

**Муниципальное казенное учреждение  
дополнительного образования «Спортивная школа № 3»  
Урванского муниципального района  
Кабардино-Балкарской Республики**

Принята решением тренерского  
Совета МКУ ДО «СШ № 3» УМР  
КБР  
от « 15 » 02 2023 г.  
протокол № 1

Утверждена приказом  
Директора МКУ ДО «СШ № 3» УМР КБР  
Приказ № 15 от 02 2023 г.



Р. Х. Бегиев

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА  
«ВОЛЕЙБОЛ»**

разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол, утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 30 августа 2013 г. № 680 (с изменениями на 15 июля 2015 года) (Зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 14 октября 2013 года, регистрационный N 30162)

**Срок реализации:**

На этапе начальной подготовки до 3 лет  
На тренировочном этапе (спортивной специализации) до 5 лет  
На этапе спортивного совершенствования без ограничений

г. Нарткала, 2023

## **Оглавление**

### **I. Пояснительная записка**

- 1.1. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности
- 1.2. Специфика организации обучения
- 1.3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды)

### **II. Нормативная часть**

- Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям
- Минимальный возраст
- Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам
- Соревновательная деятельность

### **III. Методическая часть**

- 3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий
- 3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок
  - 3.2.1. Примерное распределение объемов компонентов тренировки по недельным циклам.
- 3.3. Программный материал спортивной подготовки для группы начальной подготовки 1-3 года обучения.
- 3.4. Программный материал спортивной подготовки для групп тренировочного этапа 1-3 года обучения
- 3.5. Программный материал спортивной подготовки для групп тренировочного этапа 4-5 года обучения
- 3.6. Программный материал спортивной подготовки для групп спортивного совершенствования.
- 3.7. Восстановительные мероприятия
- 3.8. Организации и проведение врачебного, психологического и биохимического контроля
- 3.9. Организация психологической подготовки
- 3.10. Осуществление антидопинговых мероприятий
- 3.11. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

### **IV. Система контроля и зачетные требования**

### **V. Перечень информационного обеспечения**

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **II. 1.1. Характеристика вида спорта**

Волейбол – один из самых доступных и распространенных видов командной спортивной игры. Эта игра благоприятна для здоровья и стара, и млада. Каждый, увлекающийся этой игрой, полной задора и радости движений, не расстанется с ней в течение всей своей жизни.

Волейбол – это отличное средство приобщения человека к систематическим занятиям физической культуры и спортом, активного отдыха. В последние годы в нашей стране проведен ряд мер, направленных на усовершенствование системы подготовки спортивных резервов высококвалифицированных волейболистов, внесены изменения в организационно - методические формы подготовки спортивных резервов, усовершенствованы тренировочные и соревновательные режимы, изменены принципы наполняемости учебных групп. В соответствии с этими изменениями были созданы поурочные программы подготовки юных волейболистов.

Понятие «подготовка волейболистов» включает совокупность мероприятий, обеспечивающих подведение волейболиста к высшим спортивным результатам, с одной стороны, и массовый охват систематическими занятиями как можно большего числа занимающихся, с другой. Подготовка спортивных резервов тесно связана с работой общеобразовательных школ, средних специальных заведений и других организаций, осуществляющих массовую физкультурно-оздоровительную спортивную работу.

Спортивные школы организуют работу групп начальной подготовки главным образом на базе общеобразовательной школы, специализированных классов по волейболу, помогают в проведении массовых соревнований в своем районе, оказывают методическую помощь и т.д. Лучших юных волейболистов привлекают к занятиям в спортивных школах, школах-интернатах спортивного профиля.

Многолетняя подготовка волейболистов строится с учетом возрастных особенностей детей школьного возраста и их возможностей на каждом возрастном этапе. Начинать заниматься волейболом предпочтительно с 9-10 лет. В этом возрасте уровень развития нервной деятельности позволяет формировать у детей спортивные двигательные навыки. Причем обучение их спортивной технике проходит успешнее, чем новичков более старшего возраста и взрослых. Объясняется это большей пластичностью нервной системы детей. Развитие интеллекта, волевых качеств, способностей к более устойчивому вниманию также дает возможность проводить занятия достаточно эффективно. Необходимость многолетней подготовки (начиная с детского возраста) обусловлена также тем, что волейбол отличается сложной техникой (несмотря на кажущуюся простоту игры). Эта сложность в первую очередь объясняется следующим – все технические приемы игры выполняются при очень кратковременном прикосновении руками к мячу. К тому же эти приемы должны быть эффективными в быстро меняющихся условиях игры. Понятно поэтому, что высокая степень владения навыками игры может быть достигнута только при длительном планомерном и квалифицированном обучении начиная с детского возраста.

Принимая во внимание сложность подготовки волейболистов, совершенствование их возможно только на основе систематического подхода, внедрение которого характерно для спорта на современном этапе его развития.

## **1.2. Специфика организации тренировочного процесса**

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ, в ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по волейболу.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства. Необходимо обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки и индивидуальных особенностей юного волейболиста, различные варианты использования программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

На основании нормативно-правовых документов, определяющих функционирование спортивных школ, основополагающих принципов построения спортивной тренировки определены следующие разделы учебной программы: объяснительная записка, нормативная часть, методическая часть, система контроля и зачетные требования, и перечень информационного обеспечения.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов высококвалифицированных волейболистов в команды высших разрядов и по уровню подготовленности обладали потенциалом для достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях высокого ранга, в сфере спорта высших достижений (клубные команды, юношеские, молодежные и основные сборные страны).

Содержание работы с юными волейболистами на всем многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой игры в волейбол, модельными требованиями квалифицированных волейболистов, возрастными особенностями и возможностями волейболистов.

В данной программе представлено содержание работы в МКУ ДО «СШ № 3» УМР КБР (далее - Школа) на этапах спортивной подготовки: начальной подготовки, тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства. Нормативная часть программы определяет задачи деятельности спортивных школ, режимы учебно-тренировочной работы, основные требования по физической, технической и спортивной подготовке, условия зачисления в спортивную школу и перевода занимающихся на последующие года обучения этапов многолетней подготовки.

В методической части настоящей программы раскрываются характерные черты многолетней подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств. Представлены типовые учебные планы по годам подготовки, схемы построения годичных циклов, приводятся допустимые тренировочные нагрузки и методические рекомендации по планированию тренировочного процесса. Для каждого этапа многолетней подготовки рекомендуются основные тренировочные средства.

Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

При написании программы учитывались следующие методические положения:

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

### **1.3. Структура системы подготовки (этапы, периоды)**

Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол» осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

- 1) этапе начальной подготовки;
- 2) тренировочном этапе (этапе спортивной специализации);
- 3) этапе совершенствования спортивного мастерства;
- 4) этапе высшего спортивного мастерства.

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются определенные задачи:

- 1) на этапе начальной подготовки:
  - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
  - формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
  - освоение основ техники по виду спорта «волейбол»;
  - всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
  - укрепление здоровья спортсменов;
  - воспитание морально-волевых и этических качеств;
  - отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «волейбол».
- 2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
  - повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
  - приобретение соревновательного опыта на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «волейбол»;
  - формирование мотивации для занятий видом спорта «волейбол»;
  - укрепление здоровья спортсменов;
  - обучение базовой технике, сложным элементам и соединениям;
  - воспитание морально-волевых, этических качеств.
- 3) на этапе совершенствования спортивного мастерства:
  - индивидуализация тренировочного процесса;
  - 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;
- дальнейшее совершенствование психологических качеств.

4) на этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- стабильность высоких спортивных результатов во всероссийских международных официальных спортивных соревнованиях.

Настоящая Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования.

### **III. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.**

Целью спортивной подготовки волейболиста является достижение максимально высокого для данного индивидуума спортивного результата. Общая цель воплощается в решении задач, конкретизируемых с учетом временного масштаба, индивидуальных возможностей волейболиста и основных направлений (компонентов) подготовки. Конкретизация целей и основных задач подготовки волейболиста находит выражение в объективно измеряемых количественных показателях: спортивных результатах, контрольных нормативах, тестовых показателях, параметрах тренировочной и соревновательной деятельности. Итоговые и этапные задачи подготовки приобретают целостное количественное оформление в прогностических моделях, характеризующих уровень подготовленности волейболиста. При формировании личностных целевых установок в процессе многолетней подготовки не следует забывать, что достижение высших спортивных результатов не должно вступать в противоречие с задачами воспитания спортсмена как социально полноценной личности. Построение системы спортивной подготовки как целостного процесса, объединяющего в себе различные компоненты, предполагает последовательную реализацию определенных принципов и закономерностей.

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

Таблица 1

#### **ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ**

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	14 - 25

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	12 - 20
Этап совершенствования спортивного мастерства	до 4-х лет	14	6 - 12

### **Этап начальной подготовки (НП).**

На этап начальной подготовки зачисляются желающие заниматься волейболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется формирование устойчивого интереса к занятиям спортом. Физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья спортсменов, разностороннюю физическую подготовку в общем плане и с учетом специфики волейбола, овладение основами техники и тактики игры в волейбол, правилам игры, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры), и отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта волейбол. Перевод на следующий этап подготовки осуществляется при условии выполнения контрольных нормативов для зачисления на учебно- тренировочный этап подготовки.

### **Тренировочный этап (этап спортивной специализации-Т(СС)) .**

Этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших контрольные нормативы по общей физической, специальной физической и технической подготовке. Основными задачами подготовки на этапе являются: укрепление здоровья; повышение уровня физической подготовленности; освоение и совершенствование навыков выполнения технических приемов с учетом специализации по игровым функциям (связующие, нападающие, либеро) и их способов; интегральную подготовку, в том числе приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях; воспитание морально-этических и волевых качеств. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольных нормативов по общей физической, специальной физической и технической подготовке.

### **Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ).**

Группы формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в тренировочных группах и выполнивших 1 спортивный разряд. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном и последующем этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов. Основными задачами подготовки являются: совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки; формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование; стабильность высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; сохранение здоровья спортсменов.

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

Система спортивного отбора включает:

- начальный отбор, направленный на выявление детей, обладающих потенциалом и способностями к успешному овладению навыками игры в волейбол. Как и в любом другом виде спорта, в волейболе есть физические качества, уровень развития которых

значительно влияет на успешность в данном виде спорта. Уровень влияния физических качеств и телосложения на результативность в волейболе представлен в Таблице 2.

Таблица 2

**ВЛИЯНИЕ  
ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПО ВИДУ  
СПОРТА ВОЛЕЙБОЛ**

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

- определение перспективности и дифференциация (отбор) спортсменов по игровым функциям (связующего, нападающего, либеро). Отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта волейбол;
- выявление волейболистов с высоким уровнем технико-тактической (общей и функциональной), физической (общей и специальной), морально-волевой и других видов подготовленности для зачисления в команды высших разрядов, в сборные команды разного уровня для участия в соревнованиях.

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

Таблица 3

**НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	вышегода	двухлет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	8	10 - 12	12 - 18	18 - 24
Количество тренировок в неделю	3 - 4	3 - 4	4 - 6	6 - 7	7 - 10
Общее количество часов в год	312	416	520 - 624	624 - 936	936 - 1248
Общее количество тренировок в год	156 - 208	156 - 208	234 - 286	310 - 364	460 - 520

Рассматривая подготовку волейболиста как систему, следует выделить несколько компонентов, которые, в свою очередь, состоят из множества элементов.

В качестве основных компонентов системы спортивной подготовки необходимо рассматривать:

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



Все компоненты системы подготовки взаимосвязаны и взаимно дополняют друг друга. Вместе с тем они имеют вполне определенные задачи и методические особенности, которые придают им самостоятельное значение.

Центральным компонентом подготовки волейболиста является система спортивной тренировки. В структуре спортивной тренировки принято выделять: физическую, техническую, тактическую, интегральную и психологическую подготовку. В рамках каждого из этих направлений решаются еще более конкретные задачи. Так, например, физическая подготовка включает разделы по совершенствованию отдельных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты, координации). В процессе технической подготовки можно выделить обучение отдельным техническим действиям (элементам) и т.д. Комплексным результатом спортивной тренировки является достижение волейболистом состояния тренированности, которое выражается в повышенном уровне функциональных возможностей организма спортсмена и достигнутой степени совершенства владения технико-тактическими действиями и психическими свойствами. (Таблица4),

Таблица 4

**СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПОВИДУ СПОРТА ВОЛЕЙБОЛ**

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

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

спортсмена. Только оптимальное сочетание соревновательной подготовки с другими компонентами системы подготовки может обеспечить достижение спортивных целей. (Таблица 5).

Таблица 5

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА ВОЛЕЙБОЛ**

Этапы и годы спортивной подготовки

Виды соревнований	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап(этап спортивной)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двухлет	Свыше двух лет	
Контрольные	1 - 3	1 - 3	3 - 5	3 - 5	5 - 7
Отборочные	-	-	1 - 3	1 - 3	1 - 3
Основные	1	1	3	3	3
Всего игр	20	20 - 25	40 - 50	50 - 60	60 - 70

Решение задач подготовки спортсмена в волейболе требует направленного использования факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. В качестве таких факторов можно выделить: питание, фармакологические средства, физиотерапевтические воздействия, психотерапевтические и биомеханические факторы, т.е. медико-восстановительные мероприятия.

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

- Наличие игрового зала;
- Наличие тренажерного зала;
- Наличие раздевалок, душевых;
- Наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 №613н «Об утверждении Порядка оказания первой медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный №18428);
- Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (Таблица 6).

Таблица 6

**ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	количество изделий
<b>Оборудование и спортивный инвентарь</b>			
1	Сетка волейбольная со стойками	комплект	2
2	Мяч волейбольный	штук	25
3	Протектор для волейбольных стоек	штук	4
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b>			
4	Барьер легкоатлетический	штук	20

5	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
6	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	штук	16
7	Корзина для мячей	штук	2
8	Мяч теннисный	штук	10
9	Мяч футбольный	штук	2
10	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
11	Скакалка гимнастическая	штук	25
12	Скамейка гимнастическая	штук	4
13	Утяжелитель для ног	комплект	25
14	Утяжелитель для рук	комплект	25
15	Эспандер резиновый ленточный	штук	25

Обеспечение спортивной экипировкой, передаваемой в личное пользование (Таблица 7).

Таблица 7

### ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

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

11	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на занимающегося	-	-	-	-	2	1	2	1
12	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
13	Шапка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
14	Шорты (трусы) спортивные	штук	на занимающегося	-	-	3	1	5	1	5	1
15	Шорты эластичные (тайсы)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	3	1

- Обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- Осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

#### IV. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

Методическая часть программы включает материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение врачебно-педагогического контроля; практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

##### 3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств спортсменов, обучении их технике и тактике необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества (Таблица 8).

Таблица 8

#### ПРИМЕРНЫЕ СЕНСИТИВНЫЕ (БЛАГОПРИЯТНЫЕ) ПЕРИОДЫ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ

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

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

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

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

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

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

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

Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике игры.

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

Большое место в подготовке волейболистов занимает интегральная подготовка, в программе она выделена в самостоятельный раздел. Основу интегральной подготовки составляют упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической и технической подготовки (развитие качеств в рамках структуры приема, развитие

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

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

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

Для обеспечения непрерывности спортивной подготовки в учебном плане отражаются основные задачи и направленность работы по этапам многолетней подготовки юных волейболистов. Учитывается режим тренировочной работы в неделю с расчетом на 52 недели: 39 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы (в учебном году) и 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и (или) по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха, а так же организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (Таблица 9).

## ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку

2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней	В соответствии с правилами приема
------	---	---	------------	-----------------------------------

### 3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок

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

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

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

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



**ПРИМЕРНЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН  
на 52 недели тренировочных занятий по волейболу (час)**

№ п/п	Разделы подготовки	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ									
		НП				Т(СС)				ССМ	
		этап начальной подготовки до 1 года		этап начальной подготовки свыше 1 года		этап начальной специализации до 2-х лет		этап углубленной специализации свыше 2-х лет		этап совершенствования спортивного мастерства	
		1 год		2-3 год		1-2 год		3-5 год		до 4х лет	
		(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)
1	2	3	4	5	6	9	10	13	14	15	16
1	Общая физическая подготовка (%):	87-94	28-30	104-116	25-28	112-125	18-20	75-112	8-12	75-100	6-8
2	Специальная физическая подготовка (%)	28-34	9-11	41-50	10-12	62-87	10-14	112-131	12-14	175-212	14-17
3	Техническая подготовка (%):	62-69	20-22	92-96	22-23	144-150	23-24	225-234	24-25	250-312	20-25
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, (%)	37-47	12-15	62-83	15-20	137-156	22-25	234-280	25-30	324-399	26-32
5	Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%)	37-47	12-15	41-58	10-14	50-62	8-10	75-94	8-10	100-125	8-10
6	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	25--37	8-12	41-50	10-12	62-87	10-14	131-150	14-16	174-200	14-16
Общее количество часов в год, из расчета 52 недели*		<b>312</b>	<b>100</b>	<b>416</b>	<b>100</b>	<b>520-624</b>	<b>100</b>	<b>624-936</b>	<b>100</b>	<b>936-1248</b>	<b>100</b>
7.	Количество часов в неделю	6		8		10-12		12-18		18-24	
8.	Количество тренировок в неделю	3-4		3-4		4-6		6-7		7-10	

9.Общее количество тренировок в год	156-208	156-208	234-286	310-364	460-520
-------------------------------------	---------	---------	---------	---------	---------

\*Расчет часов в таблице по разделам подготовки произведён из расчета максимального количества часов

**ПРИМЕРНЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**  
на 42 недели (в условиях спортивной школы и ТМ) тренировочных занятий по волейболу (час) для этапов НП и Т(СС)

№ п/п	Разделы подготовки	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ													
		НП				Т(СС)									
		этап начальной подготовки до 1 года		этап начальной подготовки свыше 1 года		этап начальной специализации до 2-х лет				этап углубленной специализации свыше 2-х лет					
		1 год		2-3 год		1 год		2 год		3 год		4 год		5 год	
		(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	<b>Общая физическая подготовка:</b>	76	30	84	25	84	20	101	20	58	10	67	10	76	10
1.1	<i>Освоение комплексов физических упражнений</i>	46	18	50	15	42	10	50	10	29	5	34	5	38	5
1.2	<i>Повышение уровня функциональных возможностей</i>	30	12	34	10	42	10	51	10	29	5	34	5	38	5
2	<b>Специальная физическая подготовка:</b>	28	11	34	10	58	14	70	14	82	14	94	14	105	14
2.1	<i>Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости</i>	18	7	17	5	29	7	35	7	59	10	67	10	76	10
2.2	<i>Повышение индивидуального игрового мастерства</i>	10	4	17	5	29	7	35	7	23	4	27	4	29	4
3	<b>Техническая подготовка:</b>	55	22	74	22	122	29	146	29	148	25	168	25	189	25
3.1	<i>техника нападения</i>	30	12	40	12	63	15	76	15	76	13	87	12	98	13
3.2	<i>техника защиты</i>	25	10	34	10	59	14	70	14	72	12	81	12	91	12

4	<b>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка,</b>	35	14	64	19	68	16	86	17	159	27	181	27	204	27
4.1	<i>Тактическая подготовка</i>	15	6	30	9	42	10	51	10	89	15	101	15	113	15
4.2	<i>Теоретическая подготовка</i>	10	4	20	6	17	4	20	4	29	5	34	5	38	5
4.3	<i>Психологическая подготовка</i>	10	4	14	4	9	2	15	3	41	7	46	7	53	7
5	<b>Технико-тактическая (интегральная) подготовка</b>	38	15	47	14	46	11	51	10	59	10	67	10	76	10
6	<b>Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)</b>	20	8	34	10	42	10	50	10	82	14	95	14	106	14
Общее количество часов в год, из расчета 42 недели*		<b>252</b>	<b>100</b>	<b>336</b>	<b>100</b>	<b>420</b>	<b>100</b>	<b>504</b>	<b>100</b>	<b>588</b>	<b>100</b>	<b>672</b>	<b>100</b>	<b>756</b>	<b>100</b>

### 3.2.1. ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОБЪЕМОВ КОМПОНЕНТОВ ТРЕНИРОВКИ ПО НЕДЕЛЬНЫМ ЦИКЛАМ

Используемые сокращения

- 1.1. ОФП - общая физическая подготовка
- 1.2. ЭКН - экзамены и контрольные нормативы по ОФП
- 2.1. СФП - специальная физическая подготовка мероприятия
- 2.2. ЭКН - экзамены и контрольные нормативы по СФП
- 3. ТехП - техническая подготовка
- 4.1. ТакП - тактическая подготовка

- 4.2. ТП - теоритическая подготовка
- 4.3. ПсП - психологическая подготовка
- 4.4. МВМ - медико-восстановительные
- 5. ИП - интегральная подготовка
- 6.1. УС - участие в соревнованиях (кал-во игр)
- 6.2. ТСП - тренерская и судейская практика





Таблица 13

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 1 и 2 года обучения

Компоненты тренировки	Всегов	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5							
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2					
1.1. ОФП	116	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2			3	2	3	2	3	2	4	2	2	2	2	3	4	2		3	2	2	2	2	2	2	2	3			2	3	3			2	4	4	4	4	4	4						
1.2. ЭКН (ОФП)	6													2	2														1	1																												
2.1. СФП	76	1	2	1	2	2	2		1	1		2	2		2		2	1	2	3	3	3	1	1			2	2	1	2	1	2	3	3	2	1	3	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1				
2.2. ЭКН (СФП)	6												2	2															1	1																												
3. ТехП	143	4	4	4	4	3	4		3	3		3	2		3		3	3	3	3	3	3	3	3	3			2	3	3	3	3	3	3	3	3				2	3	5	5	5	6	3	3	3	3	3	3	3	3					
3.2. ЭКН (ТехП)	6																																										3	3														
4.1. ТакП	64	2		2	2	2	1			2		2	2			2	2	2	2		2	2	2				2	2	2	2	3	2	2		2	2												1	3	3	3	3	3	3				
4.2. ТП	16	1	1					2						2																2				2														2										
4.3. ПсП	24	1	1	1				2	2			1						2					2	2			3	2							1	2														2								
4.4. МВМ	36		1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1				1	1	1	1	1	1	1	1	1							1	1	1	1	1	1	1								
5. ИП	55	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
6.1. УС	60						6			6	4		4		6														6	6										6	6						5	5										
6.2. ТСП	16						2			2					2																										2	2								1	1							
Итого часов	624	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2







Таблица 16

## На этапе спортивного совершенствования 1 года обучения

Компоненты тренировки	Всего	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2												
<b>1.1. ОФП</b>	<b>82</b>	2		2		3	2			2	4	2		2	2	2	2	2	2		2	2	2	2	2		2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	4	2		1	1	1	1	1	1	2	2			2				
<b>1.2. ЭКН(ОФП)</b>	<b>6</b>												2	2														1	1																										
<b>2.1. СФП</b>	<b>168</b>	2		3	4	5	3	3		2	2	6	3	2	3	2	6	6	6	3	2	6	5	5	4	5	2	3	3	5	3	3	2	4	5	4	3	3	3			4	3	3	5	4	4	3	4	3			4		
<b>2.2. ЭКН(СФП)</b>	<b>6</b>												2	2														1	1																										
<b>3.1. ТехП</b>	<b>240</b>		3	6	8	5	8	5	4		5	5	5	5	6		5	4	5	5	2	5	5	6	5	6		5	5	5	6	6	2	6	5	5	5	6	5			8	7	8	7	7	8	6	7		5	3			
<b>3.2. ЭКН(ТехП)</b>	<b>6</b>																											1	1														2	2											
<b>4.1. ТакП</b>	<b>128</b>	3	3	3	3	3	3		3	2	3	3	3	3	3		3	3	3	3	3		3	3	3	3		3	3	3	3	4		3	3	3	3	3	3			3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2			
<b>4.2. ТП</b>	<b>18</b>			2						2					2							2					2						2									2	2										2		
<b>4.3. ПеП</b>	<b>36</b>	1	2		1				1		2		1		2		1						1		2		2		1	2	1		1	1	1	2	1	1				2	1		1		2		2		1				
<b>4.4. МВМ</b>	<b>104</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
<b>5. ИП</b>	<b>92</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2	2	2			2	2	2	2	2		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
<b>6.1. УС</b>	<b>128</b>	8	8					8	8	8					8					8	8					8					8									8	8									8	8	8	8		
<b>6.2. ТСП</b>	<b>26</b>													4					4								4					4									4	4											2		
<b>Итого часов</b>	<b>1040</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			



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

Общая физическая подготовка (ОФП)	<p>В состав ОФП входят строевые упражнения, упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Гимнастические упражнения подразделяются на 3 группы (для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища, для мышц ног и таза).</p> <p>Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, скакалки, резиновые амортизаторы). Акробатические упражнения включают группировки, перекаты, стойку на лопатках, кувырки вперед, назад, соединения нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.</p> <p>Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20 м, 30 м, 60 м, повторный бег, бег в горку, бег с препятствиями. Прыжки в длину с места, тройной прыжок.</p> <p>Метания. Метания теннисного мяча на дальность, в стену на дальность отскока, броски набивного мяча.</p> <p>Многоборье. Спринтерский, прыжковый, метательный, смешанный (от 3 до 5 видов).</p> <p>Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, настольный теннис, бадминтон. Развитие взаимопонимания в играх, развитие навыков быстрых ответных действий и быстроты перемещений.</p>
Специальная физическая подготовка (СФП)	<p>Упражнения для развития навыков быстроты перемещений и быстроты ответных действий.</p> <p>Упражнения для развития прыгучести.</p> <p>Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.</p> <p>Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.</p> <p>Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.</p>
Техническая подготовка	<p>Техника нападения</p> <p><u>Действия без мяча</u> Стойки и перемещения стартовая стойка (ИП) – основная, низкая. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами, боком (правым, левым) спиной вперед; двойной шаг вперед, остановка шагом. Сочетание способов перемещений. Сочетание стойки перемещений.</p> <p><u>Действия с мячом</u> Передача мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-передача мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещений; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4; 6-3-2; 5-3-4; 1-3-2, передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте и после перемещения, на точность с собственного набрасывания;</li> <li>-отбивания мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее, стоя на площадке и в прыжке, после перемещений.</li> </ul> <p><u>Подача мяча</u></p> <p>Подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища. Подача в стену – расстояние – 3-6 м, отметка на высоте 2 м; через сетку – расстояние 3-6 м, из-за лицевой линии в пределы правой, левой половины площадки. Нападающие удары. Ритм разбега в 1,2,3 шага, прямой нападающий удар сильнейшей рукой, удар кистью по мячу. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке. Удар через сетку по мячу, подброшенного партнером; удар с передач.</p> <p>Техника защиты</p>

	<p>Действия без мяча. Стойки и перемещения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-то же, что и в нападении, внимание низким стойкам;</li> <li>-сочетание способов перемещений с остановками;</li> <li>- скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки;</li> <li>- сочетание перемещений с перекатами на бедро и спину. Действия с мячом</li> <li>- прием мяча:</li> <li>-прием мяча сверху двумя руками;</li> <li>-прием мяча, отскочившего от стены после броска;</li> <li>-прием мяча, направленного броском через сетку;</li> <li>-прием мяча снизу двумя руками с набрасывания мяча партнером, с отскоком от стены (1-2 м), сначала на месте, затем после перемещения;</li> <li>-жонглирование, стоя на месте и в движении;</li> <li>-прием подачи и первая передача в зону нападения;</li> <li>-прием мяча сверху и снизу двумя руками с выпадом в сторону и последующим перекатом на бедро и спину;</li> </ul> <p>Блокирование</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-создать представление о правильной технике блокирования,наблюдение за нападающим, правильным выбором места и своевременным выносом рук;</li> <li>-одиночное блокирование прямого удара по ходу (из зон 4,3,2).</li> </ul> <p>Блокирование на месте с использованием «ласт» и гимнастической скамейки, блокирование, стоя на гимнастической скамейке, удара выполняемого партнером по подброшенному мячу</p>
<p>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</p>	<p>Тактика нападения</p> <p>Индивидуальные действия Действия без мяча</p> <p>Выбор места:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выбор места для выполнения второй передачи в зоне 3 (стоя лицом и спиной по направлению передачи);</li> <li>-для выполнения подачи;</li> <li>-для выполнения нападающего удара (из зон 4,2). Действия с мячом</li> <li>-выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке и в прыжке), снизу стоя боком спиной к сетке;</li> <li>-вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен лицом, спиной;</li> <li>-чередование способов подач;</li> <li>-подача на игрока слабо владеющего навыками приема мяча.</li> </ul> <p>Групповые действия</p> <p>Взаимодействие игроков передней линии</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой и второй передачи)</li> </ul> <p>Взаимодействие игроков передней и задней линии (при первой передаче)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(в условиях чередования подач в зоны)</li> <li>- игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и несложных передач. Командные действия)</li> </ul>

	<p>Система игры со второй передачи игроком передней линии:  -приём подачи, передача в зону 3, затем игроку, к которому передающий стоит лицом в зоны 2,4 (чередование);  -вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий стоит спиной;  -прием подачи и передача игроку зоны 2, вторая передача в зону 3.</p> <p><b>Тактика защиты</b>  Индивидуальные действия. Выбор места.  -при приеме мяча после подачи;  -при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи, обманной передачи;  -определение места и времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой.</p> <p>Действия с мячом  -выбор способа приема от подачи (сверху и снизу);  -выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником.</p> <p>Групповые действия.  Взаимодействие игроков внутри линии при приеме подач и передач.  -игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6;  -игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1;  -игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2;  -игроков зон 5,1,6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подач и обманных передач;  -игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6. Командные действия.</p> <p><b>Прием подачи.</b>  -расположение игроков при приеме подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3;  -расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом вперед».</p> <p><b>Теоретическая подготовка</b>  -Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола.  -Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная система, связочный аппарат.  -Влияние физических упражнений на организм человека, на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.  -Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.  -Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.  -Места занятий и инвентарь. Площадка для игры в волейбол.</p> <p><b>Психологическая подготовка</b>  Воспитание высоких моральных качеств (чувство коллективизма, разносторонних интересов, развитие характера, других черт личности). Воспитание волевых качеств целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности. Настрой на игру и методика руководства командой в игре</p>
Технико-	-Чередование различных упражнений на быстроту (между собой).

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

### 3.4. Программный материал спортивной подготовки для групп тренировочного этапа 1-3 года обучения

Общая физическая подготовка (ОФП)	<p>-упражнения для мышц рук и плечевого пояса (индивидуальные, парами, с использованием набивных мячей, гантелей, резиновых амортизаторов);</p> <p>-для мышц туловища и шеи (наклоны и повороты головы влево, вправо, упражнения с отягощением);</p> <p>-многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные (от 3-х до 5 видов);</p> <p>-спортивные игры.</p>
Специальная физическая подготовка (СФП)	<p>-упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;</p> <p>-упражнения для развития прыгучести;</p> <p>-упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча;</p> <p>-упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча;</p> <p>-упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов;</p> <p>-упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.</p>
Техническая подготовка	<p><b>Техника нападения.</b></p> <p><u>-Действия без мяча.</u></p> <p>Перемещения и стойки. Перемещения и стойки (прыжки на месте у сетки, после перемещения и остановки, сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами).</p> <p><u>-Действия с мячом.</u></p> <p>Передача мяча: передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча в стену, варьируя высоту и расстояние от стены. Передача сидя у стены. Передача мяча в стену с перемещением. Передача на точность. Передача мяча в треугольнике 6-4-2, 5-4-3, 1-4-2, 6-2-4, 5-2-4, 1-2-4, 6-3-4(2), 5-3-4(2), 1-3-4(2); передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки к сетке для нападающего удара; передача мяча у сетки сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи; передача мяча сверху двумя руками с последующим падением назад и</p>

	<p>перекатом на спину (2-ая передача);передача сверху двумя руками с выпадом в сторону и с последующим перекатом на бедро (2-ая передача);передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх); отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости отсетки, стоя и в прыжке, в положении лицом, боком и спиной к сетке сместа и после перемещений.</p> <p><u>-Подача мяча</u> Верхняя прямая подача. подача подряд (10 попыток). подача в левую и правую половины площадки. подача за игрока зоны б. Соревнование на большее количество правильно выполненных подач.</p> <p><u>-Нападающий удар</u> Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Из зон 4,3,2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки.Нападающий ударслабейшей рукой. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега. Нападающий удар с собственного набрасывания.Нападающийудар с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо.</p> <p><b>Техника защиты</b> <u>Действия без мяча</u> Перемещение и стойки:стартовая стойка в сочетании с перемещениями, падения и перекаты после падений, сочетанииспособов перемещений, перемещений с падениями, сочетание способов и перемещений, и падений с техническими приемами игры в защите.</p> <p><u>Действия с мячом</u> Прием мяча: прием мяча сверху двумя руками. Прием мяча сверху от несильных подач; прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча снизуво встречных колоннах (расстояние до 4 м). Передача снизу двумя руками на точность, с использованием «маяков». Прием снизу двумя руками от верхней прямой подачи (6-8 м). Прием мяча снизу после обманной передачи двумя руками через сетку; прием мяча сверху и снизу с последующим падением и перекатом. Сверху после нападающего удара средней силы с собственного набрасывания.</p> <p><b>Блокирование</b> одиночное блокирование прямого нападающего удара «по диагонали»в зонах 2,3,4. Блокирование, стоя на гимнастической скамейке; блокирование нападающего удара с высоких и средних передач.</p>
<p>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</p>	<p><b>Тактика нападения.</b> Индивидуальные действия.</p> <p><u>Действия без мяча</u> Выбор места для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи); Выбор места для выполнения нападающего удара (прямого слабойшей рукой и с переводом сильнейшей рукой); выбор места для выполнения подачи.<u>Действия с мячом</u> Передача мяча вторая передача (из зоны 2) в зоны3 и 4 (чередование), к которым передающий обращен лицом; вторая передача (из зоны 3) игроком в зоны 2 и 4, стоя лицом и спиной к ним (чередование);имитация второй передачи и обман (передача через сетку в свободную зону соперника); выбор способа отбивания мяча через сетку (передача сверху двумя руками, кулаком, снизу).</p> <p><u>Подача:</u> чередование сильной верхней прямой подачи и нацеленной</p>

подачи; подача на игрока, слабо владеющего приемом мяча; подача на игрока, вышедшего после замены; подача на сильнейшего игрока соперника, плохо владеющего приемом мяча;

### **Групповые действия**

Взаимодействие игроков передней линии (при 2-й передаче) игрока зоны 4 с игроком зоны 3; игрока зоны 2 с игроками зон 3,4 (чередование); игрока зоны 3 с игроками зон 2,4 при первой передаче

для нападающего удара. Взаимодействие игроков передней и задней линии (при первой передаче); игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 (при приеме верхних подач); игроков зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме подач для второй передачи при приеме от передач – для удара).

Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии прием подачи и первая передача игроку зоны 3, вторая передача игрокам зон 2,4 (чередование); прием верхних подачи первая передача в зону 2, вторая передача в зоны 3,4.

### **Тактика защиты**

Индивидуальные действия

Действия без мяча. Выбор места: при приеме верхней прямой подачи, при блокировании, при страховке партнера, принимающего мяч (от подачи, нападающего удара), блокирующих, нападающих.

### **Действия с мячом**

выбор способа приема подачи (сверху, снизу двумя руками, сверху, снизу с падением); выбор способа приема мяча от обманных передач (сверху и снизу 2-мя руками, сверху и снизу с падением двумя руками и одной); выбор способа перемещений и способа приема мяча от нападающих ударов; зонное блокирование (выбор направления и уверенное «закрывание» его блоком).

Групповые действия

Взаимодействие игроков внутри линии и между ними:

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

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

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

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

Командные действия Прием подачи

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

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

- расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 2 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в районе зоны 2. После приема игрок зоны 2 перемещается в зону 3 для выполнения второй передачи, а игрок зоны 3 выполняет функции нападающего в зоне 2. Системы игры: для данного этапа рекомендуется расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед», «углом



	<p>назад» с применением групповых действий для данного годаобучения.</p> <p><b>Теоретическая подготовка</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Физическая культура и спорт в России.</li> <li>-Состояние и развитие волейбола.</li> <li>-Нагрузка и отдых.</li> <li>-Правила соревнований.</li> </ul> <p><b>Психологическая подготовка</b></p> <p>Воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности.</p> <p>Основными волевыми качествами являются:</p> <p>Целеустремленность и настойчивость, которые выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимися, в активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.</p> <p>Выдержка и самообладание. Выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний в преодолении нарастающего утомления;</p> <p>Решительность и смелость. Выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение;</p> <p>Инициативность и дисциплинированность. Выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.</p>
Технико-тактическая (интегральная) подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Чередование подготовительных и подводящих упражнений поотдельным техническим приемам.</li> <li>-Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения технических приемов.</li> <li>-Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.</li> <li>-Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных – в нападении, защите, нападении и защите.</li> <li>-Многократное выполнение изученных технических приемов –отдельно и в сочетаниях.</li> <li>-Многократное выполнение изученных тактических действий.</li> <li>-Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.</li> <li>-Контрольные и календарные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях.</li> </ul>
Инструкторская судейская практика	<p>Освоение терминологии, принятой в волейболе. Умение вести наблюдение за учащимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки.</p> <p>Составление комплексов упражнений по СФП, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, верхней прямой подаче.</p> <p>Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).</p>

### 3.5. Программный материал спортивной подготовки для групп тренировочного этапа 3-5 года обучения

Общая физическая подготовка (ОФП)	<p>Легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания, многоборья); спортивные игры; плавание;</p>
-----------------------------------	--

Специальная физическая подготовка (СФП)	Упражнения, способствующие развитию физических качеств (с использованием набивных мячей, гантелей, резиновых амортизаторов); прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении, прыжки вверх с доставанием предмета, прыжки опорные, прыжки со скакалкой; бег по крутым склонам, бег по песку без обуви; развитие прыгучести (опилочная дорожка), прыжки по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.
Техническая подготовка	<p><b>Техника нападения.</b>  <u>Действия без мяча.</u> Перемещения и стойки сочетание способов перемещений, исходных положений, стоек, падений и прыжков в ответ на сигналы; сочетание стоек, способов перемещений с техническими приемами. Действия с мячом <u>Передача мяча</u> передача мяча у сетки сверху 2-мя руками вперед-вверх. Передачи различные по расстоянию: короткие, средние, длинные и различные по высоте: низкие, средние, высокие. Различные сочетания в выполнении передач; передача мяча сверху 2-мя руками из глубины площадки для нападающего удара. Передачи в зонах 6-2, 6-4, 5-3, 1-3 на точность, расстояние 6-8м. направление мяча совпадает с линией разбега и не совпадает; передача мяча у сетки 2-мя руками сверху, стоя лицом и спиной в направлении передачи (из зоны 3 в зоны 2,4) после перемещений; передача мяча сверху 2-мя руками с отвлекающими действиями (движением рук, поворотом головы); передача в прыжке на месте и после перемещения. Передача в прыжке из зоны 2 в зону 3 после имитации нападающего удара.  <u>Подача мяча</u>  верхняя подача (на точность и силу); верхняя прямая укороченная подача (в зону нападения); подача, нацеленная в зоны (между 1 и 2 зоной, 4 и 5 зоной, 1 и 6 зоной, 6 и 5 зоной); подача в прыжке.  <u>Нападающий удар</u>  Прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4,3,2. Нападающие удары с различных передач у сетки. Нападающие удары с передач из глубины площадки. Нападающий удар с переводом влево и поворотом туловища влево из зоны 3; Прямой нападающий удар слабой рукой из зон 4,3,2; Нападающий удар с переводом вправо без поворота туловища из зон 2,3,4.  <b>Техника защиты</b>  <u>Действия без мяча.</u>  Стойки и перемещения. Сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; Сочетание способов перемещений, перемещений с постановкой блока в зонах 2,3,4 <u>Действия с мячом.</u>  Прием мяча: прием мяча сверху и снизу двумя руками от подач и</p>
	<p>нападающих ударов (средней силы на точность) с доводкой мяча до связующего игрока; прием мяча сверху и снизу двумя руками и одной с падением в сторону (правую, левую) на бедро и перекатом на спину; прием мяча от подач, нападающих ударов, обманных передач  <u>Блокирование</u>  Одиночное блокирование. Блокирование нападающего удара из зоны 4 по ходу (зона 2), из зоны 2 в зоне 4, в зоне 3 из зоны 3. Блокирование нападающих ударов, выполненных с переводом;</p>
Тактическая, теоретическая,	<p><b>Тактика нападения.</b>  <u>Индивидуальные действия. Действия без мяча</u></p>

психологическая подготовка	<p>Выбор места: для выполнения вторых передач (различных по высоте и расстоянию, стоя на площадке и в прыжке); для выполнения нападающего удара (с различных передач мяча у сетки и из глубины площадки);</p> <p><u>Действия с мячом Передача мяча</u>          вторая передача сильнейшему нападающему на линии (различные по высоте и направлению); вторая передача (чередование) двум нападающим на линии с применением отвлекающих действий; имитация второй передачи или нападающего удара и обман (передача через сетку).</p> <p><u>Подача мяча</u>          чередование подач в дальние и ближние зоны; чередование сильных и нацеленных подач; подача на игрока, слабо владеющего приемом мяча, вышедшего на замену, не успевшего принять ИП для выполнения приема мяча.</p> <p><u>Групповые действия Взаимодействие игроков передней линии</u>          игрока зоны 4 с игроком зоны 2,3 (при второй передаче); игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 (в условиях чередования передач, различных по высоте и расстоянию, стоя лицом и спиной в направлении передачи).</p> <p><u>Взаимодействие игроков передней и задней линии</u>          игроков зон 6 и 5 с игроком, выходящим к сетке из зоны 1; игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования способов подач, подач на силу и нацеленных, приеме мяча от нападающих ударов); прием подачи и первая передача в зону 2 на выходящего игрока из зоны 1, передача нападающему зон 3,4 и 2 (за голову).</p> <p><b>Тактика защиты</b></p> <p><u>Индивидуальные действия. Действия без мяча</u>          Выбор места: выбор места, способа перемещений и способа приема мяча от подачи, нападающего удара и обманных передач; выбор места, способа перемещения, определение направления нападающего удара и постановка зонного блока; выбор места и способа приема мяча при страховке блокирующих и нападающих.</p> <p><u>Действия с мячом.</u>          Групповые действия. Взаимодействия игроков внутри линий и между ними взаимодействие игроков передней линии: игроков зон 3 и 2 и 3 и 4 при групповом блокировании ударов по ходу; взаимодействие игроков задней линии при страховке игрока, принимающего «трудный» мяч; взаимодействие игроков задней и передней линии при страховке «углом вперед» игрока зоны 6 с блокирующими. Игроков зон 5 и 1 с блокирующими при страховке «углом назад» игроков</p>
----------------------------	--

	<p>зон 1 и 5 с блокирующими; Командные действия.  <u>Прием подачи.</u>  расположение игроков при приеме подачи различными способами (в условиях чередования в дальние и ближние зоны), когда 2-ю передачу выполняет игрок зоны 3;. расположение игроков при приеме подач, когда первая передача направлена в зону 2, игрок зоны 3 оттянут назад;  расположение игроков при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок зоны 1,6,5.  <b>Теоретическая подготовка</b>  -Сведения о строении и функциях организма человека.  -Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль,самоконтроль, оказание первой помощи.  -Основы техники и тактики игры в волейбол. Основы методикиобучения элементам волейбола.  -Правила, организация и проведение соревнований.  <b>Психологическая подготовка</b>  Воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности. Основными волевыми качествами являются:  -Целеустремленность и настойчивость. Выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимся, активном неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии;  -Выдержка и самообладание. Выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний впреодолении нарастающего утомления;  -Решительность и смелость. Выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманые решения в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение;  -Инициативность и дисциплинированность. Выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий</p>
<p>Технико-тактическая (интегральная) подготовка</p>	<p>Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Сочетать с выполнением приема в целом.  Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий. Переключение в выполнение технических приемов нападения и защиты в различных сочетаниях. Переключение в выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных (отдельно в нападении и защите). Защите, нападении отдельно в индивидуальных, групповых и командных действиях. Учебные игры с заданием. Игры уменьшенными составами (4х3, 3х3, 2х2, и т.д.). Игры полным составом с другими командами. Контрольные игры при подготовке к соревнованиям; Календарные игры. Установка на игру, разбор игры умение применять освоенные технико-тактические действия в условиях соревнований. Наблюдения за спортсменами, выполняющими технические приемы в двухсторонней игре и на соревнованиях; Составление комплексов упражнений по СФП, Обучение техническим приемам и тактическим действиям</p>

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

### 3.6. Программный материал спортивной подготовки для групп спортивного совершенствования.

Общая физическая подготовка (ОФП)	-упражнения с отягощениями (гантели, резиновые амортизаторы, легкоатлетические, гимнастические, многоборье); - развитие физических качеств с использованием круговой тренировки со строгим соблюдением последовательности выполнения упражнений, а также объема выполняемой нагрузки и отдыха.
Специальная физическая подготовка (СФП)	-использование отягощений (гантели, резиновые амортизаторы) для развития мышц, участвующих в выполнении технических элементов волейбола;
Техническая подготовка	<p><b>Техника нападения</b></p> <p><u>Действия без мяча Стойки и перемещения</u></p> <p>-перемещение различными способами на максимальной скорости в сочетании с остановками, прыжками, стойками</p> <p>-перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами в нападении Действия с мячом</p> <p><u>Передача мяча</u></p> <p>-вторая передача мяча сверху двумя руками, стоя лицом и спиной по направлению, у сетки и из глубины площадки в статическом положении, во время перемещений и после перемещения, передача в падении;</p> <p>-вторая передача мяча сверху двумя руками с отвлекающими действиями;</p> <p>-передача мяча (вторая и первая) снизу двумя руками в зоне нападения и из глубины площадки;</p> <p>-передача мяча в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) вперед и назад в среднюю и через зону;</p> <p>-вторая передача для выполнения нападающего удара в комбинациях «крест», «волна», «эшелон», «взлет» «пайп»;</p> <p>-первая передача мяча сверху двумя руками для нападающего в доигровке.</p> <p><u>Подача мяча:</u></p> <p>верхняя прямая подача на точность с максимальной силой; планирующая подача; подача в прыжке; чередование способов подачи с требованием точности.</p> <p><u>Нападающий удар</u></p> <p>прямой нападающий удар по ходу сильнейшей и слабейшей рукой из зон 4,3,2 с различных передач по расстоянию (короткие, средние, длинные) и высоте (низкие, средние, высокие); имитация нападающего удара и скидка одной рукой в свободную зону на переднюю и заднюю линии; нападающий удар по блоку «блок- аут»; нападающий удар с переводом вправо, влево без поворота туловища и с поворотом туловища; нападающие удары с задней линии с передачи игрока, выходящего с задней линии к сетке;</p>

	<p><b>Техника защиты</b>  <u>Действия без мяча Стойки и перемещения</u>  сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами в защите; сочетание перемещений прыжками перемещениям с блокирование одиночным и групповым.  <u>Действия с мячом Прием мяча</u>  прием мяча сверху и снизу двумя руками (чередование); на местепосле перемещения и с падением в сторону на бедро и перекатомна спину (чередование); прием мяча одной рукой с выпадом вперед, в стороны с последующим падением; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча; прием мяча различными способами от нападающихдействий в рамках индивидуальной и групповой тактики.  <u>Блокирование</u>  -Одиночное блокирование. Блокирование прямых ударов по ходу(в зонах 4,3,2) выполняемых с различных передач. Блокирование нападающих ударов с задней линии и ударов из зон 4,3,2 выполняемых с переводом; Групповое блокирование (тоже что и одиночное блокирование); Одиночное и групповое блокированиенападающих ударов в рамках индивидуальной и групповой тактики нападения;</p>
<p>Тактическая, теоретическая психологическая подготовка</p>	<p><b>Тактика нападения</b>  <u>Индивидуальные действия</u>  выбор места, имитация второй передачи и обман (передача черезсетку) на месте и в прыжке; выбор места, имитация второй передачи назад и передача вперед, и имитация второй передачи вперед и передаче назад; выбор места и чередование способов нападающего удара; имитация нападающего удара и передача в прыжке (откидка) вперед через зону, назад в соседнюю зону (боком к сетке); выбор места и чередование способов подач, подач, нацеленных на силу, в дальние и ближние зоны; выбор места и подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча, на игрока, выходящего с задней линии для выполнения второй передачи.  <u>Групповые действия</u>  Взаимодействие игроков передней и задней линии:  игроков зон 6,5 и 1 с игроками 3,2,4 при первой передаче на удар и для второй передачи; игроков зон 3,2,4 с игроками зон 6,5,1 привторой передаче на удар с задней линии; игрока, выходящего из зон 6 с игроками зон 4,3 и 2 (при второй передаче); игрока, выходящего из зон 5, с игроками зон 4,3,2 (при второй передаче).<u>Командные действия</u>  Система игры через игрока передней линии:  прием мяча и первая передача в зоны 4,3,2 , где игроки выполняют нападающий удар (в доигровке):  -прием мяча и первая передача в зоны 2,3,4, где игрок имитирует нападающий удар и выполняет откидку игроку в соседнюю зонуили через зону (в доигровке);  Система игры через выходящего:  -прием мяча с подачи и в доигровке на вторую передачу игроку,</p>

	<p>выходящему из зон 1,6,5 с последующей передачей в зону нападения;</p> <p>-взаимодействие игроков передней и задней линий при организации атакующих действий после приема подачи и вдоигровке через выходящего игрока зон 1,6,5 для выполнения тактических комбинаций «взлет», «крест», «волна», «эшелон», «пайп».</p> <p>-игроков зон 5,6,1 с блокирующими при приеме мячей от нападающих ударов при системе защиты «углом вперед» и «углом назад»;</p> <p>-игроков зон 5,6,1 с блокирующими на страховке при тех же системах защиты;</p> <p>игроков зон 5,6,1 и не участвующих в блокировании игрока передней линии при тех же системах защиты.</p> <p>-игроков зон 4 и 2,3 и 4, 2,3,4 при блокировании в условиях нападающих ударов с различных передач;</p> <p>-страховка блокирующих игроком, не участвующем в блокировании, при системе «углом назад»;</p> <p>-участие в приеме мяча от нападающих ударов игрока, не участвующего в блокировании, при системе «углом вперед»;</p> <p>-игроков зон 6,5,1 с блокирующим при приеме мячей от нападающих ударов (при системе «углом вперед» и «углом назад»);</p> <p>-игроков зон 6,5,1 с блокирующим игроком на страховке(системы защиты те же);</p> <p>-игроков зон 6,5,1 и не участвующих в блокировании при приеме нападающих ударов и на страховке (системы защиты те же).</p> <p><b>Командные действия Расположение игроков</b></p> <p>-при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок передней линии (зон 3,2,4);</p> <p>-при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок задней линии (из зон 1,6,5) из-за игрока;</p> <p><u>Системы игры</u></p> <p>-при приеме мяча от соперника в расстановке «углом вперед»(вирировать свои действия в зависимости построение игры в нападении соперником);</p> <p>при приеме мяча от соперника в расстановке «углом назад», когда страховку осуществляет крайний защитник;</p> <p>-сочетание систем игры «углом вперед» и «углом назад».</p> <p><b>Взаимосвязь заданий в учебных играх и установок в календарных.</b></p> <p><b>Теоретическая подготовка.</b></p> <p>Краткий обзор состояния и развития волейбола. Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль. Основы техники и тактики игры в волейбол.</p> <p>Организация и проведение соревнований.</p> <p>Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр.</p> <p><b>Психологическая подготовка</b></p> <p>Воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе</p>
--	---

	<p>тренировочно-соревновательной деятельности.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-целеустремленность и настойчивость, которые выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимся, активном неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии;</li> <li>- выдержка и самообладание, которые выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний, нарастающего утомления;</li> <li>- решительность и смелость, которые выражаются в способности своевременного находить и принимать обдуманное решение в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение;</li> <li>-инициативность и дисциплинированность, которые выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.</li> </ul>
Технико-тактическая (интегральная) подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>-упражнения на переключение в выполнении технических приемов и тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и тактических действий в развитии специальных качеств в единстве.</li> <li>-учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Включаются задания с выбором тех или иных действий в нападении и защите, в зависимости от сложившейся игровой обстановки.</li> <li>-контрольные игры. Применяются систематически для решения конкретных задач.</li> <li>-командные игры. Повышение надежности и эффективности игровых навыков.</li> </ul>
Инструкторская и судейская практика	<p><b>Инструкторская и судейская практика.</b></p> <p>определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в волейбол, методике тренировки, правилам соревнований и их организации;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-определяется уровень практических умений и навыков по составлению комплексов упражнений по видам подготовки, поведению отдельных частей и всего тренировочного занятия;</li> <li>-обеспечение судейством учебных и командных игр, проведение соревнований.</li> </ul> <p>Эта работа осуществляется на практических, текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях.</p>

### 3.7. Восстановительные мероприятия

Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения (чередование тренировочных нагрузок по интенсивности), восстановительный массаж; Ускорение восстановительного процесса (локальный массаж, массаж мышц спины, включая шейно-воротничковую зону), теплый душ;

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

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

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с этапа спортивной специализации, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общего годового учебного плана, определенного данной группе. Так, во время каникул и в период



пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время учебно-тренировочных сборов, учебная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

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

#### **Восстановительные средства и мероприятия.**

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

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

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

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

#### **Применение восстановительных средств**

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 2-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 2-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 2-го годов подготовки.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

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

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

Примерные комплексы основных средств восстановления

Время проведения	Средства восстановления
После утренней тренировки	Гигиенический душ, влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем,
После тренировочных нагрузок	гигиенический душ, комплексы средств, рекомендуемые врачом индивидуально массаж, УВЧ-терапия, теплый душ; сауна, массаж

### 3.8. Организации и проведение врачебного, психологического и биохимического контроля

Врачебный контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов, соревнований и включает:

- оценку организации и методики проведения тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов;
- оценку воздействия физических нагрузок на организм спортсменов;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;
- соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований.

Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. Психологическая подготовленность спортсменов предусматривает такие направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;
- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;
- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;

- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специальных умений и навыков;
- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оцениваются следующие:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);
  - стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;
  - объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;
  - способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);
  - степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;
  - возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.
- Биохимический контроль включает:
- текущие обследования;
  - углубленные комплексные обследования;
  - обследования соревновательной деятельности

### **3.9. Организация психологической подготовки**

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

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

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

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

Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- состояние боевой готовности;
- предстартовое волнение;

- предсоревновательная апатия;
- состояние самоуспокоенности.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

рассматривается как суперкомпенсация.

Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

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

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;
- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;
- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

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

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

Первый год

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

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

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

Четвертый год

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

Пятый год

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

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

Представления о допинге формируются у молодых спортсменов в значительной степени под влиянием тренера. В первую очередь необходимо формировать представления о допинге и не допустимости его использования в спорте, влиять на формирование ценностно-мотивационной сферы личности спортсмена и его поведенческих установок.

Проводить информационно-образовательные мероприятия

(беседы), направленные на информирование спортсменов об антидопинговых правилах, об их правах, обязанностях и ответственности в соответствии с Кодексом ВАДА, а также ознакомление с запрещенным списком веществ. Также антидопинговые мероприятия необходимо рассматривать как важный социальный фактор, связанный с формированием общественного мнения в отношении допинга, в продвижении идеи чистого спорта, создания атмосферы нетерпимости к допингу.

### **3.10. ОСУЩЕСТВЛЕНИЕ АНТИДОПИНГОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);
- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

Осуществляя единую политику в области физической культуры и спорта в Российской Федерации по противодействию использованию запрещенных средств лицами, занимающимися физической культурой и спортом в учреждении разрабатывается план антидопинговых мероприятий Таблица 22.

Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов. В своей деятельности в этом направлении Школа руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения. Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;
2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
4. Международный стандарт ВАДА по тестированию. Таблица 22

#### Примерный план антидопинговых мероприятий

№ п/п	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации
1.	Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации врача	согласно плану работы Школы В течение года по запросу тренера
2.	Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу)		
3.	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения		
4.	Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья		

### 3.12. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Правила поведения на занятиях и соревнованиях регламентируются следующими инструкциями (в зависимости от места проведения тренировочных занятий) по технике безопасности:

1. Инструкция по охране труда для обучающихся при проведении занятий волейболу (№15 от 11.03.16).
2. Инструкция по охране труда для обучающихся при занятиях в спортивном зале (№18 от 11.03.16).
3. Инструкция по охране труда охране для обучающихся при занятиях в тренажёрном

зале (№17 от 11.03.16).

4. Инструкция по охране труда в коридорах и на лестнице (№19 от 11.03.16).

1. Инструкция по охране труда при проведении спортивных соревнований (№45 от 11.03.16).

Факт ознакомления обучающихся с данными инструкциями фиксируется тренером-преподавателем в журналах учёта групповых занятий.

## V. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

### Основные определения:

- **текущий контроль освоения программы** – это систематическая проверка уровня достижений спортсменов, их усилий настойчивости, результатов, осуществляемая в текущий период тренировочного процесса, проводимая тренером, тренером-преподавателем в ходе осуществления тренировочной деятельности, направленная на обеспечение максимальной эффективности тренировочного процесса, для достижения результатов освоения программ, предусмотренных ФССП;
- **промежуточная аттестация** – это установление уровня достижения результатов освоения программы по окончании учебного года; Результаты промежуточной аттестации учитываются при вынесении решений:
  - о досрочном переводе на следующий этап обучения;
  - об отчислении по инициативе учреждения;
- о предоставлении возможности продолжить освоение программы на том же этапе спортивной подготовки.
- **контрольные нормативы**- форма текущего контроля в виде сдачи нормативов по установленным стандартизированным заданиям, определяющим результаты освоения текущего тренировочного года в форме упражнений учебных задач, имеющее целью сбор информации об успешности освоения разделов спортивной подготовки: «общая и специальная физическая подготовка», «техническая подготовка», «участие в соревнованиях»;
- **контрольно-переводные нормативы**- форма промежуточной аттестации в виде сдачи нормативов по установленным программой спортивной подготовки стандартизированным заданиям, определяющим степень достижения ожидаемых результатов (в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки) освоения программы определённого этапа обучения в форме упражнений, имеющая целью сбор информации об успешности освоения предметных областей программы: для этапов начальной подготовки - «общая и специальная физическая подготовка», для тренировочных этапов - «общая и специальная физическая подготовка» «техническая подготовка», «участие в соревнованиях».

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсмена на основе объективной оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Основными критериями для зачисления детей в группы начальной подготовки являются: отсутствие медицинских противопоказаний; высокий рост детей или родителей; быстрота реакции, ловкость, логическое мышление, коммуникабельность и выполнение требований по физической подготовке, представленных в Таблице 18.

Таблица 18.

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 6,0 с)	Бег 30 м (не более 6,6 с)



	Челночный бег 5 х 6 м (не более 12,0 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 12,5 с)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 8,0 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 6,0 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 36 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 30 см)

Для определения промежуточных итогов работы, уровня подготовленности спортсмена в течение всего периода обучения в спортивной школе введена система нормативов. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения и характеризует уровень физической подготовки, а также степень овладения техникой и тактикой игры, которые должны быть достигнуты занимающимися в том или ином возрасте или на соответствующем этапе занятий. Для групп начального обучения, тренировочных групп и групп спортивного совершенствования выполнение нормативов является, кроме того, важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки (Таблица 19, 20, 21).

Таблица 19

<b>Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки 1 года обучения ВОЛЕЙБОЛ</b>								
Контрольные упражнения и тесты	юноши				Девушки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
бег 30 м.(с.)	5,10-5,66	5,67-6,17	6,18-6,68	6,69 и более	5,70-6,32	6,33-6,89	6,90-7,47	7,48 и более
Челночный бег 5X6 м.(с.)	11,0-12,20	12,21-13,3	13,31-14,4	14,41 и более	11,50-12,75	12,76-13,91	13,92-15,06	15,07 и более
Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м.)	12,5-11,5	11,0-10,0	9,5-8,5	8,0 и менее	12,0-11,0	10,5-9,5	9,0-8,0	7,5 и менее
Прыжок в длину с места(см.)	210-188	187-167	166-146	145 и менее	190-170	169-151	150-132	131 и менее
Прыжок вверх с местасо взмахом руками(см.)	54-49	48-44	43-38	37 и менее	46-42	41-37	36-33	32 и менее
<b>Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки 2 года обучения ВОЛЕЙБОЛ (контрольно-переводные для НП-1)</b>								
Контрольные упражнения и тесты	юноши				девушки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
бег 30 м.(с.)	5,06-5,61	5,62-6,12	6,13-6,62	6,63 и более	5,63-6,24	6,25-6,80	6,81-7,37	7,38 и более
очный бег 5X6м.(с.)	10,96-12,16	12,17-13,26	13,27-14,35	14,36 и более	11,4-12,64	12,65-13,78	13,79-14,92	14,93 и более
Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м.)	13,5-12,5	12-10,5	10-9,5	9,0 и менее	12,0-11,0	10,5-9,5	9,0-8,0	7,5 и менее
Прыжок в длину с	213-191	190-169	168-148	147 и	193-173	172-154	153-134	133 и

места(см.)				менее				менее
Прыжок вверх с местасо взмахом руками(см.)	54-49	48-44	43-38	37 и менее	46-42	41-37	36-33	32 и менее
<b>Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы наэтапе начальной подготовки 3 года обучения ВОЛЕЙБОЛ, (контрольно-переводные для НП-2)</b>								
Контрольные упражнения и тесты	юноши				девушки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
бег 30 м.(с.)	5,04-5,59	5,6-6,0	6,10-6,6	6,61 и более	5,55-6,15	6,16-6,71	6,72-7,26	7,27 и более
Челночный бег 5X6 м.(с.)	10,94-12,14	12,15-13,23	13,24-14,33	14,34 и более	11,30-12,53	12,54-13,66	13,67-14,79	14,80 и более
Бросок мяча весом 1 кгиз-за головы двумя руками стоя (м.)	14,5-13,5	13,0-12	11,5-10	9,5 и менее	12,0-11,0	10,5-9,5	9,0-8,0	7,5 и менее
Прыжок в длину с места (см.)	216-193	192-171	170-150	149 и менее	196-175	174-156	155-136	135 и менее
Прыжок вверх с местасо взмахом руками(см.)	55-50	49-45	44-39	38 и менее	47-43	42-38	37-33	32 и менее
<b>Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы натренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 1 года обучения ВОЛЕЙБОЛ, (контрольно-переводные для НП-3)</b>								
Контрольные упражнения и тесты	юноши				девушки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
бег 30 м.(с.)	5,0-5,54	5,55-6,04	6,05-6,54	6,55 и более	5,5-6,09	6,10-6,65	6,66-7,20	7,21 и более
Челночный бег 5X6 м.(с.)	10,9-12,0	12,10-13,18	13,19-14,27	14,28 и более	11,2-12,42	12,43-13,54	13,55-14,66	14,67 и более
Бросок мяча весом 1 кгиз-за головы двумя руками стоя (м.)	16-14,5	14-13,5	13-11,5	11,0 и менее	12,5-11,5	11,0-10,0	9,5-8,5	8,0 и менее
Прыжок в длину с места(см.)	220-197	196-175	174-153	152 и менее	200-179	178-159	158-139	138 и менее
Прыжок вверх с местасо взмахом руками (см.)	56-51	50-45	44-40	39 и менее	48-44	43-39	38-34	33 и менее
<b>Игровая программа для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 1 года обучения ВОЛЕЙБОЛ</b>								
Контрольные упражнения и тесты	юноши				девушки			
	1-выполнение; 0-не выполнение				1-выполнение; 0-не выполнение			
Вторая передача наточность из зоны 3 в зону 4	2				2			
Подача на точностьверхняя прямая (попасть в площадку)	3				3			

Нападающий удар прямой из зоны 4 (попасть в площадку)	3	3
Нападающий удар по ходу из зоны 4 в зону 4 и 5	1	1
Приём подачи из зоны 1,6,5 в зону 3 на точность	1	1

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы натренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 2 года обучения ВОЛЕЙБОЛ  
(контрольно-переводные для ТГ-1)**

Контрольные упражнения и тесты	юноши				девушки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
бег 30 м.(с.)	4,98-5,52	5,53-6,02	6,03-6,52	6,53 и более	5,46-6,05	6,06-6,60	6,61-7,14	7,15 и более
Челночный бег 5X6 м.(с.)	10,88-12,07	12,08-13,16	13,17-14,25	14,26 и более	11,16-12,38	12,39-13,49	13,50-14,61	14,62 и более
Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м.)	16-14,5	14-13,5	13-11,5	11,0 и менее	12,5-11,5	11,0-10,0	9,5-8,5	8,0 и менее
Прыжок в длину с места(см.)	224-200	199-179	178-156	155 и менее	202-181	180-161	160-140	139 и менее
Прыжок вверх с места со взмахом руками(см.)	56-51	50-45	44-40	39 и менее	48-44	43-39	38-34	33 и менее

**Обязательная техническая программа для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 2 года обучения ВОЛЕЙБОЛ**

Контрольные упражнения и тесты	юноши	девушки
	1-выполнение; 0-не выполнение	1-выполнение; 0-не выполнение
Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	3
Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4	2	2
Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4 и 5	2	2
Приём подачи из зоны 1,6,5 в зону 3 на точность	2	2
Подача на точность верхняя прямая (попасть в площадку)	3	3

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы натренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 3 года обучения ВОЛЕЙБОЛ  
(контрольно-переводные для ТГ-2)**

Контрольные упражнения и тесты	юноши				девушки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
бег 30 м.(с.)	4,96-5,50	5,51-6,0	6,01-6,49	6,5 и более	5,42-6,01	6,02-6,55	6,56-7,09	7,10 и более
Челночный бег 5X6 м.(с.)	10,86-12,05	12,06-13,13	13,14-14,22	14,23 и более	11,12-12,33	12,34-13,45	13,46-14,56	14,57 и более

Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м.)	16,5-15,5	15-14	13,5-12	11,5 и менее	13,0-12,0	11,5-10,5	10,0-9,0	8,5 и менее
Прыжок в длину с места(см.)	228-204	203-181	180-158	157 и менее	204-183	182-162	161-142	141 и менее
Прыжок вверх с места со взмахом руками(см.)	57-52	51-46	45-41	40 и менее	48-44	43-39	38-34	33 и менее

**Обязательная техническая программа для зачисления в группы на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) 3 года обучения ВОЛЕЙБОЛ**

Контрольные упражнения и тесты	юноши				девушки			
	1-выполнение; 0-не выполнение				1-выполнение; 0-не выполнение			
Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	4				4			
Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4	2				2			
Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4 и 5	3				3			
Приём подачи из зоны 1,6,5 в зону 3 на точность	3				3			
Подача на точность; верхняя прямая по зонам 1,6,5 из 5 попыток на каждую	2				2			

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) 4 года обучения ВОЛЕЙБОЛ, (контрольно-переводные для ТГ-3)**

Контрольные упражнения и тесты	юноши				девушки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
бег 30 м.(с.)	4,94-5,48	5,49-5,97	5,98-6,47	6,48 и более	5,38-5,96	5,97-6,50	6,51-7,04	7,05 и более
Челночный бег 5X6 м.(с.)	10,84-12,03	12,04-13,11	13,12-14,19	14,20 и более	11,08-12,29	12,30-13,40	13,41-14,51	14,52 и более
Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м.)	17-16	15,5-14,5	14-12,5	12 и менее	13,0-12,0	11,5-10,5	10,0-9,0	8,5 и менее
Прыжок в длину с места (см.)	232-208	207-184	183-161	160 и менее	206-184	183-164	163-143	142 и менее
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см.)	58-53	52-47	46-40	41 и менее	49-45	44-40	39-35	34 и менее

**Обязательная техническая программа для зачисления в группы на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) 4 года обучения ВОЛЕЙБОЛ**

Контрольные упражнения и тесты	юноши				девушки			
	1-выполнение; 0-не выполнение				1-выполнение; 0-не выполнение			
Нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1; из зоны 2 в зону 5	3				3			
Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4	3				3			

Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4 и 5	4	4
Приём подачи из зоны 1,6,5 в зону 3 на точность	4	4
Подача на точность: верхняя прямая по зонам 1,6,5	3	3

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 5 года обучения ВОЛЕЙБОЛ (контрольно-переводные для ТГ-4)**

Контрольные упражнения и тесты	юноши				девушки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
бег 30 м.(с.)	4,92	5,47	5,96	6,45 и более	5,34-5,88	5,89-6,45	6,46-6,99	7,00 и более
Челночный бег 5X6 м.(с.)	10,82-12,00	12,01-13,00	13,10-14,17	14,18 и более	11,04-12,24	12,25-13,35	13,36-14,45	14,46 и более
Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м.)	17,5-16,5	16-15	14,5-13	12,5 и менее	13,5-12,5	12,0-11,0	10,5-9,5	9,0 и менее
Прыжок в длину с места(см.)	238-213	212-189	188-165	164 и менее	208-186	185-165	164-145	144 и менее
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см.)	59-54	53-48	47-41	42 и менее	49-45	44-40	39-35	34 и менее

**Обязательная техническая программа для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 5 года обучения ВОЛЕЙБОЛ (контрольно-переводные для ТГ-4)**

Контрольные упражнения и тесты	юноши		девушки	
	1-выполнение; 0-не выполнение		1-выполнение; 0-не выполнение	
	связующие	нападающие	связующие	нападающие
Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4	4	3	4	3
Подача на точность: верхняя прямая по зонам 1,6,5	3	4	3	4
Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4 и 5	3	4	3	4
Нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1; из зоны 2 в зону 5	2	4	2	4
Приём подачи из зоны 1,6,5 в зону 3 на точность	2	4	2	4

Таблица 20

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

Развиваемое	Контрольные упражнения (тесты)
-------------	--------------------------------

физическое качество	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,0 с)	Бег 30 м (не более 5,5 с)
	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,0 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,5 с)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 16 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 45 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 38 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд	

Универсальная шкала используется для оценки уровня ОФП и СФП

Оценка	Вербальный аналог оценки
5	Установленный норматив выполнен с превышением
4	Установленный норматив выполнен
3	Установленный норматив не выполнен, но демонстрируется индивидуальный прирост
2	Установленный норматив не выполнен, индивидуальный прирост не демонстрируется

Бинарная шкала используется для оценки уровня технической подготовки

1	Выполнение
0	Не выполнение

Результаты промежуточной аттестации фиксируются тренером, тренером–преподавателем в протоколе установленной формы. Для оценки уровня ОФП, СФП выводится средний бал.

Уровень технической подготовленности тестируется по 5 показателям и баллы суммируются. Для оценки промежуточной аттестации в целом по показателям ОФП, СФП и ТП (техническая подготовка) выводится средний балл. Общая оценка производится по универсальной шкале.

### **Методические указания для приёма контрольно-переводных нормативов в рамках промежуточной аттестации**

#### ***Общая физическая и специальная подготовленность***

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

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

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

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

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

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. Учитывается лучший результат.

**Техническая подготовленность.**

*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 1,5 м. 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).

*Испытания на точность подачи.* 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.

*Испытания на точность нападающих ударов.* Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно в техническом исполнении произвести тот или иной нападающий удар, учащиеся могли достаточно сильно послать мяч с определенной точностью. При ударах из зоны 4 в зоны 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 обучающийся должен выполнить 5 попыток.

*Испытания на точность первой передачи (прием мяча).* Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии идут в зачет попытки. Принимая мяч в зоне 1, 6, 5, обучающийся должен направить его через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 3. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Вместо ленты можно установить рейку. Очень хорошо установить на площадке обод диаметром 2 м на высоте 1,5 м, который и будет служить мишенью. Каждому обучающемуся дается 5 попыток. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

Перевод в группу следующего года обучения осуществляется при условии положительной динамики показателей общей и специальной физической подготовленности, количественного объема освоения программы, участия в соревнованиях и выполнения спортивных разрядов:

Вид спорта	Этапы подготовки								
	НП			Т(СС)					ССМ
	1	2	3	1	2	3	4	5	
Волейбол	Выполнение нормативов ОФП, СФП			Выполнение нормативов ОФП, СФП, техническая подготовка, участие в сор-ях					
				III юн	II юн	I юн	III в3	II в3	I в3

## VI. Перечень информационного обеспечения

1. Клещев Ю., Фурманов А. «Юный волейболист»
2. М. Михайлов. «Чувство долга»
3. Виталий Мармор. «Игровое внимание»
4. Железняк Ю.Д. «Юный волейболист»
5. Клещев Ю.Н. «Волейбол»
6. Ивойлов А.В. «Волейбол»
7. Беляев А.В. «Волейбол»
8. Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу»
9. Эдельман А.С. «Справочник "Волейбол"»
10. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. «Основы психологии спорта и физической культуры»
11. Чехов О.С. «Основы волейбола»
12. Кривошеин А.А. «Прогнозирование роста и развития детей»
13. Бриль М.С. «Отбор в спортивных играх»
14. Шнуров В.Х. «Практические основы воспитания морально-волевых качеств волейболистов»
15. Пуни А.Ц., Гурович Л.И. «О волевой подготовке волейболистов»
16. Клещев Ю.Н. «Предсезонная подготовка спортсменов высокого класса по волейболу»
17. Алексеев Е.В. «Страховка - важный элемент обороны»
18. Б.Л. Виера, Б.Д. Фергюсон. «Волейбол: шаги к успеху»
19. М. Фидлер, Д. Шайдерайт, Х. Бааке, К. Шрайтер. «Волейбол»
20. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. «Волейбол в школе»
21. Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Г. «Волейбол в школе»
22. Я. Мацудайра, Н. Икеда, М. Сайто. «Волейбол: путь к победе»
23. Тудор О. Бомпа. «Подготовка юных чемпионов»
24. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. «Физиология спорта»
25. Кривошеин А.А. «Волейбол. Психологическая, физическая и техническая подготовка игрока "либеро" в условиях ДЮСШ, СДЮШОР и Волейбольно- спортивных клубов (ВСК)»
26. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. «Примерные программы для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР. Волейбол»
27. Шварц В.Б., Хрущев С.В. «Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора»
28. Жуков Ю.Е., Ильин Г.И., Козловский Э.А. «Акробатическая подготовка волейболистов»
29. Слупский Л.Н. «Игра связующего»
30. Фомин В.С. «Физиологические основы управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов»
31. Официальные волейбольные правила 2009- 2012
32. Ивойлов А.В. «Тактическая подготовка волейболистов»

### Интернет ресурсы

1. Библиотека международной спортивной информации. <http://bmsi.ru/>
2. Минспорта РФ <http://www.minsport.gov.ru/>
3. Всемирное антидопинговое агентство <http://med.khl.ru/>
4. Психологические тесты в практике тренера <http://www.dokaball.ru/>
5. <http://www.volley.ru/pages/497/p1/>