверно ощущает мышечные восприятия. | Использование направленного «прочувствования» двигательных действий с внешней помощью. |
|  |  | Избирательные упражнения технической подготовки в отдельных двигательных действиях технического приема.  Создание условий, в которых неправильное выполнение технического приема (или двигательного действия) невозможно. |
| 4 | Нет анатомических предпосылок для изучения того или иного приема. | Анализ двигательных действий (технического приема) и их корректировка с учетом индивидуальных особенностей волейболиста. |
| 5 | Несистематическое посещение тренировок, в результате чего двигательный навык не стабилизируется. | Выявление и анализ причин несистематического посещения учебно-тренировочных занятий. |
| 6 | Волейболист мало соревнуется и поэтому нет стабилизации технических приемов. | Увеличение объема соревновательных упражнений.  Участие в соревнованиях с соперниками, соответствующими уровню подготовленности волейболистов и решаемым задачам. |

*Стойки и перемещения.*

Формирование умения совершенного выполнения стоек и перемещений, а также стабилизация и автоматизация данного умения осуществляется в процессе совершенствования других технических приемов (передачи мяча сверху, приема мяча снизу и т. д.), а также воспитания специальных физических качеств (быстроты реакции и перемещения, специальной ловкости, гибкости и т. д.).

В процессе применения метода сопряженных воздействий при совершенствовании стоек и перемещений и воспитании специальных физических качеств необходимо строго соблюдать методические указания и особенности воспитываемых физических качеств, указанные в разделе *«Физическая подготовка»*, а также особенности техники выполнения стоек и перемещений.

Совершенствование технических приемов и тактических действий в рамках метода сопряженных воздействий не обходится без применения стоек и перемещений, что также косвенно оказывает воздействие на их совершенствование.

Применение упражнений с использованием стоек и перемещений целесообразно в специальной части разминки перед учебно-тренировочным занятием и соревнованием с учетом рекомендаций по проведению подготовительной части.

*Подача.*

Учебно-тренировочный этап 1–3 года спортивной подготовки.

Согласно контрольно-переводным нормативам по технической подготовке волейболистам на учебно-тренировочном этапе 1–2 года спортивной подготовки необходимо уметь выполнять верхнюю прямую подачу через сетку из зоны подачи в левую (правую) половину площадки. Если на этапе начальной подготовки для зачисления (перевода) достаточно было выполнить 5 из 10 подач, то на учебно-тренировочном этапе – 4 из 5, 5 из 5. Данные требования подтверждают необходимость формирования умения совершенного выполнения верхней прямой подачи.

В упражнениях на совершенствование верхней прямой подачи у юных волейболистов на учебно-тренировочном этапе 1–3 года спортивной подготовки сознание по ходу выполнения подачи должно быть направлено не на ее детали (как на этапе начальной подготовки), а на реализацию общей цели в относительно стандартных условиях. Т.е., при выполнении упражнения «Верхняя прямая подача из зоны подачи в указанную половину площадки» волейболист должен показать стереотипность[[1]](#footnote-1) отдельных двигательных действий (подброс, замах) от повторения к повторению и концентрацию внимания на конечной цели выполнения упражнения – попадание в указанную зону площадки.

Но нельзя концентрировать все внимание в обучении на стереотипизации действий. Важно оптимальное сочетание вариативности и стереотипизации действий при выполнении верхней прямой подачи. Вариативность действий при выполнении верхней прямой подачи будет заключаться в изменении исходного положения, встречного ударного движения в зависимости от направления полета мяча при подаче.

Для реализации вышеописанных особенностей совершенствования верхней прямой подачи целесообразно применение следующей группы методов:

метод сопряженного упражнения;

метод целостного упражнения;

метод избирательно направленного упражнения.

Но при использовании данных методов необходимо контролировать воздействие сбивающих факторов (величина отягощения, интенсивность выполнения упражнения), так, чтобы под их влиянием не искажалась техника подачи.

Среди рекомендуемых средств совершенствования верхней прямой подачи на данном этапе выделим:

1. Броски утяжеленного мяча (150–200 гр.) из зоны подачи (из правой (левой) трети зоны подачи, из середины) между лентой (натянутой над сеткой) и сеткой (расстояние между лентой и сеткой 0,7 -1 м).
2. Верхняя прямая подача из зоны подачи (из правой (левой) трети зоны подачи, из середины) в указанную половину площадки.
3. Верхняя прямая подача из зоны подачи (из правой (левой) трети зоны подачи, из середины) в объект (мишень, стул), расположенный на половине площадки.
4. Верхняя прямая подача из зоны подачи (из правой (левой) трети зоны подачи, из середины) в указанную треть задней зоны площадки.
5. Верхняя прямая подача из зоны подачи (из правой (левой) трети зоны подачи, из середины) между лентой (натянутой над сеткой) и сеткой (расстояние между лентой и сеткой 0,7 -1 м).
6. Верхняя прямая подача из зоны подачи (из правой (левой) трети зоны подачи, из середины) в сектор, обозначенный на стеке (например, между антеннами, расположенными на сетке в зоне 4 на расстоянии 2 м друг от друга). Тренировочный этап 4–5 года спортивной подготовки.

Рациональное сочетание вариативности и стереотипности техники верхней прямой подачи, лежащее в основе сформированного ранее навыка, позволяет технически верно повторять подачу в одних и тех же условиях (стереотипность) и наряду с этим целесообразно изменять детали техники (двигательные действия) в зависимости от условий (вариативность).

На учебно-тренировочном этапе 1–3 года спортивной подготовки вариативность верхней прямой подачи заключалась в изменении исходного положения и встречного ударного движения в зависимости от места выполнения подачи и ее цели (указанной половины площадки).

На учебно-тренировочном этапе 4–5 года спортивной подготовки, согласно требованиям, указанным в контрольно-переводных нормативах, вариативность верхней прямой подачи увеличивается за счет увеличения целей подачи (количества зон площадки для попадания). Помимо варьирования направления подачи (вправо-влево), волейболистам необходимо сформировать навык выполнения подач в цель, находящуюся на различном расстоянии относительно сетки (укороченные подачи, подачи к лицевой линии).

Дальнейшее совершенствование верхней прямой подачи осуществляется путем увеличения устойчивости техники верхней прямой подачи к сбивающим факторам.

Как итог спортивной подготовки на тренировочном этапе 4-5 года подготовки юному волейболисту для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства 1 года спортивной подготовки необходимо иметь достаточно вариативный (верхняя прямая подача в различные зоны волейбольной площади) и в тоже время устойчивый к сбивающим факторам (необходимо уметь выполнять как минимум 9 из 10 подач по зонам) навык выполнения верхней прямой подачи вне зависимости от его игровых функций.

Среди методов, применяемых для решения данных задач, выделим:

метод сопряженного упражнения;

метод целостного упражнения;

метод избирательно направленного упражнения.

Примерные упражнения для совершенствования верхней прямой подачи на данном этапе:

1. Броски утяжеленного мяча (300–500 гр.) из зоны подачи (из правой (левой) трети зоны подачи, из середины) между лентой (натянутой над сеткой) и сеткой (расстояние между лентой и сеткой 0,7 -1 м), над лентой в переднюю зону площадки.
2. Броски утяжеленного мяча (300–500 гр.) из зоны подачи (из правой (левой) трети зоны подачи, из середины) через сетку на определение точности воспроизведения силовых параметров. Первый бросок выполняется на максимально возможное расстояние (но не дальше лицевой линии (в таком случае вес мяча необходимо увеличить)), далее на 85% от максимального усилия, затем 70% от максимального усилия, и, наконец, с максимальным усилием. Далее, результаты бросков сравниваются в расчетными. Например, при броске мяча с максимальным усилием на 18 м, 85% от максимального усилия будет обозначено броском на 15 м, 70% - броском на 13 м.
3. Верхняя прямая подача из зоны подачи (из правой (левой) трети зоны подачи, из середины) в сектор, обозначенный на стеке (например, между антеннами, расположенными на сетке в зоне 4 на расстоянии 2 м друг от друга). Выполняются подачи в цели, расположенные на различных расстояниях от сетки.
4. Верхняя прямая подача из зоны подачи (из правой (левой) трети зоны подачи, из середины) между лентой (натянутой над сеткой) и сеткой (расстояние между лентой и сеткой 0,7 -1 м) в зоны 1, 6, 5.
5. Верхняя прямая подача из зоны подачи (из правой (левой) трети зоны подачи, из середины) над лентой (натянутой над сеткой на высоте 0,7 -1 м) в зоны

2, 3, 4.

1. Верхняя прямая подача из зоны подачи (из правой (левой) трети зоны подачи, из середины) по зонам после выполнения челночного бега 5х6 м.
2. Верхняя прямая подача из зоны подачи (из правой (левой) трети зоны подачи, из середины) по зонам после выполнения серии блокирований.
3. Верхняя прямая подача из зоны подачи (из правой (левой) трети зоны подачи, из середины) по зонам в конце укороченных партий (например, выполнение подач для розыгрыша «концовок» партий с равным счетом (24:24, 14:14 и т. п.).

*Нападающий удар*

Учебно-тренировочный этап 1–3 года спортивной подготовки.

На данном этапе спортивной подготовки волейболистам необходимо уметь выполнять нападающий удар по ходу разбега (трехшажного) в правую (левую) половину площадки из зон 4 и 2 с передачи мяча с эффективностью 80-100% (4 из 5 для зачисления на первый год тренировочного этапа и 5 из 5 - на 2 год), что говорит об необходимости стабилизации навыка выполнения нападающего удара в относительно стандартных условиях.

На данном этапе важно своевременно выявить и исправить ошибки в технике нападающего удара, чтобы не допустить их закрепление в дальнейшем. Только после исправления ошибок возможен переход к дальнейшей стандартизации параметров техники нападающего удара в одинаковых условиях (последовательность шагов в разбеге, согласованность движений рук и ног в различных фазах нападающего удара, своевременный выход к мячу и т. д.).

В процессе формирования навыка выполнения нападающего удара в одинаковых условиях важно уделить внимание и его вариативности:

* при стандартном разбеге обучать нападающему удару с переводом кистью, корпусом (разумеется, применяя метод расчлененно-конструктивного упражнения, с использованием подводящих упражнений);
* при стандартном направлении нападающего удара (по ходу разбега) обучать нападающему удару с различных по высоте, траектории, скорости полета мяча, отдаленности от сетки передач

**Классификация передач мяча**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Направление** | **Длина** | **Высота** | **Скорость полета мяча** | **Отношение к сетке** |
| вперед и назад | Длинные  (через зону)  Короткая (соседняя зона)  Укороченная (своя зона) | Низкая  (до 1 м)  Средняя (до 2 м)  Высокая  (свыше 2 м) | Медленная  (до 10 м/с)  Ускоренная (до 16 м/с)  Скоростная  (свыше 16 м/с) | Близкие (до 0,5 м)  Отдаленные  (свыше 0,5 м) |

Применяемые методы:

метод сопряженного упражнения;

метод целостного упражнения;

метод расчлененно-конструктивного упражнения;

метод избирательно направленного упражнения.

Учебно-тренировочный этап 4–5 года спортивной подготовки.

Для данного этапа спортивной подготовки характерно выполнение нападающего удара с высокой степенью вариативности: совершенствование нападающих ударов с переводом с различных передач.

Для этого волейболист выполняет нападающие удары в относительно стандартных условиях по заданию тренера, которое определяет особенности передачи и нападающего удара (например, выполнить нападающий удар из 4 зоны с переводом кистью влево с короткой (из соседней зоны), средней (до 2 м по высоте над сеткой), ускоренной (до 16 м/с), близкой к сетке (до 0,5 м) передачи). Заданий может быть несколько, но не больше, чем может выполнить волейболист на данном этапе без нарушения техники выполнения нападающего удара.

Также, совершенствование техники нападающих ударов реализуется в совокупности с совершенствованием тактических действий волейболистов (см. раздел «Тактическая подготовка Применяемые методы:

метод сопряженного упражнения;

метод целостного упражнения.

*Передача мяча сверху.*

Учебно-тренировочный этап 1–2 года спортивной подготовки.

Для стабилизации навыка выполнения передачи мяча сверху двумя руками на учебно-тренировочном этапе 1-2 года спортивной подготовки (в случае отсутствия неисправленных ошибок), применяются упражнения с передачей мяча сверху двумя руками из различных исходных положений, после перемещения, с чередованием передач в рамках одного параметра (например, только по высоте, или только по длине). Количество повторений постепенно увеличивается, но настолько, чтобы при выполнении не нарушалась техника выполнения передачи мяча.

Для исправления ошибок в технике передачи мяча сверху двумя руками на ранней стадии формирования навыка применяется метод расчленено-конструктивного упражнения.

Стабилизация навыка выполнения передачи мяча реализуется посредством применения методов целостного упражнения.

Учебно-тренировочный этап 4–5 года спортивной подготовки.

Для связующих игроков 4–5 год учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки посвящается расширению вариативности передачи. Применяются передачи в опорном положении в сочетании 2–3 параметров (например, по высоте, длине и отдаленности от сетки), передачи мяча в прыжке с вариативностью в рамках одного параметра. При совершенствовании передачи в прыжке, в зависимости от успешности формирования навыка, количество изучаемых вариантов передачи может увеличиваться.

На данном этапе при совершенствовании передачи мяча из опорного положения (без прыжка) целесообразно применение методов сопряжённого, целостного и избирательно направленного упражнения. При этом акцент делается на качество выполнения технического приема, т. е. при выполнении передачи сверху двумя руками утяжеленным мячом нельзя допускать искажения ее техники выполнения.

*Прием мяча снизу*

Учебно-тренировочный этап 1–3 года спортивной подготовки.

Совершенствование приема мяча снизу двумя руками на учебно-тренировочном этапе 1–3 года спортивной подготовки осуществляется в направлении исправления возникающих ошибок на пути к формированию навыка.

Помимо исправления ошибок большой объем времени уделяется стабилизации качества приема подачи из зон 1, 6, 5 в зону 3 в стандартных условиях (в отсутствие сбивающих факторов). Эффективным является метод сопряжённого упражнения в сочетании совершенствования приема снизу и воспитания быстроты реакции, быстроты перемещения.

Вариативность задается посредством применения упражнения с приемом мяча снизу после перемещения, увеличением скорости полета мяча при подаче и т. д.

Учебно-тренировочный этап 4–5 года спортивной подготовки.

Процесс совершенствования приема мяча снизу двумя руками на данном этапе направлен на адаптацию имеющихся навыков к соревновательной деятельности. В упражнениях применяются различные виды подач

(планирующие подачи, скоростные в прыжке с разбега, точные подачи), которые определяют технические особенности выполнения приема. Расширяется диапазон вариативности по направлению приема мяча снизу двумя руками исходя из тактических особенностей соревновательной деятельности команды (прием по заданию в зону 3, 2, между 3 и 4 и т. д.).

*Блокирование*

Учебно-тренировочный этап 1–5 года спортивной подготовки.

На тренировочном этапе обучение и совершенствование блокирования осуществляется в следующей последовательности:

1. Блокирование: одиночное в зонах 3, 2, 4, стоя на подставке, нападающий удар по мячу в держателе, подброшенному партнером и с передачи; блокирование в прыжке с площадки; блокирование нападающего удара с различных передач по высоте; блокирование удара с переводом вправо; блокирование поочередно ударов прямых и с переводом.
2. Блокирование: одиночное прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4, 2, 3), из двух зон в известном и неизвестном для блокирующего направлении, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов из одной зоны в двух направлениях, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов с переводом вправо (в зонах 3, 4, 2), стоя па подставке, в прыжке с площадки удары с передачи; групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4, 2, 3), стоя на подставке, и в прыжке с площадки.
3. Блокирование: одиночное прямого удара по ходу (в зонах 4, 2, 3), выполняемого с различных передач; нападающих ударов по ходу, выполняемых из двух зон (4, 2) в известном направлении; нападающих ударов с переводом вправо и влево в зонах 3, 4, 2; в одной зоне (3, 4, 2), удар выполняется в двух направлениях с различных передач; групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4, 2, 3) с различных передач; ударов с переводом вправо и влево (из зон 3, 4, 2); ударов по ходу в двух направлениях (из зон 4-3, 2-3, 4-2); ударов в двух направлениях (по ходу и с переводом); сочетание одиночного и группового блокирования: с высоких передач - групповое, с низких - одиночное.

## Тактическая подготовка

Тренировочный этап 1–2 года спортивной подготовки.

*Тактика нападения.*

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки - лицом); подачи (выбор способа, направления); нападающего удара (выбор способа и направления; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи, вышедшего на замену; выбор способа перебивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача их зоны 3 в зону 4 или 2, стоя лицом и спиной к нападающему; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии; имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.
2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче (игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4); игроков задней и передней линии (игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при первой передаче).
3. Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии (прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (спиной).

*Тактика защиты.*

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме верхних подач прямой и боковой; при блокировании; при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар; блокирующих, нападающих; выбор способа приема подачи (нижней - сверху, верхних - снизу, сверху двумя руками с падением); способа приема мяча от обманных нападающих ударов (в опорном положении и с падением); способа перемещения и способа приема от нападающих ударов; блокирование определенного направления.
2. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов, обманных нападающих ударов; взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими; игроков зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2; игроков зон 4 и 2 (соответственно) при приеме нападающих ударов и обманов.
3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет а) игрок зоны 3, б) игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут назад, в) игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2, в положениях «б» и «в» игроки 4 и 2 идут на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 соответственно в зону 4 и 2 для нападающего удара.

Учебно-тренировочный этап 3 года спортивной подготовки.

*Тактика нападения.*

* + 1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки и из глубины площадки для нападающего удара, для выполнения подачи и нападающего удара (при чередовании способов); чередование способов подач; подачи верхние на игроков, слабо владеющих навыками приема мяча; вышедших после замены; выбор способа перебивания мяча через сетку нападающим ударом, передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (стоя лицом и спиной к нему); имитация второй передачи и «обман» (передача через сетку) в прыжке; имитация прямого нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку; чередование способов нападающего удара - прямой, перевод сильнейшей, прямой слабейшей рукой.
    2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче - игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зон 4 и 2 в условиях различных по характеру первых и вторых передач; игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 в условиях длинных первых передач; взаимодействие игроков передней и задней линий при первой передаче - игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (при приеме мяча на задней линии площадки от подачи и нападающего удара); игроков зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 при приеме верхних подач для второй передачи, в доигровках - для нападающего удара или передачи в прыжке.
    3. Командные действия: система игры через игрока передней линии, прием подачи (при чередовании способов) и первая передача в зону 3, вторая передача, стоя лицом и спиной (чередование) к нападающему; прием верхней боковой подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной; первая передача для нападающего удара, когда мяч соперник направляет через сетку без удара.

*Тактика защиты.*

* + 1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подач различными способами, нападающих ударов и обманных передач через сетку в прыжке (чередование); при страховке партнера, принимающего мяч, блокирующего, нападающего; выбор способа приема различных способов подач; выбор способа перемещения и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами и обманных действий; выбор способа приема мяча в доигровке и при обманных приемах нападения; зонное блокирование (выбор направления при ударах из зон 4,2 и 3 и «закрывание» этого направления).
    2. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии - игроков зон 1,6,5 между собой при приеме трудных мячей от подач, нападавших ударов, обманных действий; взаимодействие игроков передней линии: а) двух игроков, не участвующих в блокировании, с блокирующим, б) двух игроков при блокировании (выход в зону, где будет произведен удар), в) не участвующего в блокировании с блокирующими; взаимодействие игроков задней и передней линий: а) игрока зоны 6 с блокирующим (в зоне 3,4,2), с блокирующими зон 3-2; 3-4; игрока зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) игроков зон 1 и 5 с не участвующими в блокировании.
    3. Командные действия: расположение игроков при приеме подач различными способами в дальние и ближние зоны, вторую передачу выполняет игрок зоны 3 и 2; расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 4; то же, но в зонах 3 и 2 (чередование этих двух вариантов); переключение от защитных действий к нападающим - со второй передачи через игрока передней линии.

Учебно-тренировочный этап 4 года спортивной подготовки.

*Тактика нападения.*

* + 1. Индивидуальные действия: выбор места для вторых передач, различных по высоте и расстоянию, стоя на площадке и в прыжке; для нападающего удара (с различных передач мяча у сетки и из глубины площадки); чередование подач в дальние и ближние зоны, на силу и нацеленных; подача на игрока, слабо владеющего навыками приема, вышедшего после замены; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (различные по высоте и расстоянию); передача одному или другому игроку на линии с применением отвлекающих действий руками, туловищем; имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте и в прыжке (боком и спиной в направлении передачи); имитация нападающего удара и передача в прыжке через сетку (в зону нападения); чередование способов нападающего удара.
    2. Групповые действия: взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 2 при второй передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при скрестном перемещении в зонах - из центра на край сетки (при второй передаче); игрока зоны 3 с игроком зоны 4 в условиях чередования передач, различных по высоте и расстоянию, стоя лицом и спиной в направлении передачи; взаимодействие игроков зон 6 и 5 с игроком, выходящим к сетке из зоны 1. Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 при приеме подач на силу и нацеленных, приеме нападающих ударов; игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 4 (при приеме подачи - для второй передачи, в доигровке - для удара; игроков зон 4,3 и 2 с игроком зоны 1, выходящим к сетке (при первой передаче); игрока, выходящего из зоны 1 при второй передаче с игроками зон 4, 3 и 2.
    3. Командные действия: система игры через игрока передней линии - прием подачи и первая передача: а) в зону 3, вторая передаче в зоны 4 и 2, стоя лицом и спиной к ним; б) в зону 4 и 2 (чередование), вторая передача в зоны 3 и 2 (3 и 4); в) в зону 2, вторая - назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3; система игры через выходящего: прием подачи, первая передача игроку зоны 1, вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (в зоны 3 и 4) и спиной (в зону 2).

*Тактика защиты.*

* + 1. Индивидуальные действия: выбор места, способа перемещения и способа приема мяча от подачи, нападающего удара и обманных приемов: выбор места, способа перемещения, определение направления удара и зонное блокирование; выбор места и способа приема мяча при страховке блокирующих, нападающих, принимающих «трудные» мячи.
    2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии: а) зон 3 и 2,3 и 4 при групповом блокировании (удары по ходу); б) игрока зоны 3, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 2 и 4; игроков задней линии - страховка игроков, принимающих «трудные» мячи в пределах площадки и выходящих после приема за ее границы; игроков задней и передней линии: а) зоны 6 с блокирующими; б) зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) зон 5 и 1 с блокирующими.
    3. Командные действия: прием подачи - расположение игроков при приеме подачи различными способами (в условиях чередования в дальние и ближние зоны), когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3,2 (игрок зоны 3 оттянут назад); игрок зоны 2 (4) стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2 (4), после приема игрок зоны 2 (4) идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 2 (4); передача в зону 2, стоя спиной к нападающему; расположение игроков при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок зоны 1 из-за игрока.

Учебно-тренировочный этап 5 года спортивной подготовки.

*Тактика нападения.*

* + 1. Индивидуальные действия: выбор места и чередование способов подач, подач на силу и точность в дальнюю и ближнюю зоны; выбор места и подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча, вышедшего после замены, в зону 1 при выходе связующего игрока из этой зоны; имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте (с применением отвлекающих действий) и в прыжке; имитация второй передачи вперед и передача назад; имитация передачи назад и передача вперед; имитация нападающего удара и передача в прыжке (откидка) вперед или назад через зону или в соседнюю зону; нападающий удар через «слабого» блокирующего; имитация нападающего удара и «скидка» одной рукой в зону нападения.
    2. Групповые действия: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 - в прыжке; стоя на площадке - с отвлекающими действиями; игрока зоны 2 с игроком зоны 3 в прыжке - откидка, игрока зоны 2 с игроком зоны 4 (с отвлекающими действиями); игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 (при скрестном перемещении в зонах); игроков зон 2,3,4 в доигровке при первой передаче на удар; игроков зон 5 и 1 с игроком, выходящим к сетке из зоны 6 (при первой передаче); игрока, выходящего к сетке из зоны 1, с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии; игроков зон 6,5 и 1 с игроками зон 3,2, 4 при первой передаче для удара и откидки, для второй передачи; игрока зоны 2 с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии; игрока, выходящего к сетке из зоны 1(6) с игроками зон 4, 3 и 2 при второй передаче.
    3. Командные действия: система игры через игрока передней линии - прием подачи (планирующей) и первая передача в зону 2, вторая передача в зоны 3 и 4 (в прыжке и стоя на площадке с отвлекающими действиями); первая передача в зону 2, вторая назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3; в доигровке и несильной подаче первая передача в зону 4, 3, 2, где игрок выполняет нападающий удар; первая передача в зоны 2, 3,4, где игрок имитирует нападающий удар и выполняет откидку: из зоны 2 - в зоны 3, 4; из зоны 3 - в зоны 4 и 2 спиной к нападающему; система игры через выходящего - прием подачи и первая передача игроку зон 1(6), вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому выходящий обращен лицом (три нападающих активны); в доигровке передача на выходящего и выполнение тактических комбинаций.

*Тактика защиты.*

* + 1. Индивидуальные действия: выбор места и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами, на страховке (в рамках изученных групповых действий); выбор места, определение направления удара и своевременная постановка рук при одиночном блокировании.
    2. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 5 и 1 с игроком зоны 6 (на страховке и при приеме мяча от нападающих ударов); игрока зоны 6 с игроками зон 1 и 5; игроков зон 3 и 2, 3 и 4; 2,3,4 при блокировании игрока зоны 4, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 3 и 2 (прием мяча от удара или страховка); игрока зоны 2, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 3 и 4 (прием удара и страховка); игрока зоны 3 с блокирующим игроком зоны 2 или 4; игрока зоны 6 с блокирующими игроками зон 4 и 3, 2 и 3; 4, 3, 2; крайних защитников на страховке с блокирующими игроками; игроков зон 1, 6, 5 с блокирующими при приеме мячей от нападающих ударов.
    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) изза игрока.

**Интегральная подготовка**

**Учебно-тренировочный этап 1–2 года спортивной подготовки**

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.
2. Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приемов.
3. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.
4. Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении, защите, в нападении и защите.
5. Многократное выполнение изученных технических приемов - отдельно и в сочетаниях.
6. Многократное выполнение изученных тактических действий.
7. Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.
8. Контрольные и календарные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях.

**Учебно-тренировочный этап 3 года спортивной подготовки**.

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

**Учебно-тренировочный этап 4 года спортивной подготовки**

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

**Учебно-тренировочный этап 5 года спортивной подготовки**

* + 1. Развитие физических качеств в рамках структуры технических приемов и посредством многократного выполнения технических приемов в упражнениях повышенной интенсивности.
    2. Упражнения на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств.
    3. Упражнения на переключение в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств.
    4. Учебные игры: система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Задания дифференцируются также с учетом игровых функций учащихся.
    5. Контрольные игры: применяются в учебных целях, как более высокая ступень учебных игр с заданиями, проводятся регулярно, кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.
    6. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр. Отражение в заданиях, в учебных играх результатов анализа проведения игр.

**Психологическая подготовка**

На тренировочном этапе принято различать три основных вида психологического подготовки:

общая психологическая подготовка;

специальная психологическая подготовка к соревнованиям;

психологическая защита от негативных воздействий в ходе конкретного соревнования.

**Общая психологическая подготовка** направлена на оптимизацию психической адаптации волейболиста к нагрузкам и реализуется двумя путями: первый, предполагает обучение волейболиста универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, концентрации и распределения внимания, мобилизации волевых и физических усилий; второй, предполагает обучение приемам моделирования условий

соревновательной борьбы посредством словесно-образных моделей.

Средством реализации данных направлений являются такие специализированные системы психических воздействий как психо-мышечная тренировка и ментальная тренировка.

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

воспитание высоконравственной личности волейболиста;

развитие процессов восприятия;

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

развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;

развитие способности управлять своими эмоциями; 6) развитие волевых качеств.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

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

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

*Воспитание волевых качеств.* Воспитание волевых качеств - важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочной и 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 волейболиста вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий. Игрок, обладающий инициативностью, является организатором, ведет за собой команду. А дисциплинированность выражается в умении игрока подчинить свои действия задачам коллектива, плану действия всей команды.

Эффективным средством воспитания инициативности являются двусторонние игры, проводимые со специальными заданиями и в условиях, требующих от игроков максимального проявления инициативности. Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса обучения и тренировки. В воспитании дисциплинированности особую роль играет коллектив и тренер. Тренер должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

**Специальная психологическая подготовка** направлена на формирование готовности волейболиста к эффективной соревновательной деятельности. Она предполагает решение частных задач:

ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для волейболиста;

формирование у волейболиста психических «внутренних опор»; - преодоление психических барьеров (особенно тех, которые возникают в борьбе с конкретным соперником);

психологическое моделирование условий предстоящей борьбы; - создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием.

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

осознание игроками задач на предстоящую игру;

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

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

осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;

преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;

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

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

Одни волейболисты в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время игры их порой трудно узнать.

Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

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

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

*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 предыгровых состояний.

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

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

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

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

применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на волейболиста 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 могу» и т. д.).

**Психологическая защита от негативных воздействий в ходе конкретного соревнования** связана с формированием эмоциональной устойчивости, уверенности, целенаправленности, надежности спортсмена. Психологические мероприятия направлены на создание психической защиты против негативных воздействий напряженных ситуаций и на разработку стратегии «выхода» на оптимальное состояние спортсмена.

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. Особенности разминки описаны в разделе «Рекомендации по организации и проведению подготовительной части тренировочного занятия».

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 своих игроков на определенных действиях игроков соперника как в защите, так и в нападении и т. п. Для этого тренер использует замены игроков и перерывы, предусмотренные правилами игры и другие приемы «психологической защиты» в игре.

Замены могут быть произведены по различным причинам – для отдыха игроков, для изменения темпа игры, для смены тактических действий, при неуверенной игре волейболиста, 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 волейболиста состояние неуверенности, нервозности и т.п.

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

Во всех случаях разговор тренера с командой, 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.

Также, в процессе соревновательной деятельности эффективными являются следующие средства прямого и косвенного внушения:

1. *Создание внутренних психических опор.* Этот прием основывается на убеждении волейболиста в его высоком потенциале, которое искусственно подкрепляется созданием условий, для его проявления.
2. *Рационализация* заключается в объяснении тренером механизмов возникающих неблагоприятных состояний с целью их объективной оценки и поиска путей не только выхода из неблагоприятного состояния, но и использования его для повышения уровня активации.
3. *Сублимация* заключается в искусственном вытеснении одного настроения другим благодаря изменению мотивации, переориентировке в отношении решаемых в ходе соревнования задач. Чаще всего сублимация заключается в «переводе» суждений волейболиста из эмоционально окрашенной оценки наиболее вероятного исхода матча в сферу технико-тактического его содержания.
4. *Десенсибилизация*, при которой моделируются неблагоприятные психические состояния в ходе соревнования: после релаксации волейболист мысленно проигрывает неблагоприятные ситуации, бывшие реально в других боях, «снимая» затем негативные эмоции.
5. *Деактуализация* заключается в искусственном занижении силы соперника в предстоящем соревновании. Различаются прямая деактуализация, когда показываются его реальные слабости, и косвенная, когда намеренно выделяются те сильные стороны конкретного волейболиста или команды, которым сопернику нечего противопоставить. Для применения такого вербального воздействия нужен тонкий психологический подход и педагогический такт тренера, иначе слишком прямолинейным убеждением можно добиться отрицательного эффекта. Помимо средств непосредственной коррекции психического состояния рекомендуются средства совершенствования психо-тактической подготовленности волейболистов.
6. *«Снятие запрета на ошибку»*. Волейболистам перед игрой с относительно несильным соперником рекомендовалось намеренно рисковать, чтобы подавить его волю к сопротивлению.
7. *«Визуализация».* Волейболистам предлагается представлять мысленно наблюдать за собой как бы со стороны, когда оригинальными тактическими действиями соперник ставится в беспомощное положение.

Психолого-педагогические рекомендации по совершенствованию процесса подготовки спортсменов:

1. Необходимо постоянно воспитывать волейболистов в духе самостоятельности. Здесь имеется в виду и формирование установки на самостоятельную работу, и развитие навыков самостоятельной деятельности, и поддержание у волейболиста «чувства самостоятельности», ответственности за своё дело, за результат проделанной работы. Нужно не просто заставлять делать «черновую» работу, но и буквально воспитывать любовь к такой работе.
2. Необходимо формировать у волейболистов «запас соревновательной прочности» путём предъявления им сложных двигательных и психологических задач на тренировках, особенно при моделировании ключевых моментов соревнования. Речь идёт о введении лимитирующих факторов, как по времени, так и по пространству деятельности, о применении гандикапов, об ограничении использования некоторых технических приёмов (например, обманных ударов), об изменении вероятностей успеха или неуспеха при решении тактических задач. Особую роль здесь играет соревновательный метод, который становится основным по мере сближения спорта высших достижений и профессионального спорта.
3. Необходимо уметь создавать ситуации, осложняющие процесс адаптации к соревновательным условиям путём создания неожиданных психических барьеров. Это касается гласного формирования основного состава команды, определения ближайших и перспективных целей команды, изменения содержания тренировочного процесса в сторону повышения его интенсивности (если это не противоречит логике тренировочного процесса). Волейболистов необходимо ориентировать на определённого рода «избыточность», показывая, что в тренировке должно быть труднее, чем в соревновании.
4. Волейболистов необходимо ориентировать на создание и развитие самобытного индивидуального стиля деятельности, на поиск эффективных и эффектных «коронных» приёмов; надо культивировать оригинальные решения тактических задач.
   1. Учебно-тематический план (приложение № 1 к Программе).

**5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине «волейбол» вида спорт «волейбол» основаны на особенностях вида спорта «волейбол».

Волейбол (англ. Volleyball от volley - «залп», «удар с лета», и ball - «мяч») - вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделенной сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника так, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), или игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации нападения игрокам одной команды дается не более трех касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке).

Волейбол - олимпийский вид спорта с 1964 года. Существуют многочисленные варианты волейбола, что отпочковались от основного вида, - пляжный волейбол (олимпийский вид с 1996 года), мини-волейбол, сидячий волейбол с 1992 года внесен в программу параолимпийских игр.

Волейбол - неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет свою специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейболе является прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективных ударов.

Волейбол можно рассматривать как высшую форму спортивных игр, включенных в мировую систему спортивных соревнований. Волейбол широко представлен в программе Олимпийский игр, а также в профессиональном спорте. Большое количество соревновательных технико-тактических действий, их сочетаний и многообразных проявлений в процессе соревновательной деятельности соперничающих команд и отдельных игроков представляет собой захватывающее зрелище, а также делает волейбол средством физического воспитания людей в широком возрастном диапазоне. Соревновательное противоборство волейболистов происходит в пределах установленных правил посредством присущих только волейболу соревновательных действий - приемов игры (техники). При этом обязательным является наличие соперника. В волейболе цель каждого элемента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч) в определенное место площадки соперников и не допустить этого в отношении себя.

В индивидуальных спортивных играх (теннис, настольный теннис, бадминтон и др.) спортивный результат полностью зависит от каждого противодействующего спортсмена (игрока). В командных же спортивных играх выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены: как бы хорошо ни играл отдельный спортсмен, если команда проиграла, то проиграл и он, и наоборот, как бы плохо спортсмен ни играл, если команда выиграла, то выиграл и он. Таким образом, спортивная команда является такой же целостной спортивной единицей, как и спортсмен в индивидуальных видах спорта.

Такая специфика командных игр определяет ряд требований к спортсменам, их взглядам, установкам, личностным качествам, характеру действий в состязании. В идеале основной психологической установкой спортсмена здесь должно быть стремление к полному подчинению собственных действий интересам команды (даже вопреки личному благополучию, может быть, и «во вред себе» в том или ином отношении).

При отсутствии такой установки у каждого спортсмена команды не может быть и сильной, слаженной команды в целом даже в том случае, если она состоит из индивидуально хорошо технически, физически и тактически подготовленных игроков

Следовательно, воспитание коллективизма, способности жертвовать собственными интересами ради командной победы, желание видеть и понимать коллективные интересы в каждый данный момент состязания есть важнейшая часть, важнейшая задача процесса подготовки игрока для командных игр. Практика показывает, что сами условия командной состязательной деятельности способствуют воспитанию данной установки через воздействие коллектива на спортсменов. Часто такое воздействие бывает весьма жёстким, сильным, действенным, что развивает у человека соответствующие личные качества.

Сложный характер соревновательной игровой деятельности в волейболе создает постоянно изменяющиеся условия, вызывает необходимость оценки ситуации и выбора действий, как правило, в условиях ограниченного времени. Важным фактором является наличие у спортсмена широкого арсенала технико-тактических средств, который бы давал возможность оптимизировать стратегии, обеспечивающие эффективность действий команды по достижению результата в условиях конфликтных ситуаций.

Важная особенность волейбола состоит в большом количестве соревновательных действий - приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) обусловливает требование надежности, стабильности, навыков.

В волейболе соревновательную деятельность ведут несколько спортсменов, и многое зависит от согласованности их действий, от форм организации действий спортсменов в процессе соревновательной деятельности с целью достижения победы над соперником.

Для волейбола особенностью является ступенчатый характер движения спортивного результата. В видах спорта с единичными соревновательными действиями (например, прыжки, метания) оптимальное сочетание двух факторов - двигательного потенциала и рациональной техники - в принципе даже при однократной попытке приводит к фиксации спортивного результата (высота прыжка, дальность метания). В играх это своеобразная первая ступень - «технико-физическая», нужна ещё организация действий спортсменов - индивидуальных, групповых и командных.

Во время игры в волейбол создаются благоприятные возможности для проявления смекалки, ловкости, силы, быстроты, выносливости, волевых качеств, взаимопомощи и других качеств, свойств личности. Это во многом объясняет то, что волейбол включен в программы по физической культуре для учреждений общего образования, начального среднего и высшего профессионального образования.

Таким образом, волейбол - необыкновенно зрелищная и захватывающая игра. Это - силовая подача в прыжке, мощные нападающие удары у сетки и с задней линии, виртуозные защитные действия при блокировании и в поле, сложные тактические комбинации с участием игроков передней и задней линии.

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» устанавливаются следующие этапы:

этап начальной подготовки;

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» проводится с учетом этапа спортивной подготовки и особенностей спортивной дисциплиной «волейбол».

5.2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине «волейбол» вида спорта «волейбол» учитываются при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки и при формировании годового учебно-тренировочного плана.

Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется в течение календарного года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки. Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. 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 виду сорта «волейбол». Рассматривая подготовку спортсменов в волейболе как систему, следует выделить несколько компонентов, которые, в свою очередь, состоят из множества элементов.

В качестве основных компонентов системы спортивной подготовки необходимо рассматривать:

систему учебно-тренировочных занятий;

систему соревнований;

систему факторов повышения эффективности учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Все компоненты системы подготовки взаимосвязаны и взаимно дополняют друг друга, вместе с тем они выполняют определенные задачи и методические особенности: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и проведение контрольных встреч; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; прохождение инструкторской и судейской практики. В структуре учебно-тренировочного занятия принято выделять: физическую, техническую, тактическую, интегральную и психологическую подготовку. В рамках каждого из этих направлений решаются еще более конкретные задачи. Так, например, физическая подготовка включает разделы по совершенствованию отдельных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты, координации). В процессе технической подготовки можно выделить обучение отдельным техническим действиям (элементам) и.т.д.

Комплексным результатом освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки является достижение обучающимися состояния тренированности, которое выражается в повышенном уровне функциональных возможностей организма и достигнутой степени совершенства владения технико-тактическими действиями и психическими свойствами.

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

На этап начальной подготовки по виду спорта волейбол, зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься волейболом и достигшие возраста 8 лет в календарный год зачисления, выполнившие нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления, а также имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники волейбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки. Продолжительность этапа начальной подготовки равняется 3 тренировочным годам.

Учебно-тренировочный этап формируется из юных спортсменов, достигших возраста 11 лет в календарный год зачисления – минимального для зачисления в группы, прошедших необходимую подготовку и выполнивших нормативы по общей и специальной физической подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения ими контрольно-переводных нормативов. Длительность этапа спортивной специализации составляет 5 лет.

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

Учебно-тренировочный процесс должен проходить на спортивных объектах, приспособленных для реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» и располагающими необходимым инвентарем и оборудованием. Указанное спортивное оборудование и инвентарь подобраны исходя из особенностей программного материала по видам подготовки.

При проведении учебно-тренировочных занятий тренеры-преподаватели и обучающиеся должны соблюдать правила техники безопасности, утвержденные директором спортивной школы.

**6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Организация обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям. (*п. 12 главы П ФССП по виду спорта*)

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп. (*п. 15 главы VI ФССП по виду спорта*).

**6.1. Материально-технические условия реализации Программы**  
предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с [гражданским законодательством](http://ivo.garant.ru/document/redirect/10164072/3) Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с [приказом](http://ivo.garant.ru/document/redirect/74998631/0) Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238), с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки представлено в таблице № 11;

Таблица № 11

# **Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
| 1. | Барьер легкоатлетический | штук | 10 |
| 2. | Гантели массивные (от 1 до 5 кг) | комплект | 3 |
| 3. | Доска тактическая | штук | 1 |
| 4. | Корзина для мячей | штук | 2 |
| 5. | Маты гимнастические | штук | 4 |
| 6. | Мяч волейбольный | штук | 30 |
| 7. | Мяч набивной (медицинбол) (весом от 1 до 3 кг) | штук | 14 |
| 8. | Мяч теннисный | штук | 14 |
| 9. | Мяч футбольный | штук | 1 |
| 10. | Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами | штук | 3 |
| 11. | Протектор для волейбольных стоек | штук | 2 |
| 12. | Секундомер | штук | 1 |
| 13. | Сетка волейбольная с антеннами | комплект | 2 |
| 14. | Скакалка гимнастическая | штук | 14 |
| 15. | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
| 16. | Стойки | комплект | 1 |
| 17. | Табло перекидное | штук | 1 |
| 18. | Эспандер резиновый ленточный | штук | 14 |

обеспечение спортивной экипировкой представлено в таблице № 12;

# **Таблица № 12**

# **Обеспечение спортивной экипировкой**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | |
| №  п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Костюм спортивный парадный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 |
| 2. | Костюм спортивный тренировочный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 3. | Кроссовки для волейбола | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 4. | Кроссовки легкоатлетические | пар | на обучающегося | - | - | - | - |
| 5. | Наколенники | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 6. | Носки | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 |
| 7. | Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 8. | Фиксатор коленного сустава (наколенник) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 9. | Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник) | комплект | на обучающегося | - | - | - | - |
| 10. | Футболка | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 11. | Шорты (трусы) спортивные для юношей | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 12. | Шорты эластичные (тайсы) для девушек | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 |

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

* 1. **Кадровые условия реализации Программы:**

Для реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» спортивная школа укомплектована кадрами, имеющими необходимую квалификацию для решения задач, связанных с достижением целей и задач образовательной деятельности.

Обеспеченность кадровыми условиями включает в себя:

- укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками;

- уровень квалификации педагогических и иных работников, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки и создании условий для её разработки и реализации;

- непрерывность профессионального развития педагогических работников.

Укомплектованность спортивной школы педагогическими, руководящими и иными работниками характеризируется замещением 100 % вакансий, имеющихся в соответствии с утверждённым штатным расписанием. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта "волейбол", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным [профессиональным стандартом](http://ivo.garant.ru/document/redirect/400235843/1000) "Тренер-преподаватель", утвержденным [приказом](http://ivo.garant.ru/document/redirect/400235843/0) Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), [профессиональным стандартом](http://ivo.garant.ru/document/redirect/72232870/1000) "Тренер", утвержденным [приказом](http://ivo.garant.ru/document/redirect/72232870/0) Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), [профессиональным стандартом](http://ivo.garant.ru/document/redirect/404756365/1000) "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным [приказом](http://ivo.garant.ru/document/redirect/404756365/0) Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или [Единым квалификационным справочником](http://ivo.garant.ru/document/redirect/55172358/1000) должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным [приказом](http://ivo.garant.ru/document/redirect/55172358/0) Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054). Уровень квалификации педагогических и иных работников спортивной школы, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки и создании условий для её разработки и реализации, характеризуется также результатами аттестации — квалификационными категориями. Аттестация педагогических работников в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 49) проводится в целях подтверждения их соответствия занимаемым должностям на основе оценки их профессиональной деятельности, с учётом желания педагогических работников в целях установления квалификационной категории. Проведение аттестации педагогических работников в целях подтверждения их соответствия занимаемым должностям осуществляется один раз в пять лет на основе оценки их профессиональной деятельности аттестационной комиссией спортивной школы. Проведение аттестации в целях установления квалификационной категории педагогических работников спортивной школы осуществляется аттестационной комиссией формируемой уполномоченными органами государственной власти Кировской области.

Кроме того, спортивная школа укомплектована вспомогательным персоналом, обеспечивающим создание и сохранение условий материально-технических и информационно-методических условий реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Профессиональное развитие и повышение квалификации педагогических работников. Основным условием формирования и наращивания необходимого и достаточного кадрового потенциала спортивной школы является обеспечение адекватности системы непрерывного педагогического образования происходящим изменениям в системе образования, физической культуре и спорте в целом. Непрерывность профессионального развития педагогических и иных работников спортивной школы, участвующих в разработке и реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, характеризуется долей работников, повышающих квалификацию не реже 1 раза в 3 года в образовательных организациях, имеющих соответствующую лицензию, и составляет 100%. В ходе реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки осуществляется оценка качества и результативности деятельности педагогических работников с целью коррекции их деятельности, а также определения стимулирующей части фонда оплаты труда. Ожидаемый результат повышения квалификации — профессиональная готовность работников образования к реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

обеспечение оптимального вхождения работников образования, физической культуры и спорта в систему ценностей современного образования, физической культуры и спорта;

освоение системы требований к структуре дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, результатам её освоения и условиям реализации, а также системы оценки итогов образовательной деятельности обучающихся;

овладение учебно-методическими и информационно-методическими ресурсами, необходимыми для успешного решения задач дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Одним из важнейших механизмов обеспечения необходимого квалификационного уровня педагогических работников, участвующих в разработке и реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, является система методической работы, обеспечивающая сопровождение деятельности педагогов на всех этапах реализации требований дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. Актуальные вопросы реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» рассматриваются методическими объединениями спортивной школы, а также методическими объединениями в сфере образования, физической культуры и спорта, действующими на муниципальном и региональном уровнях.

Педагогическими работниками спортивной школы разрабатываются планы профессионального развития, реализуются педагогические проекты.

* 1. **Информационно-методические условия реализации Программы включают в себя следующие информационные материалы.**

Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 г. № 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд российской федерации"
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2022 № 987 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»" (Зарегистрировано в Минюсте России 13.12.2022 № 71474)
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 14.12.2022 № 1218 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол».
6. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н “Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях” (зарегистрировано в Минюсте РФ 03.12.2020, регистрационный № 61238).

Список использованной литературы

1. Безруких, М.М. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://www.studmed.ru/view/bezrukih-mm-sonkin-vd-farber-da-vozrastnayafiziologiya-fiziologiya-razvitiya-rebenka\_97b1fb2aebc.html](https://www.studmed.ru/view/bezrukih-mm-sonkin-vd-farber-da-vozrastnaya-fiziologiya-fiziologiya-razvitiya-rebenka_97b1fb2aebc.html)
2. Беляев, А. В. Волейбол на уроке физической культуры: [учеб.-метод. пособие] / А. В. Беляев. - 2-е изд. - М.: ФиС: СпортАкадемПресс, 2005. - 143 с.: ил.
3. Беляев, А. В. Волейбол: теория и методика тренировки / А. В. Беляев, Л. В. Булыкина. – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 176 с.
4. Беляев, А. В. Волейбол: Учебник для вузов. / Под общ. ред. А. В. Беляев, М.В. Савина, – 4-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 360 с., ил.
5. Булыкина, Л. В. Волейбол: учебник / Л. В. Булыкина, В. П. Губа. – М.: Советский спорт, 2020. – 412 с.: ил.
6. Булыкина, Л. В. Начальное обучение в волейболе [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие по волейболу для студентов ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ", обучающихся по направлению 034300.62 : профиль "Спортив. подгот." : [рек. к изд. эмс исифв фгбоу впо "ргуфксмит"] / Булыкина Л.В., Фомин Е.В. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. теории и методики волейбола. - М.: [Изд-во ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ"], 2014. - 79 с.: рис.
7. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса. – 2-е изд., стереотип. – М.: Спорт, 2019–184 с., ил.
8. Губа, В. П. Волейбол: основы подгот., тренировки, судейства / В. П. Губа, Л. В. Булыкина, П. В. Пустошило. - М.: Спорт, 2019. - 191 с.: ил.
9. Железняк, Ю. Д. 120 уроков по волейболу: учеб. пособие для секций коллективов физ. культуры (для занятий с начинающими). – М.: ФиС, 1970. – 189 с.: ил.
10. Железняк, Ю. Д. Подготовка юных волейболистов: учеб. пособие для тренеров дет. и юнош. спортив. коллективов / Железняк Юрий Дмитриевич, Клещев Ю. Н., Чехов О. С. – М.: ФиС, 1967. – 295 с.: ил.
11. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В. М. Зациорский. – 4-е изд. – М.: Спорт, 2019– 200 c.: ил.
12. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев — «Спорт», 2005, 2019
13. Никитушкин, В. Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: Монография / В. Г. Никитушкин. – М.: Физ. культура, 2010. – 230 с.: табл.
14. Никитушкин, В. Г. Теория и методика юношеского спорта: учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101: рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта / В. Г. Никитушкин, - М.: Физ. культура, 2010. – 203 с.: табл.
15. Сингина, Н. Ф. Психологическая подготовка в волейболе (стресс и стрессовые ситуации, контроль эмоций). Методическое руководство/ Н. Ф. Сингина, Е. В. Фомин – М.: ВФВ, 2013.- Вып.14. – 24 с.
16. Сингина, Н. Ф. Психолого-педагогические аспекты деятельности тренера по волейболу, работающего в ДЮСШ / Н. Ф. Сингина, Е. В. Фомин. – М.: ВФВ, 2014. – Вып. №16–36 с.
17. Солодков А. С, Сологуб Е. Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Текст]: учебник. – 8-е издание. – М.: Спорт, 201. –620 с.: ил.
18. Суханов А. В. Прыгучесть и прыжковая подготовка волейболистов: Методическое пособие / А. В. Суханов, Е. В. Фомин, Л. В. Булыкина. – Москва: ВФВ, 2012. – Вып. 10. – 24 с.
19. Технико-тактическая подготовка волейболистов [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие по волейболу для студентов ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ", обучающихся по направлению 034300.62 : профиль "Спортив. подгот." : [рек. к изд. эмс исифв фгбоу впо "ргуфксмит"] / [сост.: Булыкина Л.В., Суханов А.В., Фомин Е.В.] ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. теории и методики волейбола. - М., 2014. - 89 с.: рис.
20. Фомин Е. В., Булыкина Л. В., Силаева Л. В. Физическое развитие и физическая подготовка юных волейболистов. – М.: Спорт, 2018. – 192 с.
21. Фомин, Е. В. Возрастные особенности физического развития и физической подготовки юных волейболистов. Учебно-методическое пособие/ Е.В. Фомин, Л. В. Булыкина, Л. В. Силаева, Н. Ю. Белова. – М.: ВФВ, 2014. – Вып.17. – 132 с.
22. Фомин, Е. В. Волейбол. Начальное обучение / Е. В. Фомин, Л. В. Булыкина. – М.: Спорт, 2015.– 88 с.
23. Фомин, Е. В. Годичный план спортивной подготовки волейболистов. Методическое пособие/ Е. В. Фомин. – М.: ВФВ, 2017. – Вып.21. – 76 с.
24. Фомин, Е. В. Теоретико-методологические аспекты спортивной подготовки волейболистов. Учебно-методическое пособие/ Е. В. Фомин. – М.: ВФВ, 2020. – Вып.26. – 84 с.

Список дополнительных рекомендуемых литературных источников

* 1. Комплексный медико-биологический контроль в пляжном волейболе / [Иорданская Ф.А [и др.]]. - М.: Спорт, 2018. - 91 с.: табл.
  2. Майерс, Томас Анатомические поезда / Томас Майерс; [пер. с англ. Н. В. Скворцовой, А. А. Зимина]. – Москва: Эксмо, 2018. – 320 с.: ил. – (Медицинский атлас).
  3. Подвижные игры в общеобразовательных и коррекционных учреждениях: учеб. пособие / под ред. С. Л. Фетисовой, А. М. Фокина. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2015. - 237 с.
  4. Прищепа, И. М. Возрастная анатомия и физиология: учеб. пособие/И.М. Прищепа. — Минск: Новое знание, 2006. —416 с.: ил.
  5. Психология физической культуры и спорта: учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальностям «Физ. культура и спорт»: рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / под ред. А. В. Родионова. – М.: Academia, 2010. – 366 с.: ил.

## Перечень Интернет-ресурсов

1. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурс] (www.gto.ru)
2. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации волейбола [электронный ресурс] (www.volley.ru)
3. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] (olympic.ru)
4. Официальный интернет-сайт международной волейбола (FIVB) [электронный ресурс] (www.fivb.com)
5. Официальный интернет-сайт европейской волейбола (CEV) [электронный ресурс] (www.cev.eu)
6. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] (rusada.ru)
7. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] (minsport.gov.ru).
8. Официальный интернет-сайт ВАДА [электронный ресурс] ([www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org))

Приложение № 4

к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденной приказом Минспорта России

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022 г. № \_\_\_\_

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Темы по видам подготовки | Объем времени в год (минут) | | Сроки проведения | Краткое содержание |
| Этап начальной подготовки | **Теоретическая подготовка** | | | | |
| Всего на этапе начальной подготовки первого/ второго/ третьего года обучения: | **1020/1500/1920** | |  |  |
| Основы гигиены и здорового образа жизни | 180/120/120 | | в течение года | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.  Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Принцип честной спортивной борьбы fair-play. Антидопинг | 300/300/300 | | в течение года | Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил. Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов. Ответственность за нарушение антидопинговых правил. Онлайн обучение на сайте РУСАДА |
| Виды спортивных игр и их отличительные особенности | 60/-/- | | сентябрь | Виды спортивных игр и их отличительные особенности. |
| Технические приемы в волейболе и особенности техники их выполнения | 240/240/300 | | в течение года | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| Техника безопасности при занятиях спортивными и подвижными играми | 120/180/180 | | сентябрь, январь, март, июнь | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| Правила волейбола | 120/240/240 | | январь-август | Характеристики игры в волейбол. Основные понятия игры. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| Сведения о строении и функциях организма человека | -/60/180 | | в течение года | Особенности анатомии и физиологии основных систем органов организма человек. |
| Влияние физических упражнений на организм человека | -/60/120 | | в течение года | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| Олимпийское движение | -/120/240 | | в течение года | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| Разновидности волейбола и их отличительные особенности (пляжный волейбол, волейбол на снегу) | -/60/- | | в течение года | Разновидности волейбола и их отличительные особенности (пляжный волейбол, волейбол на снегу). |
| Вредные привычки и их преодоление. | -/60/120 | | в течение года | Профилактика вредных привычек, их разновидности, негативное воздействие на физическое и психическое здоровье человека |
| Моральные и этические ценности физической культуры и спорта | -/60/120 | | в течение года | Спортивная этика. Моральное сознание. Нравственные отношения. Общие принципы. Спортивное поведение. |
| **Общая физическая подготовка** | | | | |
| Всего на этапе начальной подготовки первого/ второго/ третьего года обучения: | **3960/5100/ 6780** | |  |  |
| Развитие быстроты | 660/840/ 1040 | | в течение года | Бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Повторный бег 3х20-30м, 3х30-40м, 4х50-60 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м и до 50-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются мячи, учебные барьеры. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 км (юн) и до 2 км (дев). Бег или кросс до 2000 км. Метание малого мяча с места в стену или в щит на дальность отскока и дальность. Метание гранаты с места и с разбега |
| Развития общей силы | 660/840/ 1040 | | в течение года | Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лёжа – поднимание ног с мячом. Упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка). Смешанные висы. |
| Развитие выносливости | 660/840/ 1040 | | в течение года | Бег в равномерном темпе (со скоростью 2,5-3 м/с) с постепенным увеличением продолжительности бега (например, с 10 до 25-30 мин). Бег в равномерном темпе (от 20 до 40 мин при ЧСС 130-170 уд/мин), чередуемый с ускорениями на отрезках произвольной длины (т.е. бег с переменной скоростью). Бег по пересеченной местности (кросс) 2000-5000 м при ЧСС 140- 160 уд/мин. Челночный бег 4 х 100 м. Марш-бросок на 3-4 км и более (примерная схема: 100-200 м ходьба, 600-800 м бег и т.д.). Спортивные игры (футбол, баскетбол) 40-60 мин. Подвижные игры «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием», «Эстафета-поезд» и др. Прыжки через короткую скакалку. Длительность непрерывных прыжков 3 мин и более. Темп прыжков - 135-140 раз в минуту. Преодоление несколько раз подряд отдельных элементов и их сочетаний из полосы препятствий. |
| Развитие гибкости | 660/840/ 1140 | | в течение года | Акробатические упражнения. Кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках. Группировки в приседе, сидя, лёжа на спине. Перекаты в сторону из положения лёжа и упора стоя на коленях. Перекаты вперёд, назад прогнувшись, лёжа на бёдрах, с опорой и без опоры рук. Перекаты в стороны согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь с захватом ноги. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках. Кувырок вперёд из упора присев и из основной стойки, с трёх шагов и небольшого разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперёд и назад. «Мост» с помощью партнёра и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега. Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.  Активные движения с полной амплитудой (махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем) можно выполнять без предметов и с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи и т.д.).  Пассивные упражнения на гибкость включают: движения, вы­полняемые с помощью партнера; движения, выполняемые с отягощениями; движения, выполняемые с помощью резинового эспандера или амортизатора; пассивные движения с использованием собственной силы (притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой и т.п.); движения, выполняемые на снарядах (в качестве отягощения используют вес собственного тела) [30].  Статические упражнения, выполняемые с помощью партнера, собственного веса тела или силы, требуют сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в течение определенного времени (6—9 с). |
| Развитие ловкости | 660/840/ 1080 | | в течение года | Подвижные игры. Игры без предметов: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов номеров», «Попробуй, унеси», различные варианты игры в «Салки». Специальные эстафеты с выполнением заданий в сочетании с определёнными препятствиями. |
| Развитие прыгучести | 660/900/ 1140 | | в течение года | Приседания и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, права (левая) нога сильно согнуты, левая (права) опущена вниз, руками держатся на уровне лица – быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, с отягощением (пояс массой до 6 кг).  Упражнение с отягощением (мешок с песком массой до 4 кг для девушек и до 8 кг для юношей).  Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам, по песку без обуви, по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку. |
| **Специальная физическая подготовка** | | | | |
| Всего на этапе начальной подготовки первого/ второго/ третьего года обучения: | **1560/2356/ 3000** | |  |  |
| Развитие скоростно-силовых способностей | 360/480/ 600 | | в течение года | Упражнения с отягощением, многократные броски набивного мяча над собой в прыжке и ловля после приземления. Бег с остановками и изменениями направлений. Челночный бег. |
| Развитие специальной быстроты | 300/480/ 600 | | в течение года | Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5-10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок сначала пробегается лицом вперёд, а обратно – спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках, с поясом – отягощением или в куртке с весом.  Бег (приставные шаги) в колонне по одному (шеренги) вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение определенного задания: ускорения, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360˚– прыжок вверх, падение, перепад, имитация подачи стойки, с падением в прыжке, имитация подачи нападающих ударов, блокирование и т.д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подается несколько сигналов. На каждый сигнал занимающийся выполняет определенные действия. |
| Развитие специальной выносливости | 300/480/ 600 | | в течение года | - Бег с чередованием с ходьбой до 400 метров. Бег медленный до 3 минут (юноши) и до 2 минут (девушки). Бег или кросс до 500 метров, 1000 метров;  - перемещения в различных направлениях с максимальной скоростью, продолжительность от 10 до 30 с в одной серии, 2-5 серий в одном занятии, отдых 1-3 мин;  - то же, но с падениями;  - выполнение технически приёмов (передача сверху двумя руками, снизу двумя руками, блок) после перемещения, продолжительность от 10 до 30 с, интенсивность и быстрота перемещения максимальная, отдых 1-3 мин, 2-3 серии.  - прыжковые упражнения со скакалкой, многократное запрыгивание на предмет, имитационные упражнения (выполнение блока, нападающего удара), игровые упражнения (выполнения от 10 до 15-18 нападающих ударов подряд и т.д.) |
| Развитие координационных способностей | 300/420/ 600 | | в течение года | Одиночные и многократные прыжки с разбега и с места с поворотом на 360, 270, 180, 90 градусов.  Многократные и одиночные кувырки назад и вперед в разной последовательности.  Прыжки через разнообразные снаряды и предметы (конь, скамейка, веревка) как без поворотов, так и с поворотами.  Прыжки с подкидного мостика с отдельными движениями и поворотами в воздухе.  Спортивные и подвижные игры, эстафеты, упражнения с мячами, гимнастические и акробатические упражнения. |
| Развитие гибкости | 300/420/ 600 | | в течение года | Наклоны вперед, назад и в стороны. Данные упражнения можно выполнять с помощью и с сопротивлением партнера.  Имитационные упражнения с большой амплитудой движения (с малым отягощением и без отягощения).  Круговые и вращательные движения туловищем из различных начальных положений.  Пружинистые выпады вперед и в стороны.  Размахивания ногами и руками с предельной амплитудой и небольшими отягощениями. |
| **Техническая подготовка** | | | | |
| Всего на этапе начальной подготовки первого/ второго/ третьего года обучения: | **3360/4320/ 5760** | | в течение года |  |
| Стойки и перемещения | 600/600/ 600 | | в течение года | Ознакомление, разучивание, закрепление и совершенствование основных видов стоек и перемещений.  Виды основных стоек:  - высокая стойка для игроков передней линии (например, перед блокированием);  - средняя стойка для игроков, принимающих подачу;  - низкая стойка игроков - для приема нападающих ударов и страховки (игроки задней линии).  Основные способы перемещений:  - ходьба приставным и скрестным шагом;  - бег – рывок;  - скачок;  - прыжок.  Перемещение из стоек (высокой, средней, низкой): в сочетании с перемещением; ходьба с крестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещение приставными шагами спиной вперед; двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; и сочетание способов перемещения. |
| Верхняя прямая подача | 600/900/ 1200 | | в течение года | Ознакомление, разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения верхней прямой подачи мяча. Имитация верхней подачи. Подача с 3м., 6 м., 9м. Верхняя прямая подача на точность. Подача подряд 10 попыток, подача в правую и левую половину площадки. Подача в дальнюю и ближнюю от сетки половину площадки. Соревнования на большее количество правильно выполненных подач. Верхняя прямая подача по правилам игры. |
| Передача мяча сверху двумя руками | 780/900/ 1200 | | в течение года | Ознакомление, разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками. Имитация передачи мяча сверху двумя руками на месте, после перемещения; передача над собой, в парах, у стены, через сетку, параллельно сетке, передача низкая, средняя, высокая; передача на точность в парах, передача для нападающего удара в 4, 3, 2 зоны. |
| Прием мяча снизу двумя руками | 780/1020/ 1320 | | в течение года | Ознакомление, разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения приема мяча снизу двумя руками. Имитация приема мяча снизу двумя руками на месте, после перемещения; прием над собой, в парах, у стены, через сетку, параллельно сетке; прием на точность в парах, у стены; прием подачи. Прием снизу подачи: прием подачи сверху двумя руками в зонах 6, 1, 5. Прием подачи в зонах 6, 5,1; прием подачи по правилам игры. |
| Нападающий удар | 600/900/ 1440 | | в течение года | Ознакомление, разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения нападающего удара. Нападающие удары: по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу, подвешенному на амортизаторах; через сетку по мячу, наброшенному партнеру; нападающий удар из зоны 4 с передачи партера из зоны 3. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач. |
| **Тактическая подготовка** | | | | |
| Всего на этапе начальной подготовки первого/ второго/ третьего года обучения: | 720/1260/ 1800 | | в течение года |  |
| Индивидуальные действия | 720/300/  600 | | в течение года | **1-2 год обучения**  - развитие физических способностей и специальных качеств, необходимых для реализации тактических действий в игре, среди которых быстрота сложных реакций, быстрота отдельных движений и действий, быстрота перемещений, наблюдательность, переключение внимания с одних действий на другие;  - формирование тактических умений в процессе обучения двигательным действиям и техническим приемам и их вариативность;  - обеспечение постоянной соревновательной активности.  **3 год обучения**  *Индивидуальные тактические действия в нападении*: выбор места для верхней прямой подачи (откуда и куда), подача в игрока, слабо владеющего приемом подачи; выбор места для выполнения второй передачи у сетки; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен спиной; передача мяча через сетку в «свободное» место, в игрока, слабо владеющего приемом мяча; выбор места для нападающего удара; выбор способа направления мяча через сетку.  *Индивидуальные тактические действия в обороне (защите)*: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону направления нападающего удара), при страховке партнера, принимающего подачу; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу. |
| Групповые действия | -/480/600 | | в течение года | **2-3 год обучения**  *Групповые тактические действия в нападении*: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игроков зон 3, 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приеме подачи; игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.  *Групповые тактические действия в обороне (защите)*: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6. Взаимодействие игроков внутри линии (линии нападения и линии защиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара, в доигровке. |
| Командные действия | -/480/600 | | в течение года | **2-3 год обучения**  *Командные тактические действия в нападении*: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Система игры со второй передачи игроков передней линии - прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2 (чередование), стоя лицом и спиной по направлению передачи; прием подачи в зону 2, вторая передача в зону 3.  *Командные тактические действия в обороне (защите)*: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед», «углом назад»; 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», «углом назад» с применением групповых действий для данного года обучения. |
| **Интегральная подготовка** | | | | |
| Всего на этапе начальной подготовки первого/ второго/ третьего года обучения: | **720/1260/ 1800** | | в течение года | - Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.  - Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приемов.  - Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.  - Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении, защите, в нападении и защите.  - Многократное выполнение изученных технических приемов - отдельно и в сочетаниях.  - Многократное выполнение изученных тактических действий.  - Подвижные и учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.  - Контрольные и календарные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях. |
| **Психологическая подготовка** | | | | |
| Всего на этапе начальной подготовки первого/ второго/ третьего года обучения: | **480/900/ 1200** | | в течение года |  |
| Общая психологическая подготовка | 480/900/ 1200 | | в течение года | - воспитание высоконравственной личности волейболиста;  - развитие процессов восприятия;  - развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;  - развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;  - развитие способности управлять своими эмоциями;  - развитие волевых качеств. |
| **Медицинские и медико-биологические мероприятия** | | | | |
| Всего на этапе начальной подготовки первого/ второго/ третьего года обучения: | **120/120/ 120** | | август-сентябрь | Прохождение обязательного медицинского обследования для допуска к занятиям волейболом. |
| **Восстановительные мероприятия** | | | | |
| Всего на этапе начальной подготовки первого/ второго/ третьего года обучения: | **180/300/ 480** | | в течение года |  |
| Педагогические средства | 60/60/120 | | в течение года | положительный психологический климат в команде;  умеренная мышечная деятельность;  использование разгрузочных тренировок, восстановительных микроциклов. |
| Медико-биологические средства | 60/120/180 | | в течение года | Гигиенические:  рациональный и стабильный распорядок дня;  полноценный отдых и сон;  соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и  условиям тренировок и соревнований;  состояние и оборудование спортивных сооружений.  Физические:  массаж;  баня;  гидропроцедуры;  Питание:  сбалансированность по энергетической ценности;  сбалансированность по составу;  соответствие характеру, величине и направленности нагрузок;  соответствие климатическим и погодным условиям.  Фармакологические:  витамины и минеральные вещества; |
| Психологические средства | 60/120/180 | | в течение года | Психологические:  аутогенная тренировка;  психорегулирующая тренировка;  мышечная релаксация;  музыка и светомузыка.  Психолого-педагогические:  психологический климат в команде;  взаимопонимание с тренером и партнером;  хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими;  положительная эмоциональная насыщенность учебно-тренировочных  занятий;  интересный и разнообразный досуг;  комфортные условия для тренировки и отдыха. |
|  | **Контрольные мероприятия** | | | | |
|  | Всего на этапе начальной подготовки первого/ второго/ третьего года обучения: | **120/120/ 120** | | май | Прием контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки для проведения промежуточной аттестации (этапного контроля). |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | **Теоретическая подготовка** | | | | |
| Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения: | **3120/3120** | |  |  |
| Физическая культура и спорт в России | 180/180 | |  | Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Усиление роли и значения физической культуры в повышении уровня общей культуры и продлении творческого долголетия людей. Важнейшие постановления Правительства по вопросам развития физической культуры и спорта в стране и роста достижений российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте. |
| Состояние и развитие волейбола и пляжного волейбола | 240/240 | |  | Развитие волейбола и пляжного волейбола среди школьников. Соревнования по волейболу и пляжному волейболу для школьников. Оздоровительная и прикладная направленность волейбола и пляжного волейбола. История возникновения волейбола и пляжного волейбола. Развитие волейбола и пляжного волейбола в России. Международные юношеские соревнования по волейболу и пляжному волейболу. Характеристика сильнейших команд по волейболу и пляжному волейболу в нашей стране и за рубежом. Международные соревнования по волейболу и пляжному волейболу. |
| Сведения о строении и функциях организма человека | 300/300 | |  | Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечнососудистой системы. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена: рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом. |
| Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль | 120/120 | |  | Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом и пляжным волейболом. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры общественной и личной санитарно-гигиенической профилактики. Режим дня. Режим питания. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Значение массажа и самомассажа. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена. Действие высокой температуры, ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки. Массаж как средство восстановления, понятие о методике его применения. Врачебный контроль и самоконтроль врача и спортсмена. Основы спортивного массажа. Общие понятия о спортивном массаже, основные приемы массажа, массаж перед тренировочным занятием и соревнованием, во время и после соревнований. Доврачебная помощь пострадавшим, приемы искусственного дыхания, их транспортировка. |
| Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения | 240/240 | |  | Характеристика нагрузки в волейболе и пляжном волейболе. Соревновательные и тренировочные нагрузки. Основные компоненты нагрузки. |
| Правила соревнований, их организация и проведение | 240/240 | |  | Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов и спортсменов пляжного волейбола. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Документация при проведении соревнований. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. |
| Основы техники и тактики игры в волейбол | 240/240 | |  | Понятие о технике игры. Характеристика приемов игры. Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года). Единство техники и тактики игры. Классификация техники и тактики игры. |
| Основы методики обучения волейболу. | 240/240 | |  | Понятие об обучении технике и тактике игры. Характеристика средств, применяемых в тренировке. Классификация упражнений, применяемых в тренировочном процессе. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима. |
| Планирование и контроль тренировочного процесса. | 240/240 | |  | Наблюдение на соревнованиях. Контрольные испытания. Индивидуальный план тренировки. Урок как основная форма организации и проведения занятий, организация учащихся |
|  | Оборудование и инвентарь | 120/120 | |  | Тренажерные устройства для обучения технике игры. Изготовление специального оборудования для занятий волейболом и пляжным волейболом (держатели мяча, мяч на амортизаторах, приспособления для развития прыгучести, дополнительные сетки и т. д.). Роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса. Технические средства, применяемые при обучении игре. |
|  | Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр | 240/240 | |  | Установка на предстоящую игру (на макете). Характеристика команды соперника. Тактический план игры команды и задания отдельным игрокам. Разбор проведенной игры. Выполнение тактического плана. Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Выводы по игре. Системы записи игр по технике, тактике и анализ полученных данных. |
|  | Антидопинг. | 360/360 | |  | Информирование спортсменов о запрещенных веществах (лекции, беседы, индивидуальные консультации)  Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами (лекции, беседы, индивидуальные консультации)  Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья (лекции, беседы, индивидуальные консультации)  Контроль знаний антидопинговых правил (опросы, тестирование) Участие в семинарах (семинары)  Формирование критического отношения к допингу (тренинговые программы) |
|  | Техника безопасности при занятиях спортивными и подвижными играми | 180/180 | | сентябрь, январь, март, июнь | Правила безопасного поведения во время учебно-тренировочных занятий, соревнований, поездках на соревнования. Пожарная, антитеррористическая безопасность. Эвакуация. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
|  | **Общая физическая подготовка** | | | | |
| Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения: | **5640/5640** | |  |  |
| Развитие быстроты | 1020/1020 | | в течение года | Бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Повторный бег 3х20-30м, 3х30-40м, 4х50-60 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м и до 50-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются мячи, учебные барьеры. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 км (юн) и до 2 км (дев). Бег или кросс до 2000 км. Метание малого мяча с места в стену или в щит на дальность отскока и дальность. Метание гранаты с места и с разбега |
| Развития общей силы | 960/960 | | в течение года | Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лёжа – поднимание ног с мячом. Упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка). Смешанные висы. |
| Развитие выносливости | 960/960 | | в течение года | Бег в равномерном темпе (со скоростью 2,5-3 м/с) с постепенным увеличением продолжительности бега (например, с 10 до 25-30 мин). Бег в равномерном темпе (от 20 до 40 мин при ЧСС 130-170 уд/мин), чередуемый с ускорениями на отрезках произвольной длины (т.е. бег с переменной скоростью). Бег по пересеченной местности (кросс) 2000-5000 м при ЧСС 140- 160 уд/мин. Челночный бег 4 х 100 м. Марш-бросок на 3-4 км и более (примерная схема: 100-200 м ходьба, 600-800 м бег и т.д.). Спортивные игры (футбол, баскетбол) 40-60 мин. Подвижные игры «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием», «Эстафета-поезд» и др. Прыжки через короткую скакалку. Длительность непрерывных прыжков 3 мин и более. Темп прыжков - 135-140 раз в минуту. Преодоление несколько раз подряд отдельных элементов и их сочетаний из полосы препятствий. |
| Развитие гибкости | 840/840 | | в течение года | Акробатические упражнения. Кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках. Группировки в приседе, сидя, лёжа на спине. Перекаты в сторону из положения лёжа и упора стоя на коленях. Перекаты вперёд, назад прогнувшись, лёжа на бёдрах, с опорой и без опоры рук. Перекаты в стороны согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь с захватом ноги. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках. Кувырок вперёд из упора присев и из основной стойки, с трёх шагов и небольшого разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперёд и назад. «Мост» с помощью партнёра и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега. Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.  Активные движения с полной амплитудой (махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем) можно выполнять без предметов и с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи и т.д.).  Пассивные упражнения на гибкость включают: движения, вы­полняемые с помощью партнера; движения, выполняемые с отягощениями; движения, выполняемые с помощью резинового эспандера или амортизатора; пассивные движения с использованием собственной силы (притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой и т.п.); движения, выполняемые на снарядах (в качестве отягощения используют вес собственного тела) [30].  Статические упражнения, выполняемые с помощью партнера, собственного веса тела или силы, требуют сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в течение определенного времени (6—9 с). |
| Развитие ловкости | 840/840 | | в течение года | Подвижные игры. Игры без предметов: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов номеров», «Попробуй, унеси», различные варианты игры в «Салки». Специальные эстафеты с выполнением заданий в сочетании с определёнными препятствиями. |
| Развитие прыгучести | 1020/1020 | | в течение года | Приседания и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, права (левая) нога сильно согнуты, левая (права) опущена вниз, руками держатся на уровне лица – быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, с отягощением (пояс массой до 6 кг).  Упражнение с отягощением (мешок с песком массой до 4 кг для девушек и до 8 кг для юношей).  Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам, по песку без обуви, по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку. |
| **Специальная физическая подготовка** | | | | |
| Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения: | **4080/5280** | |  |  |
| Развитие скоростно-силовых способностей | 720/1080 | | в течение года | Упражнения с отягощением, многократные броски набивного мяча над собой в прыжке и ловля после приземления. Бег с остановками и изменениями направлений. Челночный бег. |
| Развитие специальной быстроты | 840//1080 | | в течение года | Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5-10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок сначала пробегается лицом вперёд, а обратно – спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках, с поясом – отягощением или в куртке с весом.  Бег (приставные шаги) в колонне по одному (шеренги) вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение определенного задания: ускорения, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360˚– прыжок вверх, падение, перепад, имитация подачи стойки, с падением в прыжке, имитация подачи нападающих ударов, блокирование и т.д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подается несколько сигналов. На каждый сигнал занимающийся выполняет определенные действия. |
| Развитие специальной выносливости | 960/1080 | | в течение года | - Бег с чередованием с ходьбой до 400 метров. Бег медленный до 3 минут (юноши) и до 2 минут (девушки). Бег или кросс до 500 метров, 1000 метров;  - перемещения в различных направлениях с максимальной скоростью, продолжительность от 10 до 30 с в одной серии, 2-5 серий в одном занятии, отдых 1-3 мин;  - то же, но с падениями;  - выполнение технически приёмов (передача сверху двумя руками, снизу двумя руками, блок) после перемещения, продолжительность от 10 до 30 с, интенсивность и быстрота перемещения максимальная, отдых 1-3 мин, 2-3 серии.  - прыжковые упражнения со скакалкой, многократное запрыгивание на предмет, имитационные упражнения (выполнение блока, нападающего удара), игровые упражнения (выполнения от 10 до 15-18 нападающих ударов подряд и т.д.) |
| Развитие координационных способностей | 720/1020 | | в течение года | Одиночные и многократные прыжки с разбега и с места с поворотом на 360, 270, 180, 90 градусов.  Многократные и одиночные кувырки назад и вперед в разной последовательности.  Прыжки через разнообразные снаряды и предметы (конь, скамейка, веревка) как без поворотов, так и с поворотами.  Прыжки с подкидного мостика с отдельными движениями и поворотами в воздухе.  Спортивные и подвижные игры, эстафеты, упражнения с мячами, гимнастические и акробатические упражнения. |
| Развитие гибкости | 720/1020 | | в течение года | Наклоны вперед, назад и в стороны. Данные упражнения можно выполнять с помощью и с сопротивлением партнера.  Имитационные упражнения с большой амплитудой движения (с малым отягощением и без отягощения).  Круговые и вращательные движения туловищем из различных начальных положений.  Пружинистые выпады вперед и в стороны.  Размахивания ногами и руками с предельной амплитудой и небольшими отягощениями. |
| **Техническая подготовка** | | | | |
| Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения: | **7200/8640** | |  |  |
| Стойки и перемещения | 480/600 | | в течение года | Совершенствование основных видов стоек и перемещений, а так же стабилизация и автоматизация данного умения.  Виды основных стоек:  - высокая стойка для игроков передней линии (например, перед блокированием);  - средняя стойка для игроков, принимающих подачу;  - низкая стойка игроков - для приема нападающих ударов и страховки (игроки задней линии).  Основные способы перемещений:  - ходьба приставным и скрестным шагом;  - бег – рывок;  - скачок;  - прыжок.  Перемещение из стоек (высокой, средней, низкой): в сочетании с перемещением; ходьба с крестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещение приставными шагами спиной вперед; двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; и сочетание способов перемещения. |
| Верхняя прямая подача | 1560/1800 | | в течение года | Совершенствование техники выполнения верхней прямой подачи мяча. Верхняя прямая подача на точность. Подача подряд 10 попыток, подача в правую и левую половину площадки. Подача в дальнюю и ближнюю от сетки половину площадки. Соревнования на большее количество правильно выполненных подач. Верхняя прямая подача по правилам игры. |
| Передача мяча сверху двумя руками | 1200/1440 | | в течение года | Совершенствование техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками. Передачи мяча сверху двумя руками на месте, после перемещения; передача над собой, в парах, у стены, через сетку, параллельно сетке, передача низкая, средняя, высокая; передача на точность в парах, передача для нападающего удара в 4, 3, 2 зоны.  *1-2 год обучения.* Передача мяча сверху двумя руками из зоны 3 в зону 4 после подброса мяча из зон 1 и 5. Передача мяча сверху двумя руками назад из зоны 3 в зону 2 после подброса мяча из зон 1 и 5.  *3-5 год обучения.* Передача мяча сверху двумя руками из зоны 2 в зону 4 после подброса мяча из зон 1 и 5. Передача мяча сверху двумя руками назад из зоны 4 в зону 2 после подброса мяча из зон 1 и 5. Передача сверху двумя руками в прыжке из зоны 3 в зону 4 после подброса мяча из зон 1 и 5. Передача мяча сверху двумя руками назад в прыжке из зоны 3 в зону 2 после подброса мяча из зон 1 и 5. |
| Прием мяча снизу двумя руками | 1560/1800 | | в течение года | Совершенствование техники выполнения приема мяча снизу двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками на месте, после перемещения; прием над собой, в парах, у стены, через сетку, параллельно сетке; прием на точность в парах, у стены; прием подачи. Прием снизу подачи: прием подачи сверху двумя руками в зонах 6, 1, 5. Прием подачи в зонах 6, 5,1; прием подачи по правилам игры. Приём мяча снизу двумя руками из зон 1, 6 и 5 в зону 3 на точность с верхней прямой подачи, поданной через сетку (из зоны подачи). Приём мяча снизу двумя руками из зон 1, 6 и 5 в зону 2 на точность с верхней прямой подачи, поданной через сетку (из зоны подачи). |
| Нападающий удар | 1200/1560 | | в течение года | Закрепление и совершенствование техники выполнения нападающего удара. Нападающие удары: по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу, подвешенному на амортизаторах; через сетку по мячу, наброшенному партнеру; нападающий удар из зоны 4 с передачи партера из зоны 3. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач. Нападающий удар по ходу разбега (трехшажного) в правую (левую) половину площадки из зон 4 и 2 с передачи мяча. Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 с передачи мяча. |
| Блокирование | 1200/1440 | | в течение года | Блокирование стоя на подставке, волейболь­ный мяч бросают в прыжке двумя руками из-за головы через сетку. Блокирование в прыжке, волейболь­ный мяч бросают в прыжке двумя руками из-за головы через сетку. Блокирующий на подставке, нападающий удар выполняют с передачи. То же, но блокирование в прыжке. Блокирование на­падающего удара, вы­полняемого с корот­кой передачи в центре у сетки, с полупрострельной передачи у боковых границ сетки, с удаленной от сетки передачи. Групповое блокирование. |
| **Тактическая подготовка** | | | | |
|  | Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения: | **1860/3000** |  | |  |
|  | Индивидуальные действия | 420/600 | в течение года | | *Тренировочный этап 1–2 года спортивной подготовки.*  *Тактика нападения.*  выбор места для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки - лицом); подачи (выбор способа, направления); нападающего удара (выбор способа и направления; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи, вышедшего на замену; выбор способа перебивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача их зоны 3 в зону 4 или 2, стоя лицом и спиной к нападающему; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии; имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.  *Тактика защиты.*  Индивидуальные действия: выбор места при приеме верхних подач прямой и боковой; при блокировании; при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар; блокирующих, нападающих; выбор способа приема подачи (нижней - сверху, верхних - снизу, сверху двумя руками с падением); способа приема мяча от обманных нападающих ударов (в опорном положении и с падением); способа перемещения и способа приема от нападающих ударов; блокирование определенного направления.  *Учебно-тренировочный этап 3 года спортивной подготовки.*  *Тактика нападения.*  выбор места для выполнения второй передачи у сетки и из глубины площадки для нападающего удара, для выполнения подачи и нападающего удара (при чередовании способов); чередование способов подач; подачи верхние на игроков, слабо владеющих навыками приема мяча; вышедших после замены; выбор способа перебивания мяча через сетку нападающим ударом, передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (стоя лицом и спиной к нему); имитация второй передачи и «обман» (передача через сетку) в прыжке; имитация прямого нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку; чередование способов нападающего удара - прямой, перевод сильнейшей, прямой слабейшей рукой.  *Тактика защиты.*  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).  *Учебно-тренировочный этап 4 года спортивной подготовки.*  *Тактика нападения.*  выбор места для вторых передач, различных по высоте и расстоянию, стоя на площадке и в прыжке; для нападающего удара (с различных передач мяча у сетки и из глубины площадки); чередование подач в дальние и ближние зоны, на силу и нацеленных; подача на игрока, слабо владеющего навыками приема, вышедшего после замены; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (различные по высоте и расстоянию); передача одному или другому игроку на линии с применением отвлекающих действий руками, туловищем; имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте и в прыжке (боком и спиной в направлении передачи); имитация нападающего удара и передача в прыжке через сетку (в зону нападения); чередование способов нападающего удара.  *Тактика защиты.*  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.  *Учебно-тренировочный этап 5 года спортивной подготовки.*  *Тактика нападения.*  выбор места и чередование способов подач, подач на силу и точность в дальнюю и ближнюю зоны; выбор места и подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча, вышедшего после замены, в зону 1 при выходе связующего игрока из этой зоны; имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте (с применением отвлекающих действий) и в прыжке; имитация второй передачи вперед и передача назад; имитация передачи назад и передача вперед; имитация нападающего удара и передача в прыжке (откидка) вперед или назад через зону или в соседнюю зону; нападающий удар через «слабого» блокирующего; имитация нападающего удара и «скидка» одной рукой в зону нападения.  *Тактика защиты.*  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. |
|  | Групповые действия | 720/1200 | в течение года | | *Тренировочный этап 1–2 года спортивной подготовки.*  *Тактика нападения.*  взаимодействие игроков передней линии при второй передаче (игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4); игроков задней и передней линии (игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при первой передаче).  *Тактика защиты.*  взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов, обманных нападающих ударов; взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими; игроков зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2; игроков зон 4 и 2 (соответственно) при приеме нападающих ударов и обманов.  *Учебно-тренировочный этап 3 года спортивной подготовки.*  *Тактика нападения.*  взаимодействие игроков передней линии при второй передаче - игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зон 4 и 2 в условиях различных по характеру первых и вторых передач; игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 в условиях длинных первых передач; взаимодействие игроков передней и задней линий при первой передаче - игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (при приеме мяча на задней линии площадки от подачи и нападающего удара); игроков зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 при приеме верхних подач для второй передачи, в доигровках - для нападающего удара или передачи в прыжке.  *Тактика защиты.*  взаимодействие игроков задней линии - игроков зон 1,6,5 между собой при приеме трудных мячей от подач, нападавших ударов, обманных действий; взаимодействие игроков передней линии: а) двух игроков, не участвующих в блокировании, с блокирующим, б) двух игроков при блокировании (выход в зону, где будет произведен удар), в) не участвующего в блокировании с блокирующими; взаимодействие игроков задней и передней линий: а) игрока зоны 6 с блокирующим (в зоне 3,4,2), с блокирующими зон 3-2; 3-4; игрока зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) игроков зон 1 и 5 с не участвующими в блокировании.  *Учебно-тренировочный этап 4 года спортивной подготовки.*  *Тактика нападения.*  взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 2 при второй передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при скрестном перемещении в зонах - из центра на край сетки (при второй передаче); игрока зоны 3 с игроком зоны 4 в условиях чередования передач, различных по высоте и расстоянию, стоя лицом и спиной в направлении передачи; взаимодействие игроков зон 6 и 5 с игроком, выходящим к сетке из зоны 1. Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 при приеме подач на силу и нацеленных, приеме нападающих ударов; игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 4 (при приеме подачи - для второй передачи, в доигровке - для удара; игроков зон 4,3 и 2 с игроком зоны 1, выходящим к сетке (при первой передаче); игрока, выходящего из зоны 1 при второй передаче с игроками зон 4, 3 и 2.  *Тактика защиты.*  взаимодействие игроков передней линии: а) зон 3 и 2,3 и 4 при групповом блокировании (удары по ходу); б) игрока зоны 3, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 2 и 4; игроков задней линии - страховка игроков, принимающих «трудные» мячи в пределах площадки и выходящих после приема за ее границы; игроков задней и передней линии: а) зоны 6 с блокирующими; б) зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) зон 5 и 1 с блокирующими.  *Учебно-тренировочный этап 5 года спортивной подготовки.*  *Тактика нападения.*  взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 - в прыжке; стоя на площадке - с отвлекающими действиями; игрока зоны 2 с игроком зоны 3 в прыжке - откидка, игрока зоны 2 с игроком зоны 4 (с отвлекающими действиями); игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 (при скрестном перемещении в зонах); игроков зон 2,3,4 в доигровке при первой передаче на удар; игроков зон 5 и 1 с игроком, выходящим к сетке из зоны 6 (при первой передаче); игрока, выходящего к сетке из зоны 1, с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии; игроков зон 6,5 и 1 с игроками зон 3,2, 4 при первой передаче для удара и откидки, для второй передачи; игрока зоны 2 с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии; игрока, выходящего к сетке из зоны 1(6) с игроками зон 4, 3 и 2 при второй передаче.  *Тактика защиты.*  взаимодействие игроков зон 5 и 1 с игроком зоны 6 (на страховке и при приеме мяча от нападающих ударов); игрока зоны 6 с игроками зон 1 и 5; игроков зон 3 и 2, 3 и 4; 2,3,4 при блокировании игрока зоны 4, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 3 и 2 (прием мяча от удара или страховка); игрока зоны 2, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 3 и 4 (прием удара и страховка); игрока зоны 3 с блокирующим игроком зоны 2 или 4; игрока зоны 6 с блокирующими игроками зон 4 и 3, 2 и 3; 4, 3, 2; крайних защитников на страховке с блокирующими игроками; игроков зон 1, 6, 5 с блокирующими при приеме мячей от нападающих ударов. |
|  | Командные действия | 720/1200 | в течение года | | *Тренировочный этап 1–2 года спортивной подготовки.*  *Тактика нападения.*  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.*  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.  *Учебно-тренировочный этап 3 года спортивной подготовки.*  *Тактика нападения.*  система игры через игрока передней линии, прием подачи (при чередовании способов) и первая передача в зону 3, вторая передача, стоя лицом и спиной (чередование) к нападающему; прием верхней боковой подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной; первая передача для нападающего удара, когда мяч соперник направляет через сетку без удара.  *Тактика защиты.*  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); переключение от защитных действий к нападающим - со второй передачи через игрока передней линии.  *Учебно-тренировочный этап 4 года спортивной подготовки.*  *Тактика нападения.*  система игры через игрока передней линии - прием подачи и первая передача: а) в зону 3, вторая передаче в зоны 4 и 2, стоя лицом и спиной к ним; б) в зону 4 и 2 (чередование), вторая передача в зоны 3 и 2 (3 и 4); в) в зону 2, вторая - назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3; система игры через выходящего: прием подачи, первая передача игроку зоны 1, вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (в зоны 3 и 4) и спиной (в зону 2).  *Тактика защиты.*  прием подачи - расположение игроков при приеме подачи различными способами (в условиях чередования в дальние и ближние зоны), когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3,2 (игрок зоны 3 оттянут назад); игрок зоны 2 (4) стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2 (4), после приема игрок зоны 2 (4) идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 2 (4); передача в зону 2, стоя спиной к нападающему; расположение игроков при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок зоны 1 из-за игрока.  *Учебно-тренировочный этап 5 года спортивной подготовки.*  *Тактика нападения.*  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.*  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. |
|  | **Интегральная подготовка** | | | | |
| Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения: | **3120/3780** | в течение года | | *Учебно-тренировочный этап 1–2 года спортивной подготовки.*  Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам. Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приемов. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите. Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении, защите, в нападении и защите. Многократное выполнение изученных технических приемов - отдельно и в сочетаниях. Многократное выполнение изученных тактических действий. Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий. Контрольные и календарные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях.  *Учебно-тренировочный этап 3 года спортивной подготовки.*  Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов - на основе программы для данного года обучения. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного их выполнения (в объеме программы). Переключения в выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты: подача - прием, нападающий удар - блокирование, передача - прием. Поточное выполнение технических приемов. Переключения в выполнении тактических действий в нападении, защите, защите и нападении - отдельно по индивидуальным, групповым и командным. Учебные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач, а также для лучшей подготовки к соревнованиям. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр - преемственность заданий в соревнованиях, в играх посредством установки.  *Учебно-тренировочный этап 4 года спортивной подготовки.*  Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов, сочетать с выполнением приема в целом. Развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения технических приемов (в объеме программы). Совершенствование навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий. Переключения в выполнении технических приемов и тактических действий в нападении и защите в различных сочетаниях. Учебные игры: задания, включающие основной программный материал по технической и тактической подготовке; игры уменьшенными составами (4x4, 3x3, 2x2, 4x3 и т. п.); игры полным составом с командами параллельных групп (или старшей). Контрольные игры проводятся для более полного решения учебных задач и подготовки к соревнованиям. Календарные игры содействуют решению задач соревновательной подготовки, умению применить освоенный технико-тактический арсенал в условиях соревнований.  *Учебно-тренировочный этап 5 года спортивной подготовки.*  Развитие физических качеств в рамках структуры технических приемов и посредством многократного выполнения технических приемов в упражнениях повышенной интенсивности. Упражнения на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств. Упражнения на переключение в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств. Учебные игры: система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Задания дифференцируются также с учетом игровых функций учащихся.  Контрольные игры: применяются в учебных целях, как более высокая ступень учебных игр с заданиями, проводятся регулярно, кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр. Отражение в заданиях, в учебных играх результатов анализа проведения игр. |
| **Психологическая подготовка** | | | | |
| Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения: | **900/1740** | |  |  |
| Общая психологическая подготовка | 240/600 | | в течение года | - воспитание высоконравственной личности волейболиста;  - развитие процессов восприятия;  - развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;  - развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;  - развитие способности управлять своими эмоциями;  - развитие волевых качеств. |
| Специальная психологическая подготовка | 360/720 | | в течение года | - ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для волейболиста;  - формирование у волейболиста психических «внутренних опор»;  - преодоление психических барьеров (особенно тех, которые возникают в борьбе с конкретным соперником);  - психологическое моделирование условий предстоящей борьбы;  - создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием.  Виды эмоциональных, предсоревновательных состояний:  - состояние боевой готовности;  - предсоревновательная лихорадка;  - предсоревновательная апатия;  - состояние самоуспокоенности. |
| Психологическая защита от негативных воздействий в ходе конкретного соревнования | 240/420 | | в течение года | Создание внутренних психических опор, рационализация, сублимация, десенсибилизация, деактуализация, «Снятие запрета на ошибку», «Визуализация». |
| **Инструкторская практика** | | | | |
| Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения: | **180/180** | |  | Освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора. Овладение терминологией и применения ее на занятиях. Составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей. Формирование навыков наставничества. Формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам, умения вести дневник самоконтроля. |
| **Судейская практика** | | | | |
|  | Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения: | **180/240** |  | | Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта «волейбол». Приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований, ведения протокола игры. Приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований. Формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. Приобретение знаний и умений по составлению положение для проведения соревнований по волейболу |
|  | **Медицинские и медико-биологические мероприятия** | | | | |
|  | Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения: | **240/240** | март, сентябрь | | Прохождение обязательного медицинского обследования для допуска к занятиям волейболом. |
|  | **Восстановительные мероприятия** | | | | |
|  | Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения: | **720/960** |  | |  |
|  | Педагогические средства | 120/240 | в течение года | | положительный психологический климат в команде;  умеренная мышечная деятельность;  использование разгрузочных тренировок, восстановительных микроциклов. |
|  | Медико-биологические средства | 240/360 | в течение года | | Гигиенические:  рациональный и стабильный распорядок дня;  полноценный отдых и сон;  соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и  условиям тренировок и соревнований;  состояние и оборудование спортивных сооружений.  Физические:  массаж;  баня;  гидропроцедуры;  Питание:  сбалансированность по энергетической ценности;  сбалансированность по составу;  соответствие характеру, величине и направленности нагрузок;  соответствие климатическим и погодным условиям.  Фармакологические:  витамины и минеральные вещества; |
|  | Психологические средства | 360/360 | в течение года | | Психологические:  аутогенная тренировка;  психорегулирующая тренировка;  мышечная релаксация;  музыка и светомузыка.  Психолого-педагогические:  психологический климат в команде;  взаимопонимание с тренером и партнером;  хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими;  положительная эмоциональная насыщенность учебно-тренировочных  занятий;  интересный и разнообразный досуг;  комфортные условия для тренировки и отдыха. |
|  | **Участие в спортивных соревнованиях** | | | | |
|  | Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения: | **3720/4380** |  | | Контрольные, отборочные, основные. |
|  | **Контрольные мероприятия** | | | | |
|  | Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения: | **240/240** | май | | Прием контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки для проведения промежуточной аттестации (этапного контроля). |

1. Под стереотипизацией двигательного действия понимается относительно стандартное воспроизведение пространственных, временных, динамических и ритмических параметров техники движений при повторении действия в одинаковых условиях, а также в сохранении заданной общей результативности действия при выполнении его в изменяющихся условиях. [↑](#footnote-ref-1)