МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДА БУЗУЛУКА
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ ДО
г. Бузулука «СШ № 1»
_____ С.Н. Овинов
«13» 02 2024г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»

(разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол»
утвержденный приказом Минспорта России от 15.11.2022г. № 987)

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:
- на этапе начальной подготовки -3 года
- на учебно – тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений
- на этапе высшего спортивного мастерства – без ограничений

г. Бузулук, 2024г

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (далее Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке волейболистов, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденным приказом Минспорта России от 15.11.2022 № 987 (далее — ФССП).

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебнотренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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 блокс).

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.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки:

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не устанавливается	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	Не устанавливается	15	6

Для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»

Этап начальной подготовки	3	8	10
Учебно-ренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не устанавливается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	Не устанавливается	15	2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6 - 8	10 - 12	12 - 18	18 - 24	24 - 32
Общее количество часов в год	234-312	312 - 416	520 - 624	624 - 936	936 - 1248	1248 - 1664

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

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, должен вестись в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;

- учебно-тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Учебно-тренировочное занятие является структурной единицей учебнотренировочного процесса,

Структура учебно - тренировочного занятия имеет три части:

- Подготовительная часть (30-35% от всего времени занятия) предусматривает организацию, мобилизацию и проверку готовности спортсменов, доведение до них стоящих задач и планов тренировки, общую и (или) специальную разминку;
- Основная часть (60-70% от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки;
- Заключительная часть (5-10 % от общего времени занятия) способствует постепенному снижению нагрузки, проведению комплекса восстанавливающих упражнений и заданий.

Учебно – тренировочные мероприятия

№ 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)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1.Учебно - тренировочные мероприятия по подготовке к соревнованиям.					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	-		21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовки	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно – тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно - тренировочных мероприятий		-	-
2.5.	Просмотровые учебно – тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Объем соревновательной деятельности

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

Для спортивной дисциплины: «пляжный волейбол»

Контрольные	1	1	2	2	3	4
Отборочные	-	-	1	2	3	4
Основные	-	-	3	4	5	6

Под планируемыми показателями соревновательной деятельности подразумевается определение различных соревнований, в соответствии с утвержденным планом спортивных мероприятий учреждения, на основе Единого календарного плана всероссийских, межрегиональных, региональных, муниципальных спортивных мероприятий, в которых обучающие принимают участие в течение года, что является обязательным компонентом подготовки обучающихся. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки обучающегося, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие обучающегося в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической, интегральной и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке обучающегося, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена. Только оптимальное сочетание соревновательной подготовки с другими компонентами системы подготовки может обеспечить достижение спортивных целей.

В зависимости от места и задачи проведения соревновательные старты могут быть:

- **Контрольные соревнования** - проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности обучающегося. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей обучающегося, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных соревнований и быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности.

- **Отборочные соревнования.** По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В отборочных соревнованиях перед обучающимися ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды и надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- **Основные соревнования** - целью этих соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:

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

План физкультурных и спортивных мероприятий (далее - План), безусловно, влияет на построение годичного цикла - структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время обучающийся должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться учебно - тренировочная работа. С другой стороны, План не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, а, следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.

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

При составлении плана необходимо ориентироваться на принцип иерархичности, который подразумевает соподчиненность физкультурных и спортивных соревнований различного уровня:

- уровень физкультурно-спортивной организации (школьный);
- городской уровень;
- окружной уровень;
- федеральный уровень;
- всероссийский уровень;
- международный уровень.

Иные виды (формы) обучения – физкультурные мероприятия в форме спартакиад, спортивных эстафет, спортивных праздников.

Годовой учебно – тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-12	12-18	18-24	24 - 32
		Максимальная продолжительность одного учебно – тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	3	4
		Минимальная наполняемость групп (человек)					
		14 -28	14-28	12-24	12-24	6-12	6-12
1	Общая физическая подготовка	70-94	94-100	109-106	106-75	75-100	100-133
2	Специальная физическая подготовка	30-34	34-54	73-94	94-206	206-274	274-333
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	32-50	50-93	93-125	125-217
4	Техническая подготовка	56-74	74-100	130-143	143-215	215-287	287-333
5	Тактическая подготовка	10-22	22-77	35-47	47-70	70-100	100-130
6	Теоретическая подготовка	10-18	18-16	32-44	44-47	47-60	60-60
7	Интегральная подготовка	44-62	62-60	52-62	62-93	93-125	125-166
8	Психологическая подготовка	9-5	5-6	37-46	46-80	80-102	102-143
9	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2-2	2-2	2-4	4-8	8-10	10-10
10	Инструкторская и судейская практика	-	-	10-13	13-19	19-25	25-33
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1-1	1-1	4-7	7-10	10-10	10-40
12	Восстановительные мероприятия	-	-	4-8	8-20	20-20	30-66
13	Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-936	936-1248	1248-1664

На основании годового учебно-тренировочного плана спортивной подготовки МАУ ДО г. Бузулука «СШ № 1», утверждается план учебно-тренировочного процесса и расписание учебно-тренировочных занятий для каждой группы.

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

Индивидуальная тренировка с помощью тренера-преподавателя должна помочь обучающему обрести самого себя. Очень важна, как и в искусстве, самобытность игрока умеющего выразить себя с помощью красивых и точно выполненных движений, ударов; умных тактических решений и действий.

Для этого необходимо раскрепостить обучающегося, дать ему больше свободы в выборе тех или иных игровых приемов. Конечно, нельзя забывать и органичного сочетания с коллективной игрой, поскольку команда может достичь победной вершины только тогда, когда соединяться воедино высшие возможности каждой индивидуальности.

Обучающийся должен владеть универсальной техникой, должен уметь, достаточно уверено сыграть, успешно выполняя атакующие и оборонительные функции. Становится абсолютно понятным, что чем выше игровое мастерство волейболиста в выполнении главной функции, тем выше универсальность игрока.

Индивидуальная тренировка включает в себя:

- индивидуализированность нагрузки;
- тренировку сильнейших приемов и совершенствование специфики действий в зависимости от амплуа;
- совершенствование идеомоторики, позволяющей наиболее успешно справиться с ошибками в технических приемах;
- создание наилучших условий для исправления ошибок и контроля над их ликвидацией;
- воспитание у волейболистов чувства самостоятельности и ответственности

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно – тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	28-30	27-29	18-24	15-20	8-10	7-9
2.	Специальная физическая подготовка (%)	11-13	12-14	13-15	14-16	21-23	19-21
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	5-14	5-15	5-15	5-17
4.	Техническая подготовка (%)	22-24	23-25	23-27	23-28	23-28	20-28
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	12-16	15-20	18-25	18-30	20-32	20-34
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	1-4	1-4
7.	Медицинские, медико – биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	1-4	2-4	4-6	5-10
8.	Интегральная подготовка (%)	17-19	15-17	10-14	10-15	10-15	10-17

В подготовке волейболиста принято различать следующие органические связанные между собой виды подготовки:

- физическую;
- техническую;
- тактическую;
- психологическую;
- интегральную;
- теоритическую;
- игровую.

Каждый вид подготовки имеет как свои и локальные цели, так и цели, выходящие за рамки узкоспециальной подготовки.

Общая физическая подготовка (ОФП) - процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлен на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. К средствам ОФП не относится бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами и т.д.

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. К средствам СФП относятся

упражнения на специальных тренажерах, специальные подготовительные упражнения - включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно, сходные с ними по форме или характеру проявляемых способностей.

Подразделение на ОФП и СФП условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП.

Техническая подготовка - процесс обучения обучающегося основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развитие необходимых для этого двигательных способностей.

Тактическая подготовка – это искусство ведения спортивной борьбы, умение обучающегося грамотно построить ход соревновательной борьбы с учетом особенностей избранного вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

Теоретическая подготовка - процесс овладения минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

Психологическая подготовка - процесс формирования и совершенствования спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

Судейская практика - привлечение к судейству соревнований внутри спортивной школы. Обучающие должны знать правила вида спорта «волейбол», уметь организовать и провести соревнования

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Профориентационная деятельность			
1.1.	Судейская деятельность	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 соревнованиях; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта	В теч.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; - 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 теч.года
	Профориентационная работа	Осуществление профориентационной деятельности через систему учебно – тренировочных занятий	В теч.года
		Посещение объектов спорта, физкультурных и спортивных мероприятий, в том числе спортивных соревнований	В теч.года
		Организация встреч с известными спортсменами	В теч.года
2. Здоровьесберегающая деятельность			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих: - формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); - осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья	В теч.года
2.2.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно – тренировочных занятий	Обеспечение направленности учебно – тренировочных занятий на: - формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом; - обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма;	В теч.года

		- знание и соблюдение основ спортивного питания; - формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом;	
2.3.	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 теч.года
3. Патриотическое воспитание			
3.1.	Теоретическая подготовка	Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе)	В теч.года
3.2.	Формирование чувства гордости за достижение нашей страны в мировом и отечественном спорте	Через систему учебно – тренировочных занятий	В теч.года
3.3.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России	23 февраля – День защитника Отечества	Февраль
		12 апреля – День космонавтики	Апрель
		9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов	Май
		22 июня – день памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны	Июнь
		4 ноября – День народного единства	Ноябрь
		9 декабря – день Героев Отечества	Декабрь
3.4.	Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта	Через систему учебно – тренировочных занятий	
	Использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий и спортивных соревнований	Организация церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий (подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивного парада, вручение наград и наградной атрибутики и т.д.)	По графику (плану) проведения физкультурных мероприятий и спортивных соревнований
4.	Развитие творческого мышления	Развитие творческого мышления на учебно – тренировочных занятиях	В теч.года
		Развитие изобретательности и логического мышления	В теч.года
		Развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи	В теч.года
		Развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях)	В теч.года
		Развитие навыка рефлексии (осознание своих внутренних психических процессов и состояний)	В теч.года
5.	Нравственное воспитание		
		Воспитание коллективизма, чувства товарищества, готовности к взаимовыручке, честности, справедливости, ответственности, настойчивости, воли, дисциплинированности через систему учебно - тренировочных занятий	В теч.года
		Проведение бесед с обучающимися, направленных на соблюдение этических норм поведения в спорте	В теч.года

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, особенностей их влияния на личность, задач этапа подготовки.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания – семьи, школы, основного коллектива, тренера-преподавателя, других лиц и организаций.

Важнейшим фактором воспитания является спортивный коллектив. Инициатива в реализации задач воспитания принадлежит тренеру-преподавателю. Его роль в воспитании личностных качеств обучающегося огромна. Тренер-преподаватель не только наставник-учитель, но и образец подражания для юных спортсменов. В связи с этим тренер-преподаватель должен предъявлять к себе высокие требования при проведении учебно-тренировочных занятий и в процессе соревнований. Авторитет тренера - преподавателя создается и поддерживается не только его профессиональными знаниями как специалиста в волейболе, но и как человека культурного, эрудированного в жизненных вопросах.

В работе с юными обучающимися применяются специфические средства нравственного воспитания: учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, общественно полезный труд, общественная деятельность.

В качестве методов воспитания применяются: формирование нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий, предупреждение и осуждение отрицательных действий.

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

Реализация воспитательных задач осуществляется двумя путями:

первый – в процессе систематических, регулярных учебно-тренировочных занятий; второй – в процессе спортивных соревнований и общественной деятельности. В соревнованиях проверяются на «прочность» качества, воспитанные в процессе подготовки спортсмена. Соревновательная деятельность служит мощным средством развития нравственно-волевых качеств, является настоящей школой для становления спортивного мастерства.

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

- непрерывности и преемственности;
- социокультурной детерминации воспитательного процесса;
- единства системного и личностно-деятельного подходов;
- вариативности и динамичности использования средств, форм, методов и приемов воспитания в зависимости от уровня нравственно-волевого развития занимающегося, этапа этого процесса, их индивидуальности;
- единства использования ближних, средних и дальних целей спортивной деятельности. Большое место в воспитательной работе занимает интеллектуальное развитие. Вся система воспитательной работы должна создать прочную основу для здоровья, позволяющего поддерживать высокий уровень интеллектуальной работоспособности на всем протяжении занятий волейболом.

План мероприятий, направленных на предотвращения допинга в спорте и борьбу с ним

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, 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:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена. Использование или попытка использования обучающимися запрещенной субстанции или запрещенного метода.
2. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
3. Нарушение обучающегося порядка предоставления информации о местонахождении.
4. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг- контроля со стороны спортсмена или иного лица.
5. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося или персонала обучающегося.
6. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

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

8. Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающегося или иного лица.

9. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

10. Действия обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам. В отношении обучающегося действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося 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 допингконтроля, 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 направлен на решение следующих задач:

1) формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;

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

3) раскрытие перед занимающимися волейболом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

4) формирование у занимающихся волейболом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

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

6) пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

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

Обучающиеся	Вид программы	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Теоретические занятия (беседы, лекции, информинутки)	2 раза в год
	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах.	1 раз в год
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год
Учебно тренировочный этап	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год
	Родительские собрания	1 раз в год
	Теоретические занятия (беседы, лекции, информинутки)	1 раз в год
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год
Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства	Теоретические занятия (беседы, лекции, информинутки)	2 раза в год
	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах.	1 раз в год
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год
	Родительские собрания	1 раз в год

План инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Инструкторская и судейская практика на начальном этапе спортивной подготовке не предусмотрена.

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся на учебно - тренировочном этапе с первого года обучения.

Учебно-тренировочный этап.

Первый год.

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

Второй год.

1. Умение вести наблюдение за учащимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки.
2. Составление комплексов упражнений по специально физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приема мяча верхней и нижней прямой подаче.

3. Судейство на учебных играх в своей группе.

Третий год.

1. Вести наблюдение за учащимися выполняющими технические приемы в двусторонней игре и на соревнованиях.
2. Составление комплексов упражнений по специально физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям.
3. Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого и второго судей, ведение технического отчета.

Четвертый год.

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке.
2. Проведение комплекса упражнений по физической, технической и тактической подготовке.
3. Судейство на соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей спортивной школе.

Пятый год.

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

Этап совершенствования спортивного мастерства

Первый год

1. Проведение занятий с группой по вопросам совершенствования техники игры и физической подготовки.
2. Составление рабочих планов, конспектов занятий.
3. Составление положения о соревнованиях.
4. Практика судейства на соревнованиях по волейболу в спортивной школе, общеобразовательных школах, на районных и городских соревнованиях.
5. Участие в проведении соревнований по программе контрольных испытаний.

Второй-третий года.

1. Проведение тренировочных занятий различной направленности
2. Проведение индивидуализированных занятий с учетом игровых функций волейболистов.
3. Составление документации для работы спортивной секции по волейболу в коллективе физической культуры.
4. Установка на игру, разбор игры, система записи игр.
5. Организация и проведение соревнований в районе, в городе. Практика судейства на городских и областных соревнованиях.

Этап высшего спортивного мастерства.

1. Проведение тренировочных занятий различной направленности
2. Проведение индивидуализированных занятий с учетом игровых функций волейболистов.
3. Составление документации для работы спортивной секции по волейболу в коллективе физической культуры.
4. Установка на игру, разбор игры, система записи игр.
5. Организация и проведение соревнований в районе, в городе. Практика судейства на городских и областных соревнованиях.

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медикобиологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Для прохождения обучения по Программе допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта.

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства оказываются неэффективными.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т. п.);
- корригирующие упражнения для позвоночника и стопы;
- повышение эмоционального фона учебно - тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация учебно - тренировочных занятий;
- соблюдение режима дня.

К психологическим средствам относят: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия, переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы, идеомоторная тренировка, отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

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

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

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На учебно - тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

Эффективное использование медико - биологических средств восстановления и повышения работоспособности возможно лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе тренировки.

Особо важное значение медико-биологические средства приобретают при двухи трехразовых тренировочных занятиях в день, при выраженном утомлении, вызванном соревнованиями или прикидками. Роль этих средств наиболее заметна в турнирных соревнованиях и многократных стартах в течение дня.

В группе медико-биологических средств выделяют гигиенические факторы (включая организацию рационального режима дня и питания с использованием продуктов повышенной биологической ценности), обязательные гигиенические процедуры, удобную одежду и обувь, ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям, некоторые медикаментозные препараты, витамины, физические факторы, различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный), ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры, контрастные ванны и души, сауна.

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики волейбола, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на учебно - тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно; водные процедуры закаливающего характера; сбалансированное питание.	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.
Учебно-тренировочный этап			
Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов	Упражнения на растяжение.	3 мин.
		Разминка.	10-20 мин
		Массаж.	5-15 мин
		Искусственная активизация мышц.	Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43°С
		Психорегуляция мобилизующей направленности.	3 мин само- и гетерорегуляция
Во время учебно-тренировочного занятии, соревнования.	Предупреждение общего локального переутомления, перенапряжения.	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.	В процессе тренировки.

		Восстановительный массаж, точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание)	3-8 мин
		Психорегуляция мобилизующей направленности.	3 мин само- и гетерорегуляция.
Сразу после учебно-тренировочного занятия, соревнования.	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфовоцеркуляции тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений: ходьба, дыхательные упражнения, душ теплый/прохладный	8 – 10 мин
Через два часа после учебно-тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая воротниковую зону и паравертебральную)	8 - 10 мин
		Душ теплый/холодный.	5 мин
		Сеансы аэроионотерапии. Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и в свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка.
		Сауна, общий массаж.	После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка, туризм.
		Сауна, общий массаж, подводный массаж.	После восстановительной тренировки.
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла применяются несколько дней.	Восстановительная тренировки ежедневно
		Сауна	1 раз в 3-5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4500 – 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

Наиболее действенное влияние на восстановление оказывают банные процедуры, которые стимулируют деятельность сердца, вследствие чего кровь обильно орошает не только кожу, подкожную клетчатку, но и мышцы, суставы, спинной мозг и головной мозг, легкие, нервы, увеличивается воздействие кислорода. Под воздействием банных процедур включаются в работу потовые железы, благодаря чему из организма выводятся шлаки, чем облегчается работа почек и улучшается солевой обмен. Особенно ценно то, что в движение приходит депонированная (резервная) кровь, богатая ценнейшими питательными веществами.

Помимо этого, важно учитывать оптимизацию внешних условий, которые могут отрицательно влиять на психическую сферу и функциональные возможности спортсмена. Сюда входят гигиенические требования к освещенности, окраске стен и пола. В зависимости от вида спорта и условий проведения занятий организуются специальные места для отдыха и отключения в интервалах между большими нагрузками и по окончании занятий.

Необходимо соблюдать гигиенические требования к местам проведения занятий, соревнований и отдыха. Они не только оказывают влияние на течение восстановительных процессов, но и играют важную роль в предотвращении травм и заболеваний опорнодвигательного аппарата, снятия эмоционального напряжения.

Питание является одним из основных экологических факторов нормального течения обменных процессов в организме. Роль адекватного питания особенно возрастает в условиях спортивной деятельности, когда пластический и энергетический обмены претерпевают значительные изменения.

Сбалансированная диета, предусматривающая разнообразие продуктов (мясо, птица, яйца, молоко, злаковые, овощи, фрукты), определяет поступление в организм витаминов в достаточном количестве независимо от уровня

двигательной активности. Тем не менее, в регионах с суровой и длинной зимой, когда содержание витаминов в натуральных продуктах закономерно снижается, следует предусмотреть дополнительный прием витаминов.

Общие методические рекомендации

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных средств даёт больший эффект.

Средства восстановления используют лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств по этапам обучения приведены в Приложении №5.

Ш. Система контроля

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:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получить общие теоретические знания о физической культуре и спорте , в том числе о виде спорта «волейбол»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «волейбол»;
- овладение основами техники вида спорта «волейбол»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.
- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «волейбол»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «волейбол»;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на втором и третьем году;
- укрепление здоровья.
- повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «волейбол» и успешного 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 и не нарушать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях 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.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повысить уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях и формировать навыки в условиях соревновательной деятельности;
- сохранить здоровье.
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «волейбол»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства

На этапе высшего спортивного мастерства:

- сохранение здоровья.

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (*или*) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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.

Результатом реализации Программы является:

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

Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации):
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта волейбол;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Этап совершенствования спортивного мастерства:
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

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

Контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения

В практике спорта принято выделять три вида контроля - этапный, текущий и оперативный. Каждый из них увязывается с соответствующим типом физических и психических состояний обучающегося. Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности обучающегося на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма. Предметом контроля в спорте является содержание учебно - тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние обучающегося, которое является следствием долговременного учебно - тренировочного эффекта. Такие состояния обучающегося являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа. Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их.

Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год),, проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, учебно - тренировочных или соревновательных микроциклов.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки учебно - тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки учебно - тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков - необходимые условия для выявления недостатков педагогического процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия. Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники. Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования). Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях. Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины. После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации. По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы. 64 В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации. Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение Или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки. Этапный контроль необходим для всех занимающихся. Значимость текущего и оперативного контроля возрастает по мере увеличения тренировочных нагрузок на этапах многолетней подготовки. Нормативы этапного ежегодного контроля указаны в таблицах

12. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

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

№ п/п	Упражнение	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 менее	
			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 общей физической подготовки для спортивной дисциплины "пляжный волейбол"						
2.1	Бег на 30 м	с	Не более		Не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	12	7
2.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
2.4	Челночный бег 3х10 м	с	Не более		Не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
2.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»						
3.1	Челночный бег 5х6 м	с	Не более		Не более	
			12,0	12,5	11,5	12,0
3.2	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее		не менее	
			8	6	10	8
3.3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее		не менее	
			36	30	40	35
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»						
4.1	Челночный бег 8х5,66 м «Конверт»	с	Не более		Не более	
			13,0	12,5	12,5	12,0
4.2	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками,	м	не менее		не менее	

	стоя		8	6	10	8
4.3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее		не менее	
			36	30	40	35
4.4	Прыжок вверх со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			26	20	30	25

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

№ п/п	Упражнение	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	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "пляжный волейбол"				
2.1	Челночный бег 5х6 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. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»				
3.1	Бег на 20 м	с	не более	
			3,6	4,6
3.2	Челночный бег 8х5,66 м «Конверт»	с	не более	
			12,6	14,6
3.3	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, сидя	м	не менее	
			7,0	4,5
3.4	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			150	140
3.5	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			32	25
4. Уровень спортивной квалификации				
4.3	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	не устанавливается		
4.4	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»; спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «волейбол»

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	180
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			30	15
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-

1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			45	38
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины « волейбол»				
2.1	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			11,0	11,5
2.2	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			16	12
2,3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			45	38
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»				
3.1	Бег на 20 м	с	не более	
			3,3	4,3
3.2	Челночный бег 8х5,66 м «Конверт»	с	не более	
			12,2	14,2
3.3	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками	м	не менее	
			9,0	7,0
3.4	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			180	160
3.5	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			36	30
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «волейбол».

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/юниорки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			46	40
1.6	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины « волейбол»				
2.1	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			10,8	11,0
2.2	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			18	14
2.3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			50	40
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»				
3.1	Бег на 20 м	с	не более	
			3.2	4,2
3.2	Челночный бег 8х5,66 м «Конверт»	с	не более	
			12,0	14,0
3.3	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками сидя	м	не менее	
			12,0	9,0
3.4	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			220	200
3.5	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			44	36
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			45	38
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины « волейбол»				
2.1	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			11,0	11,5
2.2	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			16	12
2,3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			45	38
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»				
3.1	Бег на 20 м	с	не более	
			3,3	4,3
3.2	Челночный бег 8х5,66 м «Конверт»	с	не более	
			12,2	14,2
3.3	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками	м	не менее	
			9,0	7,0
3.4	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			180	160
3.5	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			36	30
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «волейбол».

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/юниорки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			46	40
1.6	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины « волейбол»				
2.1	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			10,8	11,0
2.2	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			18	14
2,3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			50	40
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»				
3.1	Бег на 20 м	с	не более	
			3,2	4,2
3.2	Челночный бег 8х5,66 м «Конверт»	с	не более	
			12,0	14,0
3.3	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками сидя	м	не менее	
			12,0	9,0
3.4	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			220	200
3.5	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			44	36
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Нормативы по технико-тактической и интегральной подготовке для зачисления и перевода в группы на этап начальной подготовки и учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «волейбол».

№ п/п	Контрольные нормативы	Этап начальной подготовки			Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	
									связующие	нападающие
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Техническая подготовка										
	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	4	5	5	5	5			
	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4				4	4	5	5	5	5
	Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование)	-	-	-	4	4	5	5	8	5
	Подача на точность : 10-12 лет – верхняя прямая; 13-15 лет – верхняя прямая по зонам; 16-17 лет - в прыжке	3	5	5	5	5	5	5	5	5
	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с низкой передачи)				5	5	5	5	5	5
	Нападающий удар с переходом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (16-17 лет с передачи за голову)				3	3	5	5	5	5
	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность				5	5	5	5	5	5
	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	4	4	5	4					
	Блокирование одиночного нападающего из зоны 4 (2) по диагонали				4	4	4	5	5	5
Тактическая подготовка										
	Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом				3	3	4	4	6	5
	Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом								4	2
	Нападающий удар или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет				3	4	4	5	4	5
	Командные действия : прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию)и нападающий удар (с 16 лет вторая передача выходящим игроком				3	4	5	5	3	4
	Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4,2, со второй передачи. Зона не известна, направление удара диагональное				4	5	5	5	3	4
	Командные действия организации защитных действий по системе «Углом вперед» и «Углом назад» по защите после нападения соперников		4	4	5	6	7	8	8	8
Интегральная подготовка										
	Прием снизу – верхняя передача	5	6	7	8	6	7	7		
	Нападающий удар – блокирование					4	5	6	6	8
	Блокирование – вторая передача					5	6	7	6	8
	Переход после подачи к защитным действиям, после защитных – к нападению				3	3	3	3	6	5
	Спортивный результат									
	Потери подач в игре (%)	40	35	30	25	20	18	16	14	14
	Эффективность нападения в игре (%) - выигрыш -проигрыш				 30 25	 40 25	 20 25	 40 20	 35 16	 40 20
	Полезное блокирование в игре (%)				25	30	30	30	35	40
	Ошибка при приеме мяча в игре (%)		30	26	22	20	18	14	12	12

13.4. Приложение № 10 к Программе.

Нормативы по технико-тактической и интегральной подготовке для зачисления и перевода в группы на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «волейбол».

№ п/п	Контрольные нормативы	Этап совершенствования спортивного мастерства					
		Первый год		Второй год		Третий год	
		связующие	нападающие	связующие	нападающие	связующие	нападающие
1	2	3	4	5	6	7	8
	Техническая подготовка						
	Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование)	8	5	9	6	10	7
	- подача на точность верхняя прямая по зонам	6	6	7	7	8	8
	- подача на точность в прыжке	3	3	4	4	4	4
	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зоны 4-5 с низкой передачи	3	4	3	5	4	5
	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 с передачи на голову	3	4	3	5	4	5
	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность	7	8	8	9	9	9
	Блокирование групповое (вдвоем) нападающего удара из зон 4,2 с длиной низкой передачи	2	3	3	4	4	5
	Тактическая подготовка						
	Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом	7	6	8	7	9	8
	Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом	4	2	5	3	6	4
	Нападающий удар или «скидка», в зависимости от того, поставлен блок или нет	4	5	5	5	5	6
	Командные действия : прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 и нападающий удар (с выходящим связующим)	4	4	5	5	6	6
	Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4,3,2 со второй передачи	4	5	5	6	6	7
	Организация защитных действий при системе игры «углом назад» после нападения соперника	7	7	8	8	9	9
	Интегральная подготовка						
	Нападающий удар – блокирование	6	8	7	9	8	10
	Блокирование – вторая передача	8	6	9	7	9	8
	Переход после подачи к защитным действиям после защиты к нападению	7	6	8	7	9	8
	Спортивный результат						
	Потери подачи в игре (%)	14	14	13	13	12	12
	Эффективность нападения в игре (%)						
	- выигрыш	38	43	40	45	42	47
	-проигрыш	15	18	14	17	12	16
	Полезное блокирование в игре (%)	35	40	36	42	37	45
	Ошибка при приеме мяча в игре (%)	12	12	12	12	10	10

Приложение № 11 к Программе.

Нормативы по технико-тактической и интегральной подготовке для зачисления и перевода в группы на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «волейбол».

№ п/п	Контрольные нормативы	Этап высшего спортивного мастерства			
		Женщины		Мужчины	
		связующие	нападающие	связующие	нападающие
1	2	3	4	5	6
	Техническая подготовка				
	Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование)	10	7	10	7
	- подача на точность верхняя прямая по зонам - подача на точность в прыжке	8	8	8	8
	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зоны 4-5 с низкой передачи	4	5	4	5
	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 с передачи за голову	4	5	4	5
	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность	9	9	9	9
	Блокирование групповое (вдвоем) нападающего удара из зон 4,2 с длинной низкой передачи	4	5	4	5
Тактическая подготовка					
	Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом	9	8	9	8
	Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом	6	4	6	4
	Нападающий удар или «скидка», в зависимости от того, поставлен блок или нет	5	6	5	6
	Командные действия : прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 и нападающий удар (с выходящим связующим)	6	6	6	6
	Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4,3,2 со второй передачи	6	7	6	7
	Организация защитных действий при системе игры «углом назад» после нападения соперника	9	9	9	9
Интегральная подготовка					
	Нападающий удар - блокирование	8	10	8	10
	Блокирование – вторая передача	10	8	10	8
	Переход после подачи к защитным действиям после защиты к нападению	9	8	9	8
	Спортивный результат				
	Потери подачи в игре (%)	12	12	12	12
	Эффективность нападения в игре (%) - выигрыш -проигрыш	 42 12	 47 16	 42 12	 47 16
	Полезное блокирование в игре (%)	37	45	37	45
	Ошибка при приеме мяча в игре (%)	10	10	10	10

В качестве дополнительного критерия реализации дополнительно образовательной программы спортивной подготовки предусматривает этапные нормативы спортивной подготовленности, с целью обоснования перевода обучающегося в группу подготовки на следующий этап. С учетом специфики игры в волейбол и особенностей подготовки игроков различного амплуа (нападающие, связующие и т.д.), контрольные упражнения на этапах подготовки группируются по пяти основным разделам – общей физической подготовленности, специальной физической подготовленности, техническая и тактическая подготовленность, интегральная подготовленность.

В соответствии с программой по волейболу устанавливаются этапные нормативы, отдельно для юных и квалифицированных обучающихся юношей и девушек. Физическое развитие. Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Физическая подготовка.

1. Бег 30м. Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

2. Челночный бег 5х6 м. На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу обучающийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

3. Бросок набивного мяча весом I кг из-за головы двумя руками стоя. Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

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

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

Техническая подготовка

1. Испытания на точность второй передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии.

При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5м. Если устанавливаются мишени (обруч, «маяк»), их высота над сеткой 30-40 см, расстояние от боковой линии 1 м и 20-30 см от сетки. При передаче из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6 м. Каждый обучающийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

2. Испытания в передачах сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование). Обучающийся располагается на расстоянии 3 м от стены, на высоте 4 м на стене делается контрольная линия - надо стремиться выдерживать расстояние от стены и высоту передач. Обучающийся подбрасывает мяч над собой и передачей посылает его в стену, выполняет передачу над собой и поворачивается на 180° (спиной к стене), выполняет передачу, стоя спиной, поворачивается кругом, выполняет передачу, стоя лицом к стене и т.д. Передачи, стоя лицом над собой и стоя спиной, составляют одну серию. Учитывается максимальное количество серий. Устанавливается минимальное число серий для каждого года обучения. 3.Испытания на точности подач. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1- 2) размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый обучающийся выполняет 5 попыток. 4.Испытания на точность нападающих ударов. Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно в техническом исполнении произвести тот или иной нападающий удар, обучающийся могли достаточно сильно послать мяч с определенной точностью. При ударах из зоны 4 в зоны 4-5 площадь попадания ограничивается лицевой, боковой линиями и линией нападения, на расстоянии 3 м от боковой. При ударах с переводом площадь ограничена боковой линией и линией, параллельной ей на расстоянии 2 м. Если удар из зоны 4, то в зонах 1-2, при ударах из зоны 2 - в зонах 4-5. Каждый спортсмен должен выполнить 5 попыток.

5.Испытания на точность первой передачи (прием мяча). Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии идут в зачет попытки. При наличии специального снаряда «мячемета» мяч посылается с его помощью. Принимая мяч в зоне 6 (5), обучающийся должен направить его через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 3 или 2.

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 спортсмену дается 5 попыток, для 15-16 лет - 8. Подачи в группах начальной подготовки нижние, с 12-14 лет - верхние, в 15-16 лет - планирующие. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

6. Испытания в блокировании. При одиночном блокировании спортсмен располагается в зоне 3 и в момент передачи на удар выходит в соответствующую зону для постановки блока. Направление удара известно, высота передачи на удар тоже. Дается 5 попыток каждому спортсмену.

Тактическая подготовка.

1. Действия при второй передаче, стоя и в прыжке. Расположение испытуемого в зоне 3 (или на границе с зоной 3). Сигналом служат: зажигание ламп за сеткой (на сетке), положение рук тренера - преподавателя (обучающийся) за сеткой, звуковой сигнал (команда, свисток). Мяч первой передачей («мячемет» или игрок) посылается из глубины площадки. Сигнал подается в тот момент, когда мяч начинает опускаться вниз. Задания следуют в различном порядке. Даются 6 попыток (примерно поровну в каждую зону). Учитываются количество правильно выполненных заданий и точность передачи с соблюдением правил игры.

2. Действия при нападающих ударах. Нападающий удар или «скидка» (передача через сетку в прыжке) в зависимости от того, поставлен «блок» или нет. Блок имитируется специальными приспособлениями (типа «механический блок» и др.). «Блокировать» может партнер, стоя на подставке. «Блок» появляется во время отталкивания нападающего при прыжке. Учитываются количество правильно выполненных заданий и точность полета мяча.

3. Командные действия в нападении. В этих испытаниях выявляется умение обучающегося взаимодействовать в составе команды. Содержание испытаний составляют действия: прием подачи, вторая передача игроком линии нападения или выходящим с задней линии к сетке и нападающий удар одним из спортсменов, другие выполняют имитацию удара, окрестные перемещения в зонах и др. (по заданию). Характер взаимодействий и условия испытаний представлены в оценочной таблице. Даются 6 попыток. Требования такие же, как при групповых действиях.

4. Действия при одиночном блокировании. Основное требование испытания - выявить умение в блокировании: выбор места, своевременная постановка рук на пути мяча. Надо определить зону, откуда будет произведен удар (четвертая, третья или вторая), направление удара - по диагонали. Дается по 10 попыток в каждом испытании (примерно поровну по видам задания). Учитываются количество правильно выполненных заданий и качество блокирования (техническое исполнение).

5. Командные действия в защите. Основные требования - командные действия при построении защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад». Нападающая команда чередует действия в нападении: удары из различных зон и в разных направлениях, обманные удары и «скидки». Даются 10 попыток в двух расстановках, после 5 попыток игроки передней и задней линий меняются местами. Учитываются количество правильно выполненных действий и ошибки.

Интегральная подготовка.

1. Упражнения на переключение в выполнении технических приемов. Первое: нападающий удар - блокирование. Обучающиеся в зоне 4 (3,2) выполняет удар определенным способом и в определенном направлении, затем блокирует известные ему способы и направление удара. Один удар и одна постановка блока составляют серию. Учитываются точность нападающего удара и качество блокирования. Второе: блокирование - вторая передача. Обучающиеся блокирует в зоне 3 нападающий удар из зоны 4 в диагональном направлении, после чего выполняет вторую передачу в зону 4 или 2 (стоя спиной) - по заданию, снова блокирует. Учитывается качество блокирования и второй передачи. Третье: прием мяча снизу двумя руками - верхняя передача. Обучающиеся в зоне 2 принимает мяч от скидки из зоны 4 и после этого выполняет верхнюю передачу в зону 4. Учитываются качество приема и точность передачи. В каждом задании необходимо выполнить определенное количество серий.

2. Упражнения на переключение в тактических действиях. Испытания направлены на то, чтобы выявить умение обучающихся перестраивать свои действия в соответствии с требованиями. Даются два упражнения. Первое: обучающиеся располагаются в защитной позиции: три у сетки - для блокирования, три - на задней линии. Из зоны 1 игрок выполняет подачу, после чего с противоположной стороны игроки выполняют удары из зон 4 и 2 в диагональном направлении (с передачи из зоны 3), затем по команде «доигровка» бросают мяч через сетку со стороны «нападающих». Защищающиеся принимают мяч и первой передачей направляют его игроку задней линии, который выходит к сетке (из зоны 1 или 5) и выполняет вторую передачу кому-либо из трех игроков передней линии. После трех ударов подряд снова блокирование. Выполняются 3 серии, затем линии меняются местами, еще 3 серии: одна подача, два блокирования и три удара в одной серии. Учитывается правильность выполнения действий и техническое качество исполнения. Второе - после приема подачи команда разыгрывает мяч в нападении, после чего выполняет защитные действия (блокирует или страхует). По команде «доигровка» выполняет нападающие удары. Выполняются по три серии в двух расстановках. В одной серии: прием подачи, нападающий удар, два защитных действия, два нападающих удара. Учитываются количество правильно выполненных заданий и ошибки.

3. Определение эффективности игровых действий. Эффективность игровых действий волейболистов определяется на основании результатов наблюдений в календарных и контрольных играх. Для этого применяют различные системы записи игр (графически, видеокамеру и др.). На каждого обучающегося должны быть данные наблюдений в нескольких играх - календарных и контрольных, главным образом в соревновательном периоде. Успешное решение задач подготовки резервов волейболистов высших разрядов невозможно без соревновательной практики, без участия в соревнованиях. Каждый обучающийся должен участвовать в определенном количестве соревнований. В разделах интегральной подготовки указано количество соревнований (игр) на каждый год в системе многолетней подготовки. Этот минимум должен быть обеспечен для каждого обучающегося.

Теоретическая подготовка.

Специальные знания проверяются систематически при помощи контрольных тестов во время практических учебно - тренировочных занятий.

Инструкторская и судейская подготовка.

Определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в волейбол, методике тренировки, правилам соревнований и их организации. Определяется уровень практических умений и навыков по составлению комплексов упражнений по видам подготовки, проведению отдельных частей и всего тренировочного занятия, судейства тренировочных и календарных игр, проведения соревнований. Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях (других команд). Кроме того, проводятся зачетные занятия.

IV. Рабочая программа по виду спорта «Волейбол»

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

Программный материал включает рекомендации по содержанию всех видов подготовки занимающихся на учебно-тренировочном этапе становления обучающегося.

Программный материал. Начальный этап.

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 план 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 учебнотренировочных 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 нормативов (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

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

Контроль уровня специальной физической подготовленности осуществляется посредством контрольных упражнений.

Основными средствами СФП являются: соревновательные упражнения в волейболе (соревнования по технической, игровой подготовке), а также подготовительные упражнения, сходные по своей двигательной структуре и характеру нервномышечных 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 % о) », метод круговой тренировки с применением упражнений с отягощением и различных прыжковых упражнений (6-8 станций), - соревновательный и игровой методы.

С примерными упражнениями, рекомендованными для развития скоростно-силовых способностей волейболистов на этапе начальной подготовки, можно ознакомиться в разделе «Примерный каталог учебно-тренировочных заданий по воспитанию специальной силы».

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 приема, 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.п.), 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 приема, 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 приема или тактический 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.

2. Над воспитанием скоростных способностей надо работать в первой половине тренировки.
3. Скоростные упражнения выполняются после хорошей разминки.
4. С целью воспитания скоростных способностей у юных волейболистов применяется комплексный метод тренировки, включающий подвижные и спортивные игры, игровые упражнения (эстафеты), а также комплексы специальных подготовительных упражнений, стимулирующих повышение частоты и скорости движения.
5. Упражнения, направленные на воспитание скоростных способностей, должны выполняться с максимальной скоростью. Кроме того, начальная фаза этого упражнения должна начинаться с мгновенного и точного реагирования.
6. 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.

Примерные упражнения для развития специальной быстроты указаны в разделе «Примерный каталог учебно-тренировочных заданий по воспитанию специальной быстроты».

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 проявлениях с максимальной скоростью, продолжительность от 10 до 30 с в одной серии, 2-5 серий в одном занятии, отдых 13 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 приемов 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 приемов 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 ^{0}о 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 ^{0}о 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.

Примерные упражнения для развития специальной выносливости указаны в разделе «Примерный каталог учебно-тренировочных заданий по воспитанию специальной выносливости».

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 прием 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 приемов 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 приемов);
- 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.

При разработке каталога 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.

Используемый 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 задаст тренер);
2. И.п. — в стойке правая нога впереди, подпрыгивая, смена положения ног (частота максимальная);
3. и.п. ноги вместе, по сигналу выполнять подскоки, ноги врозь — ноги вместе (частота максимальная);
4. То же, но только ноги скрестно — ноги врозь. Также можно рекомендовать некоторые упражнения для ног с мячом:
5. Жонглирование мяча ногами как правой, так и левой, а затем по- очередно правой —левой и т.д.;
6. Перемещаясь вперед-назад с ведением мяча поочередно правой — левой ногами (вначале медленно, затем все быстрее и быстрее);
7. Обводка стоек и т.д.
8. 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).

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. Усилие 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.

Прием мяча снизу двумя руками

Методические рекомендации при приеме мяча снизу двумя руками:
- для выбора позиции при приеме мяча необходима постоянная работа ног;
- необходимо всегда доходить до мяча ногами (при планирующих подачах);
- при движении к точке приема 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 приеме 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 приема 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);
- прием мяча не на «платформу»
- в момент приема – руки сгибаются в локтях;
- при выполнении приема руки прижаты к туловищу;
- резкое встречное движение рук к мячу;
- при приеме мяча сбоку плоскость рук не под углом к полу.

Нападающий удар

Нападающий удар - наиболее сложный технический прием 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.

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.

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 совмещенно, 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 приема в простых условиях (например, передача сверху двумя руками без перемещения).

В основе верхней прямой подачи как технического приема заложено умение выполнять броски мяча на точность, идентичные по биомеханической структуре верхней прямой подаче, и проявление таких физических способностей, как скоростно-силовые способности мышц верхних конечностей и туловища, быстрота отдельных движений, игровая выносливость (как способность выполнять двигательное действие в течение длительного времени в высоком темпе без снижения его эффективности), координационные способности.

Передача мяча сверху двумя руками как технический прием включает в себя умение выполнять ловлю мяча, броски мяча двумя руками от головы, виды бросков мяча, включающие согласование действий рук и ног при стабильном (фиксированном) туловище. Качественное выполнение передачи сверху двумя руками требует проявления следующих физических способностей: скоростно-силовые способности мышц верхних и нижних конечностей, быстрота отдельных движений и двигательной реакции, игровая выносливость, координационные способности.

Прием мяча снизу двумя руками подразумевает умение выполнять ловлю мяча, броски мяча снизу двумя руками, виды бросков мяча, включающие согласование действий рук и ног при стабильном (фиксированном) туловище. При выполнении приема снизу двумя руками необходимо проявление следующих физических способностей: скоростно-силовые способности мышц верхних и нижних конечностей, быстрота отдельных движений и двигательной реакции, игровая выносливость, координационные способности.

Блок как технический прием требует умений выполнять различные виды бросков и действий с мячом в безопорном положении (в прыжке), прыжки, отличающиеся требованиями к точности отталкивания и приземления. Физические способности: скоростно-силовые способности мышц верхних и нижних конечностей, быстрота двигательной реакции и отдельных движений, прыжковая и игровая выносливость, координационные способности.

Нападающий удар подразумевает проявление умений выполнять различные виды бросков мяча на точность, идентичные по биомеханической структуре ударному движению в нападающем ударе, и действий с мячом в безопорном положении (в прыжке, в прыжке с разбега), прыжки с места и с разбега, отличающиеся требованиями к точности отталкивания и приземлении. Физические способности: скоростно-силовые способности мышц верхних, нижних конечностей и туловища, быстрота двигательной реакции и отдельных движений, прыжковая, скоростная и игровая выносливость, координационные способности.

В основе успешного выполнения стоек и перемещений в волейболе лежат следующие двигательные умения: умение выполнять перемещения различными способами (бегом, шагом, приставным шагом, скрестным шагом, прыжком) в сочетании с соблюдением технических особенностей выполнения стоек волейболиста. Физические способности: быстрота двигательной реакции, отдельных движений и перемещений, прыжковая, скоростная и игровая выносливость, координационные способности.

Соревнования по физической подготовке позволяют объединить процесс воспитания физических качеств с проявлением умений и навыков, приобретенных 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.

Согласно календарному плану физкультурных и спортивных мероприятий по волейболу на этапе начальной подготовки первого года обучения, первые соревнования по физической подготовке проводятся в ноябре-декабре. Данное соревнование рекомендуется провести в форме сдачи норм комплекса ГТО внутри группы (на уровне образовательной организации). При наличии положительных сдвигов в уровне физической подготовленности, дальнейшие соревнования по физической подготовке целесообразно проводить в форме официальной сдачи норм комплекса ГТО на муниципальном уровне. В случае недостаточного

уровня физической подготовленности рекомендуется повторение соревнований по физической подготовке на уровне образовательной организации.

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.

Программный материал. Учебно-тренировочный этап.

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 учебно – тренировочных занятий; изучение специальной литературы, веб-сайтов; беседы с врачами, тренерами - преподавателями, 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 сердечно-сосудистой 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, охлаждение, 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 учебно - тренировочного процесса.* Наблюдение на соревнованиях. Контрольные испытания. Индивидуальный план тренировки. Урок как основная форма организации и проведения занятий, организация обучающихся.
10. *Оборудование и инвентарь.* Тренажерные устройства для обучения технике игры. Изготовление специального оборудования для занятий волейболом (держатели мяча, мяч на амортизаторах, приспособления для развития прыгучести, дополнительные сетки и т. д.). Роль и место специального оборудования в повышении эффективности учебно - тренировочного процесса. Технические средства, применяемые при обучении игре.
11. *Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр.* Установка на предстоящую игру (на матче). 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.

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 учебнотренировочных 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.

Перед подбором средств и методов воспитания силы необходимо внимательно ознакомиться с особенностями сенситивных периодов развития силовых способностей (Рекомендации по проведению учебно - тренировочных занятий с учетом возрастных и гендерных особенностей развития детей).

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 специальноподготовительных упражнений и элементы технических приемов 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 приему 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 приема 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 перетренировал;
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 сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Мышечная работа обеспечивается за счет преимущественно аэробного источника (т. е. без кислородного долга); интенсивность работы может быть средней, значительной (см Таблицу); суммарная длительность выполнения упражнений составляет от нескольких до десятков минут.

Поименная классификация нагрузок 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 аэробныйанаэробный	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 (Таблица).

№ 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:

- быстроты перемещения и сложной реакции;
- скоростной, прыжковой, игровой выносливости;
- акробатической и прыжковой ловкости;
- гибкости.

1. Развитие физических способностей: - скоростно-силовых способностей мышц ног, рук, плечевого пояса, туловища;
2. Совершенствование функциональных возможностей организма юных волейболистов.
3. Повышение психологической подготовленности.
4. Создание условий для восстановления организма после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

Воспитание скоростно-силовых способностей (прыгучести). 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 (РекомендАции по провеДению тренировочных занятий с учетом возрастных и генДерных особенностей развития Детей).

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 скоростносилового 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 ^{0}—110 ^{0}, 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 учебно - 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 или 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 эффективности в данный момент).

Основой методики воспитания быстроты реакции являются повторное реагирование на 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 ^{0} и 360 ^{0}, 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 приема 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.

- сокращение времени моторного компонента действия
- уменьшение времени скрытого периода действия;
- скоростная;
- прыжковая;
- игровая;
- соревновательная.

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

- 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:

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 даст 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 общеподготовительных, 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 ^{0} 0 от максимального, 50 ^{0} 0 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.

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).

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

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

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.

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 (Таблица).

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

№ п/п	Типичные причины ошибок при выполнении технических иемов	Методические указания к исправлению ошибок
	2	3
	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 иема.
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.		

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 («Рекомендации по организации и проведению подготовительной части тренировочного занятия»).

Подача.

Учебно - тренировочный этап 1—2 года спортивной подготовки.

Согласно контрольно-переводным нормативам по технической подготовке волейболистам на 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 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 тренировочном этапе 1—2 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 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.

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).

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:

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 сетке (например, между антеннами, расположенными на сетке в зоне 4 на расстоянии 2 м друг от друга).

Учебно- тренировочный этап 3—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—2 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 3—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 3-5 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 ^{0} 0 от максимального усилия, затем 70 ^{0} 0 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 ^{0} 0 от максимального усилия будет обозначено броском на 15 м 70 ^{0} 0 броском на 13 м.

3) Верхняя прямая подача из зоны подачи (из правой (левой) трети зоны подачи, из середины) в сектор, обозначенный на сетке (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.

6) Верхняя прямая подача из зоны подачи (из правой (левой) трети зоны подачи, из середины) по зонам после выполнения челночного бега 5х6 м.

7) Верхняя прямая подача из зоны подачи (из правой (левой) трети зоны подачи, из середины) по зонам после выполнения серии блокирований.

8) 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.).

Учебно – тематический план

Этапы спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида и спорта и его развитие	Сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическое культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Октябрь	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.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	Ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	Декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	Январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно – тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь - май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	Сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт как явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	Октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет.
	Режим дня и питание обучающихся	Ноябрь	Расписание учебно – тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	Декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и уровень спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико – тактической подготовки. Основы техники вида спорта	Май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

	Психологическая подготовка	Сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	Декабрь - май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	Декабрь - май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта.	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность (недотренированность)	Октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно – тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	Декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	Январь	Современные тенденции совершенствования системы учебно – тренировочного процесса. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Основные направления учебно – тренировочного процесса. Система спортивных соревнований.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	Февраль – май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	В течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно – тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико – биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. их роль и содержание в спортивной деятельности	Сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	Октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной	Ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки.

деятельности, самоанализ обучающегося		Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно – тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	Декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	Май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.
Восстановительные средства и мероприятия	В течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно – тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико – биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно – тренировочных мероприятий

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "волейбол" основаны на особенностях вида спорта "волейбол" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "волейбол", по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "волейбол" учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта "волейбол" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "волейбол" не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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 спортивным дисциплинам вида спорта "волейбол".

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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 спортивным дисциплинам вида спорта "волейбол".

Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право использования соответствующей материально-технической базой или объектом инфраструктуры:

- наличие тренировочного спортивного зала

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с 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» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- 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.
- обеспечение спортивной экипировкой, используемой для реализации Программы (Приложение № 12 к Программе).
- обеспечение спортивным инвентарем, используемым для реализации Программы

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины «волейбол»			
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 (медицибол) (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
	Для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»		
19	Барьер легкоатлетический	штук	10
20	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	комплект	2
21	Корзина для мячей	штук	2
22	Корзина для мячей (металлическая)	штук	2
23	Мяч для пляжного волейбола	штук	12
24	Мяч набивной (медицибол) (от 1 до 5 кг)	штук	12
25	Мяч теннисный	штук	12
26	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	2
27	Протектор для волейбольных стоек	комплект	2
28	Разметка с укрепителями	комплект	2
29	Сетка волейбольная с антеннами	комплект	4
30	Скакалка гимнастическая	штук	12
31	Солнцезащитный зонт	штук	2
32	Стойки	комплект	2
33	Стол	штук	2
34	Стулья	штук	4
35	Сумка для мячей (баул)	штук	2

36	Утяжелитель для ног	комплект	12
37	Утяжелитель для рук	комплект	12
38	Фишки для разметки поля	комплект	2
39	Эспандер резиновый ленточный	штук	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)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-		1	2	1	2	1	2
2	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-		1	1	1	1	1	1
3	Кроссовки для волейбола	пар	на обучающегося	-		1	1	1	1	1	1
4	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-				1	1	1	1
5	Наколенники	пар	на обучающегося			1	1	1	1	1	1
6	Носки	пар	на обучающегося			2	1	2	1	2	1
7	Фиксатор голеностопного сустава(голеностопник)	комплект	на обучающегося			1	1	2	1	2	1
8	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на обучающегося			1	1	2	1	2	1
9	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на обучающегося					2	1	2	1
10	Футболка	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
11	Шорты (трусы) спортивные для юношей	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
12	Шорты эластичные (тайсы) для девушек	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
Для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»											
1	Бейсболка тренировочная	штук	на обучающегося			1	1	1	1	2	1
2	Жилетка	штук	на обучающегося			1	1	1	1	1	1
3	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося			1	2	1	1	1	1
4	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося							1	2
5	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося			1	1	1	1	2	1
6	Майка	штук	на обучающегося			4	1	4	1	6	1
7	Носки	пар	на обучающегося			2	1	4	1	6	1
8	Носки пляжные	пар	на обучающегося			1	1	2	1	2	1
9	Очки солнцезащитные	штук	на обучающегося			1	1	1	1	2	1
10	Полотенце	штук	на обучающегося						1	1	1

11	Рюкзак тренировочный	штук	на обучающегося			1	2	1	2	1	2
12	Термобелье (водолазка и трико)	комплект	на обучающегося			2	1	2	1	2	1
13	Топ с тайтсами/плавками (для девушек)	комплект	на обучающегося			1	1	1	1	2	1
14	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на обучающегося			1	1	2	1	2	1
15	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на обучающегося			1	1	2	1	2	1
16	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на обучающегося					2	1	2	1
17	Футболка	штук	на обучающегося			2	1	3	1	4	1
18	Шапка спортивная	штук	на обучающегося			1	2	1	1	1	1
19	Шлепанцы		на обучающегося			1	1	1	1	1	1
20	Шорты (трусы) спортивные	штук	на обучающегося			3	1	5	1	5	1
21	Шорты эластичные (тайсы)	штук	на обучающегося			1	1	2	1	3	1

Кадровые условия реализации Программы:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом " Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021 регистрационный ГЫ 62203), профессиональным стандартом " Тренер" , утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 ГЫ 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный ГЫ 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 ГЫ 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022 регистрационный ГЫ 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 ГЫ 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный ГЫ 22054).

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).

Информационно-методические условия реализации Программы.

1, Безруких, МКЛ, Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): Учеб, пособие для студ. высш- пед- учеб, заведений 3" М, М, Безруких, В. Д Сонькин, Д. А. Фарбер [Электронный ресурс]. — Режим доступа: https://www.studmed.ru/view/bezrukih-mm-sonkin-vd-farber-da-vozrastnaya-fiziologi fiziologiya-razvitiya-rebenka_97b1fb2aebc.html va-

2. Беляев, А. В. Волейбол на уроке физической культуры: Гучеб,,-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, 201 - 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 03430062 : 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. ячков О. С. - М.: Фис, 1967. - 295 с..

11. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В. М. Зациорский. - 4-е изд. — М.: Спорт, 2019—200 с.: 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. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (спортивные дисциплины «волейбол» и «Пляжный волейбол»). / Под общей редакцией Ю. Д. Железняка, В. В. Костюкова, А. В. Чачина — М.: 2016. — 210 с. 16. Сингина, Н. Ф. Психологическая подготовка в волейболе (стресс и стрессовые ситуации, контроль эмоций). Методическое руководство/ Н. Ф. Сингина, Е. В. Фомин - М.: ВоВ, 2013.- вып. 14. - 24 с.

17. 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.

18. Солодков А. С, Сологуб Е. Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Текст]: учебник. — 8-е издание. — М.: Спорт, 201. —620 с.: ил.

19, Суханов А, В, Прыгучесть и прыжковая подготовка волейболистов: Методическое пособие " А. В. Суханов, Е. В. Фомин, Л В, Булыкина, – - Москва: ВФ2012. - вып, 10, -24 с,

20. Технико-тактическая подготовка волейболистов [Электронный ресурс] ; учеб.метод. пособие по волейболу для студентов ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" обучающихся по направлению 03430062 : профиль " Спортив, :[рек, к изд. эмс исифв фгбоу впо "ргуфксмит"] [сост.: Суханов Фомин Е.В.]; М-во спорта РФ, Федер,, гост 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.
21Фомин Е, В, , Булыкина Л- В., Силаева Л, В, Физическое развитие и физическая подготовка юных волейболистов, — М.: Спорт, 2018, — 192 с,
22 Фомин, Е. В. Возрастные особенности физического развития и физической
ПОДГоТОВКИ юных волейболистов. Учебно-методическое пособие? Е
В, Фомин, Л В. Булыкина, Л, В, Силаева, П. Ю, Белова, - Мл ВФВ, 2014, - вып„ 17, - 132 с,
23, Фомин, Е, В, Волейбол, Начальное обучение " Е, В, Фомин, Л, В, Булыкина, —мл спорт, 2015.-88 с.
24, Фомин, Е. В. Годичный план спортивной подготовки волейболистов,
Методическое пособие! Е, В- Фомин- — М.: ВФВ, 2017- — — 76 с,
25, Фомин, Е, В, Теоретико-методологические аспекты спортивной подготовки волейболистов. Учебно-методическое пособие; Е. В. Фомин. — М.: ВФВ, 2020, — вып.26. - 84 с.

Список дополнительных рекомецуемых литературных источников

1. Комплексный медико-биологический контроль в пляжном волейболе/
[Иорданская Ф.А [и др.]. - М.: Спорт, 2018, - 91 с.: табл-
2. Майере, Томас Анатомические посэла Томас Майере; [пер- с англ. П, 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 РЕПУ 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 «Фит 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.frvb.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)