МИНИСТЕРСТВО СПОРТА КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДИВНОГОРСКОЕ УЧИЛИЩЕ (ТЕХНИКУМ) ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

**Программа по волейболу**

Разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол.

Срок реализации программы 7 лет

Дивногорск 2014.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Принята  на педагогическом совете КГАОУ СПО «ДУТОР» протокол № 46 от 30.09.2014г |  | «Утверждаю»  Директор КГАОУ СПО «ДУТОР»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.Н. Михайлов  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014  Приказ №123-П1 от 01.10.2014г |

**Авторы программы:**

Марченкова Юлия Александровна – начальник отдела по спортивной работе;

Бабошина Елена Генадьевна – тренер-преподаватель высшей категории по волейболу

**Содержание**

I.Пояснительная записка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 4

II.Нормативная часть программы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 9

III. Методическая часть программы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 25

IV. Система контроля и зачетные требования\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 69

Рекомендуемая литература\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_75

**I.Пояснительная записка**

Настоящая Программа по волейболу для училища олимпийского резерва со­держит в себе, одновременно, нормативную и методическую части, учитывает современные условия организации работы учреждений дополнительного образования спортивной направленности, совре­менный уровень физического развития детей, подростков, юношей и юниоров.

Программа по волейболу для училища олимпийского резерва (УОР) составлена на основе *Федерального стандарта спортивной подготовки (ФССП) по волейболу,* при разработке которого использованы следующие нормативные документы:

Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ ≪О физической культуре и спорте в Российской Федерации≫ (с последними изменениями, внесенными на основании Федерального закона от 06.12.2011 г. № 412-ФЗ)

Приказ министерства спорта РФ от 27 декабря 2013г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

ГОСТ Р. 52024-2003 от 18.03.2003 г. ≪Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования≫ (Постановление Госстандарта России № 80-ст).

ГОСТ Р. 52025-2003 от 18.03.2003 г. ≪Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Требования безопасности потребителей≫ (Постановление Госстандарта России № 81-ст).

ГОСТ Р. 1.5-2004 ≪Стандартизация в Российской Федерации. Стандарты национальные Российской Федерации. Правила построения, изложения, оформления и обозначения≫ (Приказ Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 30.12.2004 г. № 155-ст).

Приказ Госкомспорта РФ от 28 июня 2001 г. N 390 "Об утверждении Типового плана-проспекта учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР)".

Приказ Минспорттуризма России от 04.05.2009 г. № 157 ≪Об утверждении содержания этапов спортивной подготовки≫.

Приказ Минспорттуризма России от 22.12.2011 г. № 1634 ≪Об утверждении Федеральному государственному бюджетному учреждению ≪Федеральный научный центр физической культуры и спорта≫ государственного задания на оказание услуг (выполнение работ) на 2012 год и на плановый период 2013 и 2014 годов≫.

Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации (Минздравсоцразвития России) от 09.08.2010 г. № 613н ≪Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий≫.

Всероссийский реестр видов спорта.

Программа развития волейбола в Российской Федерации**.**

Единая всероссийская спортивная классификация.

Волейбол: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст] / Сост. – Ю.Д. Железняк, А, В. Чачин, Ю.П. Сыромятников. – М.: Советский спорт, 2003. – 112 с.

Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства [Текст] / Сост. – Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин. – М.: Советский спорт, 2004. – 96 с. (Допущено Государственным Комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту).

Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской спортивной школе олимпийского резерва (СДЮШОР) [Текст]. – М.: Советский спорт, 1987.

СанПиН 1567-76 (от 08.06.2004 г.). Физкультура и спорт. Требования.

СанПиН 2.4.3.1186-03. О допуске к занятиям физической культурой и спортом и распределении занимающихся по группам.

СанПиН 2.4.4.1251-03. Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования). Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения).

СП 31-112-2004. Физкультурно-спортивные залы: Части 1 и 2. – М.: Изд-во ≪Советский спорт≫, 2005. –138 с (ч. 1); 85 с (ч.2).

СП 31-115-2006. Открытые плоскостные физкультурно-спортивные сооружения. – М.: ФГУП ЦПП, 2007. –144 с.

Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации. – М., 2012.

Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: СААМ, 1995.

Табель оснащения спортивных сооружений спортивным оборудованием и инвентарем. ВИСТИ. – М.: Изд-во ≪Советский спорт≫, 2006. –208 с.

Содержание программы ориентировано на тренеров-преподавателей по волейболу, имеющих среднее или высшее физкультурное образование, личный спортивный опыт, а также педагогические навыки в организации тренировочного и воспитательного процесса.

Основными задачами программы являются:

• способствование гармоничному физическому развитию занимающихся;

• осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд России, края;

• подготовка из числа учащихся инструкторов-общественников и судей по волейболу.

Критериями оценки деятельности учреждения дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности являются:

на тренировочном этапе (углубленной специализации)

1. Состояние здоровья и уровень физического развития спортсменов.

2. Динамика индивидуальной подготовленности спортсменов.

3. Освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотрен­ных программой по волейболу.

4. Освоение теоретического раздела программы по волейболу.

на этапе совершенствования спортивного мастерства

1. Уровень физического развития и функционального состояния спортсменов.

2. Выполнение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки волейболистов.

3. Динамика спортивно-технических показателей.

4. Результаты выступления волейболистов во всероссийских соревнованиях.

на этапе высшего спортивного мастерства

1. Уровень физического развития и функционального состояния спортсменов.

2. Стабильность результатов выступления спортсменов во всероссийских и международных соревнованиях.

3. Число спортсменов, подготовленных в состав сборной ко­манды Красноярского края и Российской Федерации.

В соответствии с климатическими условиями региона Россий­ской Федерации и особенностями развития материальной базы УОР, дирекция (при наличии решения тренер­ского совета) может вносить изменения в содержание Программы по волейболу, сохраняя при этом ее основную направленность.

Комплектование учебных групп, организация тренировочных занятий, воспитательная и культурно-массовая рабо­та с занимающимися волейболом осуществляется руководителем спортивного отдела и тренерско-преподавательским составом училища. В училище принимаются граждане РФ, в порядке конкурсного отбора, проявившие способности к спорту и прошедшие подготовку в спортивных школах, одаренные дети по ходатайству краевого волейбольного клуба «Енисей» и спортивных школ и имеющие подготовку не ниже 2 юношеского разряда в ТГ 2 г.о., не ниже 1 юношеского разряда в ТГ 4- 5 г.о., группы ССМ-1спортивный разряд, группы ВСМ – кандидат в мастера спорта.

**ТЕРМИНЫ, ОПРЕДЕЛЕНИЯ, ОБОЗНАЧЕНИЯ, СОКРАЩЕНИЯ**

В настоящем Федеральном стандарте используются следующие термины, определения, обозначения и сокращения:

**Федеральный стандарт спортивной подготовки (далее – ФССП)** – государственный документ, устанавливающий основные положения системы спортивной подготовки в виде спорта (и его дисциплинах), предусматривающий минимальный перечень требований и нормативов, выполнение которых обусловливает целесообразность и обеспечивает планомерность многолетнего тренировочного процесса в спорте.

**Волейбол** – олимпийский вид спорта; предусматривает противоборство двух спортивных команд, играющих специальным мячом на размеченной площадке через сетку, и предполагает достаточно высокий уровень спортивной подготовки и техники владения мячом.

**Волейболист** – спортсмен, систематически занимающийся волейболом, воспитывающий волевые качества и совершенствующий свое техническое мастерство, активно выступающий в спортивных соревнованиях.

**Спортивная подготовка** – многокомпонентный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях по волейболу, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки.

**Спортивный резерв** – лица, проходящие спортивную подготовку в целях включения их в состав спортивных сборных команд, в том числе сборных команд Российской Федерации по видам спорта.

**Физическая подготовка** – тренировочный процесс, направленный совершенствование физических (двигательных) качеств, возможностей спортсмена с целью достижения определенного спортивного результата в избранном виде спорта.

**Физическая подготовленность** – совокупность количественных и качественных измеряемых показателей, характеризующих способности к проявлению тех или иных физических (двигательных) качеств.

**Спортивные мероприятия** – физкультурно-спортивные мероприятия, соревнования по видам спорта, тренировочные сборы, международные соревнования и другие мероприятия, проводимые на основании положений и иных регламентирующих документов.

**Официальные соревнования (мероприятия)** – соревнования (мероприятия), включенные в календарные планы: Федерального органа исполнительной власти в области физической культуры и спорта; органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта; органов местного самоуправления в области физической культуры и спорта; физкультурно-спортивных организаций, имеющих право присваивать спортивные разряды.

**Правила соревнований по волейболу** – официальный документ, регламентирующий условия и порядок проведения соревнований по волейболу, права и обязанности участников, их секундантов, судей, тренеров и членов персонала. Разрабатываются высшими спортивными организациями.

**Положение о соревнованиях по волейболу** – основной документ, определяющий условия и порядок организации и проведения соревнований по волейболу: цели и задачи соревнования; организацию и руководство соревнованием; место и сроки проведения; условия допуска участников и команд; характер соревнований и принцип определения спортивных результатов; судейство соревнований; награждение победителей; порядок и сроки подачи заявок. К Положению о соревнованиях могут быть приложены: точный или ориентировочный календарь соревнований; указания о времени и месте работы оргкомитета, мандатной и медицинской комиссий.

**Спортивные разряды и звания по волейболу** – присваиваются спортсменам, выполнившим установленные нормы и требования на официальных спортивных соревнованиях по волейболу. Спортивные разряды и звания присваиваются в установленном порядке в соответствии с действующей Единой Всероссийской спортивной классификацией (далее - ЕВСК). Физкультурно-спортивные организации, имеющие право присваивать спортивные разряды по волейболу – организации, имеющие право присваивать спортивные разряды, утверждаются органами исполнительной власти в области физической культуры и спорта субъектов Российской Федерации.

**Зачетная классификационная книжка спортсмена** – документ установленного образца, в котором отражаются установленным порядком: сдача нормативов и присвоение спортивного разряда, участие в соревнованиях, разрешение врача на участие в соревнованиях, награждения и взыскания, общественная работа, отметки о переходе в другой коллектив.

**Тренировочные группы (далее – ТГ)** – возрастная категория квалификационных юных спортсменов (от 12-13 до 16-17 лет), занимающихся волейболом в физкультурно - спортивных организациях и участвующих в спортивных соревнованиях в соответствии с требованиями ПСП и ЕВСК.

Группы совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ) – возрастная категория (от 17 лет) спортсменов высокой квалификации, занимающихся волейболом в физкультурно-спортивных организациях и участвующих в спортивных соревнованиях в соответствии с требованиями ПСП и ЕВСК.

**Группы высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ)** – возрастная категория (от 20 лет) спортсменов высокой квалификации, занимающихся волейболом в физкультурно-спортивных организациях и участвующих в спортивных соревнованиях в соответствии с требованиями ПСП и ЕВСК.

**ОФП** – общая физическая подготовка.

**СФП** – специальная физическая подготовка.

**ТехП** – техническая подготовка.

**ТакП** – тактическая подготовка.

**ИнтП** – интегральная подготовка

**II.Нормативная часть программы**

Основные требования, предъявляемые к организации и содержанию многолетней подго­товки спортивного резерва в волейболе в УОР

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек)  (мин. - макс.) | Количество часов в неделю  (мин. - макс.) | Требования по физической, технической и спортивной подготовке |
| Тренировочный этап 2-5 г.о. | 4 | 12 | 12 - 20 | 13-24 | 2 г.о.- выполнение 2 юн. разряда, нормативов ОФП, СФП, ТТП  3 г.о. – выполнение 1 юн.- 2 спортивного разряда, нормативов ОФП, СФП, ТТП,  4 г.о. – выполнение 1 юн.- 2 спортивного разряда, нормативов ОФП, СФП, ТТП  5 г.о. - выполнение 1 разряда, нормативов ОФП, СФП, ТТП |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 14 | 6 - 12 | 24-32 | Не ниже 1 разряда. Выполнение нормативов СФП, ТТП, спортивных результатов |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 14 | 6 - 12 | 32-42 | Не ниже КМС. Выполнение нормативов СФП, ТТП, спортивных результатов |

\*Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным данной Программой, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

# Этапные нормативы по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта волейбол (%)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы спортивной подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
| Тренировочный этап | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| до 2-х лет | свыше 2-х лет |
| Общая физическая подготовка | 18 - 20 | 8 - 12 | 6 - 8 | 8 - 10 |
| Специальная физическая подготовка | 10 - 14 | 12 - 14 | 14 - 17 | 12 - 14 |
| Техническая подготовка | 23 - 24 | 24 - 25 | 20 - 25 | 18 - 20 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия | 22 - 25 | 25 - 30 | 26 - 32 | 26 - 34 |
| Технико-тактическая (интегральная) подготовка | 8 - 10 | 8 - 10 | 8 - 10 | 8 - 10 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика | 10 - 14 | 13 - 15 | 14 - 16 | 14 - 16 |

\*Время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в т.ч. в каникулярное время, входит в общий объем тренировочной нагрузки, но не должно превышать 10%.

Планируемые показатели соревновательной нагрузки в группах спортивной подготовки по волейболу

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды соревнований (игр) | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
| Тренировочный этап | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| до 2-х лет | свыше 2-х лет |
| Контрольные | 3 - 5 | 3 - 5 | 5 - 7 | 5 - 7 |
| Отборочные | 1 - 3 | 1 - 3 | 1 - 3 | 1 - 3 |
| Основные | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Всего игр | 40 - 50 | 50 - 60 | 60 - 70 | 70 - 75 |

Объем тренировочной нагрузки (мин.- макс.)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
| Тренировочный этап | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| до 2-х лет | свыше 2-х лет |
| Количество часов в неделю \* | 10 - 12 | 16-24 | 24-32 | 32-42 |
| Количество тренировок в неделю | 4 - 6 | 6 - 7 | 7 - 10 | 10 - 11 |
| Общее количество часов в год \* | 520 - 624 | 832-1248 | 1248-1664 | 1664-2218 |

\* Нагрузка указана в академических часах

**Морфофункциональные характеристики**

Направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки должна определяться с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития различных физических качеств.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития

отдельных качеств

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

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

# Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
| Оборудование и спортивный инвентарь | | | |
| 1 | Сетка волейбольная со стойками | комплект | 2 |
| 2 | Мяч волейбольный | штук | 25 |
| 3 | Протектор для волейбольных стоек | штук | 4 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь | | | |
| 4 | Барьер легкоатлетический | штук | 20 |
| 5 | Гантели массивные от 1 до 5 кг | комплект | 3 |
| 6 | Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг | штук | 16 |
| 7 | Корзина для мячей | штук | 2 |
| 8 | Мяч теннисный | штук | 10 |
| 9 | Мяч футбольный | штук | 2 |
| 10 | Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами | штук | 3 |
| 11 | Скакалка гимнастическая | штук | 25 |
| 12 | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
| 13 | Утяжелитель для ног | комплект | 25 |
| 14 | Утяжелитель для рук | комплект | 25 |
| 15 | Эспандер резиновый ленточный | штук | 25 |

# Обеспечение спортивной экипировкой

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | |
| N п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 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 | пар | на занимающегося | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 4 | Кроссовки легкоатлетические | пар | на занимающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 5 | Майка | штук | на занимающегося | 4 | 1 | 4 | 1 | 6 | 1 |
| 6 | Носки | пар | 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 |

**Организация тренировочного процесса на этапах многолетней тренировки**

УОР организуют свою работу в соответ­ствии с настоящей Программой по учебному плану, рассчитанному на 52 недели.

Примерный учебный план на 52 недели тренировочных занятий

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды подготовки | Тренировочный этап | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| до 2-х лет | свыше 2-х лет |
| 1 | Общая физическая подготовка | 125-166 | 66-150 | 75-133 | 133-222 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 69-116 | 100-175 | 175-283 | 200-310 |
| 3 | Техническая подготовка | 159-200 | 200-312 | 250-416 | 300-444 |
| 4 | Технико-тактическая (интегральная) подготовка | 55-83 | 66-125 | 100-166 | 133-222 |
| 5 | Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка, восстановительные мероприятия | 152-208 | 208-374 | 324-532 | 433-754 |
| 6 | Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика. | 69-116 | 108-187 | 175-266 | 233-355 |
|  | **Общее количество часов (в год)** | **520-624** | **832-1248** | **1248-1664** | **1664-2218** |

\*Нагрузка указана в академических часах

\* Медицинское обследование проводится два раза в год вне расчетного времени.

Рекомендованное распределение объемов компонентов тренировки по недельным циклам на тренировочном этапе 2-3 года (в часах)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ недели** | **Виды подготовки** | | | | | | | | | | **Инструкторская** | **Количество**  **соревнований** | **Приемные,**  **контрольные испытания** | **Восстановительные**  **мероприятия** | **Итого за неделю часов** |
| **Теоретическая** | **физическая** | | **техническая** | | | **тактическая** | | | **Интегральная** |
| **общая** | **специальная** | **всего** | **нападение** | **защита** | **всего** | **нападение** | **Защита** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** |
|  |  | 3 | 2 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 6 |  | 12 |
|  |  | 3 | 1 |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  | 4 | 2 | 12 |
|  |  | 3 | 2 |  | 1 | 2 |  | 1 | 1 | 2 |  |  |  |  | 12 |
|  |  | 2 | 2 |  | 2 | 1 |  | 1 |  | 2 |  |  |  | 2 | 12 |
|  |  | 3 | 2 |  | 1 | 2 |  |  | 2 | 2 |  |  |  |  | 12 |
|  |  | 2 | 2 |  | 1 | 1 |  | 2 |  | 2 |  |  |  | 2 | 12 |
|  | 2 | 2 | 2 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 2 |  |  |  |  | 12 |
|  |  | 1 | 2 |  | 2 | 1 |  | 1 | 1 | 2 |  |  |  | 2 | 12 |
|  | 2 |  | 2 |  | 1 | 2 |  | 1 | 1 | 3 |  |  |  |  | 12 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  | 9 |  | 2 | 12 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 12 |  |  | 12 |
|  |  | 3 | 2 |  | 2 | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  | 2 | 12 |
|  |  | 3 | 3 |  | 1 | 2 |  |  | 1 | 2 |  |  |  |  | 12 |
|  |  | 2 | 2 |  | 2 | 1 |  | 1 |  | 2 |  |  |  | 2 | 12 |
|  | 1 | 2 | 3 |  | 1 | 2 |  | 1 |  | 2 |  |  |  |  | 12 |
|  |  | 1 | 2 |  | 2 | 1 |  | 1 |  | 1 | 2 |  |  | 2 | 12 |
|  |  |  | 2 |  | 1 | 2 |  |  | 2 | 3 | 2 |  |  |  | 12 |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 9 |  | 2 | 12 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 12 |  |  | 12 |
|  |  | 3 | 1 |  | 2 | 1 |  | 1 |  | 2 |  |  |  | 2 | 12 |
|  | 2 | 3 | 2 |  | 1 | 1 |  |  | 1 | 2 |  |  |  |  | 12 |
|  | 1 | 3 | 2 |  | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  | 2 | 12 |
|  |  | 3 | 2 |  | 1 | 2 |  | 1 | 1 | 2 |  |  |  |  | 12 |
|  |  | 2 | 2 |  | 2 | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  |  |  | 2 | 12 |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 |  | 3 |  |  | 12 |
|  |  | 2 | 2 |  | 1 | 2 |  | 1 |  | 2 |  |  |  | 2 | 12 |
|  |  | 1 | 2 |  | 2 | 1 |  | 1 | 2 | 3 |  |  |  |  | 12 |
|  |  | 1 | 1 |  | 1 | 2 |  | 2 |  | 1 | 2 |  |  | 2 | 12 |
|  |  |  | 1 |  | 2 | 1 |  | 1 | 2 | 3 | 2 |  |  |  | 12 |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 9 |  | 2 | 12 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 12 |  |  | 12 |
|  | 2 | 3 | 1 |  | 1 | 1 |  |  | 1 | 1 |  |  |  | 2 | 12 |
|  | 2 | 3 | 1 |  | 3 | 1 |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  | 12 |
|  |  | 2 | 1 |  | 1 | 2 |  | 1 | 1 | 2 |  |  |  | 2 | 12 |
|  |  | 3 | 2 |  | 2 | 1 |  | 1 | 1 | 2 |  |  |  |  | 12 |
|  |  | 2 | 2 |  | 2 | 1 |  | 1 |  | 2 |  |  |  | 2 | 12 |
|  |  | 3 | 2 |  | 1 | 2 |  | 1 | 1 | 2 |  |  |  |  | 12 |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 9 |  | 2 | 12 |
|  | 2 | 2 | 2 |  | 1 | 2 |  |  | 1 | 2 |  |  |  |  | 12 |
|  |  | 3 | 2 |  | 2 | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  | 2 | 12 |
|  |  | 2 | 3 |  | 1 | 2 |  | 1 | 1 | 2 |  |  |  |  | 12 |
|  |  | 2 | 2 |  | 2 | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  |  |  | 2 | 12 |
|  |  | 1 | 2 |  | 2 | 2 |  |  | 1 |  |  |  | 4 |  | 12 |
|  |  | 1 | 1 |  | 1 | 2 |  | 1 | 1 | 1 |  |  | 2 | 2 | 12 |
|  | 2 | 1 | 1 |  | 2 | 1 |  | 1 | 1 | 3 |  |  |  |  | 12 |
|  |  |  | 1 |  | 1 | 2 |  | 2 | 2 | 2 |  |  |  | 2 | 12 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 12 |  |  | 12 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  | 9 |  | 2 | 12 |
|  |  | 3 | 3 |  | 2 | 1 |  | 1 |  | 2 |  |  |  |  | 12 |
|  |  | 3 | 3 |  | 1 | 1 |  |  |  |  | 2 |  |  | 2 | 12 |
|  |  | 3 | 3 |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  | 4 |  | 12 |
|  |  | 3 | 3 |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 | 12 |
| Итого | 16 | 88 | 81 | 119 | 61 | 58 | 68 | 36 | 32 | 68 | 10 | 102 | 20 | 52 | 624 |

Рекомендованное распределение объемов компонентов тренировки по недельным циклам на тренировочном этапе 4-5 года (в часах)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ недели** | **Виды подготовки** | | | | | | | | | | **Инструкторская** | **Количество соревнований** | **Приемные, контрольные испытания** | **Восстановительные мероприятия** | **Итого за неделю часов** |
| **Теоретическая** | **физическая** | | **техническая** | | | **тактическая** | | | **Интегральная** |
| **общая** | **специальная** | **всего** | **нападение** | **защита** | **всего** | **нападение** | **Защита** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** |
| **Подготовительный период** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | 3 | 2 |  | 2 | 2 |  | 1 |  | 3 |  |  | 3 | 2 | 18 |
|  |  | 3 | 2 |  | 2 | 2 |  |  | 1 | 3 |  |  | 3 | 2 | 18 |
|  | 2 | 3 | 2 |  | 3 | 2 |  | 1 |  | 3 |  |  |  | 2 | 18 |
|  | 1 | 3 | 2 |  | 2 | 3 |  | 1 | 1 | 3 |  |  |  | 2 | 18 |
|  |  | 3 | 2 |  | 2 | 2 |  | 2 | 1 | 4 |  |  |  | 2 | 18 |
|  | 1 | 2 | 2 |  | 2 | 2 |  | 1 | 2 | 4 |  |  |  | 2 | 18 |
|  |  | 1 | 3 |  | 2 | 2 |  | 2 | 2 | 4 |  |  |  | 2 | 18 |
|  | 1 | 1 | 3 |  | 2 | 2 |  | 2 | 2 | 3 |  |  |  | 2 | 18 |
|  |  | 2 | 3 |  | 2 | 2 |  | 2 | 2 | 3 |  |  |  | 2 | 18 |
|  | 1 |  | 3 |  | 1 | 1 |  | 2 | 2 | 3 |  |  | 3 | 2 | 18 |
| Всего за период | 6 | 21 | 24 | 40 | 20 | 20 | 27 | 14 | 13 | 33 |  |  | 9 | 20 | 180 |
| **Соревновательный период** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 2 | 2 | 4 |  | 2 | 2 |  | 2 | 2 |  |  |  |  | 2 | 18 |
|  |  | 1 | 2 |  | 1 | 1 |  | 2 | 2 | 1 |  | 6 |  | 2 | 18 |
|  |  | 1 | 2 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 3 |  | 6 |  | 2 | 18 |
|  |  | 1 | 2 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 3 |  | 6 |  | 2 | 18 |
|  |  | 1 | 2 |  | 1 |  |  | 1 | 1 | 4 |  | 6 |  | 2 | 18 |
|  |  |  | 2 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 4 |  | 6 |  | 2 | 18 |
|  |  |  | 1 |  |  | 2 |  | 2 | 2 | 3 |  | 6 |  | 2 | 18 |
|  |  |  | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 2 |  | 9 |  | 2 | 18 |
|  |  |  | 1 |  | 1 | 1 |  | 3 | 1 | 1 | 1 | 9 |  | 2 | 18 |
|  | 2 | 2 | 4 |  | 3 | 1 |  | 2 | 2 |  |  |  |  | 2 | 18 |
|  | 2 | 2 | 4 |  | 2 | 1 |  | 2 | 2 | 1 |  |  |  | 2 | 18 |
|  |  | 1 | 2 |  | 1 |  |  | 1 | 1 | 3 | 1 | 6 |  | 2 | 18 |
|  |  | 1 | 2 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 2 | 1 | 6 |  | 2 | 18 |
|  |  | 1 | 2 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 2 | 1 | 6 |  | 2 | 18 |
|  |  |  | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 4 | 1 | 6 |  | 2 | 18 |
|  |  |  | 1 |  | 2 | 1 |  | 2 | 2 | 2 | 1 | 6 |  | 2 | 18 |
|  |  |  | 1 |  | 1 | 1 |  | 2 | 2 | 2 | 1 | 6 |  | 2 | 18 |
|  |  |  | 1 |  | 2 | 2 |  | 1 | 1 | 2 | 1 | 6 |  | 2 | 18 |
|  |  |  | 1 |  | 1 | 1 |  | 2 | 2 | 2 | 1 | 6 |  | 2 | 18 |
|  |  |  | 1 |  | 1 |  |  | 2 | 21 | 1 | 1 | 6 |  | 2 | 18 |
|  |  |  | 1 |  |  | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 | 9 |  | 2 | 18 |
|  |  | 2 | 4 |  | 3 | 4 |  |  |  |  |  | 9 | 3 | 2 | 18 |
| Всего за период | 6 | 15 | 42 | 52 | 27 | 25 | 60 | 30 | 30 | 43 | 11 | 120 | 3 | 44 | 396 |
| **Переходный период** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | 7 | 5 |  | 1 | 1 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 | 18 |
|  |  | 7 | 5 |  | 1 | 1 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 | 18 |
| *Всего за период* |  | *14* | *10* | *4* | *2* | *2* |  |  |  | *4* |  |  |  | *4* | *36* |
| **Подготовительный период** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | 6 | 5 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  |  |  | 2 | 18 |
|  |  | 4 | 4 |  | 2 | 1 |  | 1 | 1 | 2 | 1 |  |  | 2 | 18 |
|  |  | 4 | 4 |  | 3 | 1 |  | 1 | 1 | 2 |  |  |  | 2 | 18 |
|  |  | 4 | 3 |  | 2 | 3 |  | 1 | 1 | 2 |  |  |  | 2 | 18 |
|  | 1 | 4 | 3 |  | 3 | 2 |  | 1 |  | 2 |  |  |  | 2 | 18 |
|  | 1 | 4 | 3 |  | 2 | 2 |  | 1 | 1 | 2 |  |  |  | 2 | 18 |
|  | 1 | 4 | 3 |  | 2 | 3 |  | 1 | 1 | 2 |  |  |  | 2 | 18 |
|  | 1 | 4 | 3 |  | 2 | 2 |  | 1 | 1 | 2 | 1 |  |  | 2 | 18 |
|  | 1 | 3 | 3 |  | 2 | 2 |  | 1 | 1 | 2 | 1 |  |  | 2 | 18 |
|  | 1 | 3 | 2 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 4 | 1 |  |  | 2 | 18 |
|  |  | 4 | 2 |  | 2 | 2 |  | 1 | 1 | 3 | 1 |  |  | 2 | 18 |
|  |  | 1 | 3 |  | 2 | 3 |  |  | 2 | 2 |  |  | 6 | 2 | 18 |
| Всего за период | 6 | 44 | 38 | 46 | 24 | 22 | 21 | 11 | 10 | 26 | 5 |  | 6 | 24 | 216 |
| **Соревновательный период** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  | 15 |  | 2 | 18 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  | 15 |  | 2 | 18 |
|  | 2 |  |  |  | 1 | 1 |  | 3 | 2 | 5 | 2 |  |  | 2 | 18 |
|  |  |  | 2 |  | 1 | 1 |  | 2 | 3 | 1 | 2 |  | 4 | 2 | 18 |
| Всего за период | 2 |  | 2 | 4 | 2 | 2 | 10 | 5 | 5 | 8 | 4 | 30 | 4 | 8 | 72 |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** |
| **Переходный период** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | 8 | 4 |  | 1 | 1 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 | 18 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 | 18 |
| Всего за период |  | 16 | 8 | 4 | 2 | 2 |  |  |  | 4 |  |  |  | 4 | 36 |
| **Итого за год** | 20 | 110 | 124 | 150 |  |  | 118 |  |  | 118 | 20 | 150 | 22 | 104 | 936 |

Рекомендованное распределение объемов компонентов тренировки по недельным циклам на совершенствования спортивного мастерства 1 г.о. (в часах)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Периоды годичного цикла** | **Виды подготовки** | | | | | | | | | | **Инструкторская и судейская практика** | **Количество соревнований** | **Приемные переводные и контрольные испытания** | **Восстановительные мероприятия** | **Итого за неделю, ч** |
| **теоретическая** | **физическая** | | **техническая** | | | **тактическая** | | | **Интегральная** |
| **общая** | **специальная** | **всего** | **нападение** | **защита** | **всего** | **нападение** | **Защита** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Подготовительный период | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 этап | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | 4 | 2 |  | 3 | 3 |  | 1 |  | 2 |  |  | 6 | 3 | 24 |
|  |  | 4 | 2 |  | 3 | 3 |  |  | 1 | 2 |  |  | 6 | 3 | 24 |
|  |  | 4 | 4 |  | 3 | 3 |  | 2 | 1 | 2 |  |  |  | 3 | 24 |
| 2 этап | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | 3 | 3 |  | 3 | 3 |  | 1 | 2 | 5 | 1 |  |  | 3 | 24 |
|  |  | 3 | 3 |  | 3 | 3 |  | 2 | 1 | 5 | 1 |  |  | 3 | 24 |
|  |  | 3 | 2 |  | 3 | 3 |  | 2 | 2 | 5 | 1 |  |  | 3 | 24 |
|  | 2 | 3 | 2 |  | 3 | 3 |  | 1 | 2 | 4 | 1 |  |  | 3 | 24 |
|  | 2 | 2 | 2 |  | 2 | 2 |  | 1 | 1 | 3 | 1 | 6 |  | 3 | 24 |
|  |  | 2 | 2 |  | 3 | 3 |  | 2 | 2 | 5 | 2 |  |  | 3 | 24 |
| 3 этап | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | 1 | 2 |  | 3 | 3 |  | 2 | 1 | 2 | 1 | 6 |  | 3 | 24 |
|  |  |  | 2 |  | 3 | 3 |  | 2 | 2 | 2 | 1 | 6 |  | 3 | 24 |
|  | 2 | 1 | 2 |  | 3 | 3 |  | 1 | 2 | 4 |  | 3 |  | 3 | 24 |
| **Всего за период** | **6** | **30** | **28** | **70** | **35** | **35** | **34** | **17** | **17** | **43** | **8** | **21** | **12** | **36** | **288** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Соревновательный период | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  | 2 |  | 3 |  | 2 | 3 |  | 12 |  | 3 | 24 |
|  |  |  | 3 |  | 1 | 2 | 3 |  | 2 | 6 | 1 | 3 |  | 3 | 24 |
|  | 1 |  | 3 |  | 1 | 2 | 2 |  | 3 | 5 |  | 3 |  | 3 | 24 |
|  |  |  | 3 |  | 2 | 2 | 3 |  | 2 | 5 | 1 | 3 |  | 3 | 24 |
|  | 1 |  | 3 |  | 2 | 1 | 3 |  | 3 | 5 |  | 3 |  | 3 | 24 |
|  |  |  | 2 |  | 2 | 2 | 3 |  | 3 | 5 | 1 | 3 |  | 3 | 24 |
|  | 1 |  | 2 |  | 1 | 2 | 3 |  | 3 | 6 |  | 3 |  | 3 | 24 |
|  |  |  | 2 |  | 2 | 2 | 3 |  | 3 | 5 | 1 | 3 |  | 3 | 24 |
|  | 1 |  |  |  |  |  | 2 |  | 1 | 2 |  | 15 |  | 3 | 24 |
|  |  |  | 3 |  | 2 | 1 | 3 |  | 3 | 5 | 1 | 3 |  | 3 | 24 |
|  | 1 |  | 2 |  | 1 | 2 | 3 |  | 3 | 6 |  | 3 |  | 3 | 24 |
|  |  |  | 2 |  | 2 | 2 | 3 |  | 3 | 5 | 1 | 3 |  | 3 | 24 |
|  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  | 2 | 2 |  | 15 |  | 3 | 24 |
|  |  |  | 3 |  | 2 | 1 | 2 |  | 3 | 4 |  | 3 | 3 | 3 | 24 |
|  | 1 |  | 2 |  | 1 | 2 | 3 |  | 2 | 4 |  | 3 | 3 | 3 | 24 |
|  |  |  | 1 |  | 2 | 2 | 3 |  | 3 | 7 |  | 3 |  | 3 | 24 |
|  | 1 |  |  |  |  |  | 2 |  | 1 | 2 |  | 15 |  | 3 | 24 |
|  |  |  | 1 |  | 2 | 2 | 3 |  | 3 | 7 |  | 3 |  | 3 | 24 |
| **Всего за период** | **8** |  | **32** | **50** | **25** | **25** | **93** | **47** | **46** | **84** | **6** | **99** | **6** | **54** | **432** |
| Переходный период | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | 8 | 5 |  | 2 | 2 |  |  |  | 4 |  |  |  | 3 | 24 |
|  |  | 8 | 5 |  | 2 | 2 |  |  |  | 4 |  |  |  | 3 | 24 |
| **Всего за период** |  | **16** | **10** | **8** | **4** | **4** |  |  |  | **8** |  |  |  | **6** | **48** |
| Подготовительный период | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 этап | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | 4 | 3 |  | 3 | 2 |  | 1 | 2 | 5 | 1 |  |  | 3 | 24 |
|  |  | 4 | 3 |  | 2 | 3 |  | 2 | 1 | 5 | 1 |  |  | 3 | 24 |
| 2 этап | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | 3 | 3 |  | 2 | 2 |  | 2 | 2 | 6 | 1 |  |  | 3 | 24 |
|  |  | 3 | 3 |  | 2 | 1 |  | 2 | 2 | 4 | 1 | 3 |  | 3 | 24 |
|  | 2 | 3 | 4 |  | 1 | 2 |  | 2 | 2 | 4 | 1 |  |  | 3 | 24 |
| 3 этап | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 2 | 2 | 4 |  | 2 | 2 |  | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 |  | 3 | 24 |
|  |  | 2 | 3 |  | 2 | 2 |  | 2 | 2 | 4 | 1 | 3 |  | 3 | 24 |
|  |  | 2 | 3 |  | 2 | 2 |  | 2 | 2 | 4 | 1 | 3 |  | 3 | 24 |
|  |  | 1 | 2 |  | 2 | 2 |  | 2 | 3 | 4 |  | 3 | 2 | 3 | 24 |
| **Всего за период** | **4** | **24** | **28** | **36** | **18** | **18** | **34** | **17** | **17** | **38** | **8** | **15** | **2** | **27** | **216** |
| Соревновательный период | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 1 |  |  |  |  |  |  | 2 | 1 | 2 |  | 15 |  | 3 | 24 |
|  | 1 |  | 3 |  | 3 | 2 |  | 1 | 2 | 2 | 1 | 6 |  | 3 | 24 |
|  |  |  | 2 |  | 2 | 2 |  | 3 | 4 | 4 | 1 | 3 |  | 3 | 24 |
|  | 1 |  | 2 |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 |  | 15 |  | 3 | 24 |
|  |  |  | 2 |  | 2 | 3 |  | 1 | 2 | 2 |  | 3 | 6 | 3 | 24 |
|  | 1 |  | 2 |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 |  | 15 |  | 3 | 24 |
|  |  |  | 2 |  | 2 | 2 |  | 3 | 2 | 1 |  | 3 | 6 | 3 | 24 |
| **Всего за период** | **4** |  | **13** | **18** | **9** | **9** | **25** | **12** | **13** | **13** | **2** | **60** | **12** | **21** | **168** |
| Переходный период | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | 7 | 4 |  | 1 | 1 |  | 1 |  | 7 |  |  |  | 3 | 24 |
|  |  | 7 | 4 |  | 1 | 1 |  |  | 1 | 7 |  |  |  | 3 | 24 |
|  |  | 7 | 4 |  | 1 | 1 |  | 1 |  | 7 |  |  |  | 3 | 24 |
|  |  | 7 | 4 |  | 1 | 1 |  |  | 1 | 7 |  |  |  | 3 | 24 |
| **Всего за период** |  | **28** | **16** | **8** | **4** | **4** | **4** | **2** | **2** | **28** |  |  |  | **12** | **96** |
| **Итого за год** | **22** | **30** | **127** | **190** |  |  | **190** |  |  | **214** | **24** | **195** | **32** | **156** | **1248** |

Рекомендованное распределение объемов компонентов тренировки по недельным циклам на совершенствования спортивного мастерства 2-3 г.о. (в часах)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Периоды годичного цикла** | **Виды подготовки** | | | | | | | | | | **Инструкторская и судейская практика** | **Количество соревнований** | **Приемные переводные и контрольные испытания** | **Восстановительные мероприятия** | **Итого за неделю, ч** |
| **теоретическая** | **физическая** | | **техническая** | | | **тактическая** | | | **Интегральная** |
| **общая** | **специальная** | **всего** | **нападение** | **защита** | **всего** | **нападение** | **Защита** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Подготовительный период | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 этап | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | 5 | 3 |  | 4 | 3 |  | 1 |  | 3 |  |  | 6 | 3 | 28 |
|  |  | 5 | 3 |  | 3 | 4 |  |  | 1 | 3 |  |  | 6 | 3 | 28 |
|  |  | 5 | 4 |  | 4 | 3 |  | 2 | 1 | 4 |  |  | 2 | 3 | 28 |
| 2 этап | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | 4 | 2 |  | 3 | 4 |  | 2 | 3 | 6 | 1 |  |  | 3 | 28 |
|  |  | 4 | 2 |  | 4 | 3 |  | 3 | 2 | 6 | 1 |  |  | 3 | 28 |
|  |  | 2 | 3 |  | 3 | 3 |  | 2 | 2 | 6 | 1 | 3 |  | 3 | 28 |
|  | 2 | 2 | 3 |  | 3 | 4 |  | 1 | 2 | 5 | 1 | 3 |  | 3 | 28 |
|  | 2 | 2 | 3 |  | 2 | 4 |  | 2 | 2 | 5 | 1 | 3 |  | 3 | 28 |
|  |  | 2 | 3 |  | 3 | 4 |  | 3 | 2 | 6 | 1 | 3 |  | 3 | 28 |
| 3 этап | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | 2 | 4 |  | 3 | 3 |  | 1 | 2 | 2 | 2 | 6 |  | 3 | 28 |
|  |  | 2 | 3 |  | 2 | 3 |  | 2 | 1 | 5 | 1 | 6 |  | 3 | 28 |
|  | 2 | 1 | 3 |  | 3 | 2 |  | 1 | 2 | 4 | 1 | 6 |  | 3 | 28 |
| **Всего за период** | **6** | **36** | **36** | **73** | **37** | **36** | **40** | **20** | **20** | **55** | **10** | **30** | **14** | **36** | **336** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Соревновательный период | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  | 1 |  | 3 | 2 | 4 |  | 15 |  |  | 3 | 28 |
|  |  |  | 3 |  | 2 | 3 |  | 3 | 4 | 6 | 1 | 3 |  | 3 | 28 |
|  | 1 |  | 3 |  | 3 | 2 |  | 4 | 3 | 6 |  | 3 |  | 3 | 28 |
|  |  |  | 3 |  | 2 | 3 |  | 3 | 4 | 6 | 1 | 3 |  | 3 | 28 |
|  | 1 |  | 3 |  | 3 | 2 |  | 4 | 3 | 6 |  | 3 |  | 3 | 28 |
|  |  |  | 3 |  | 2 | 3 |  | 3 | 4 | 6 | 1 | 3 |  | 3 | 28 |
|  | 1 |  | 3 |  | 2 | 2 |  | 4 | 3 | 7 |  | 3 |  | 3 | 28 |
|  |  |  | 3 |  | 2 | 2 |  | 3 | 4 | 7 | 1 | 3 |  | 3 | 28 |
|  | 1 |  |  |  |  | 1 |  | 2 | 3 | 3 |  | 15 |  | 3 | 28 |
|  |  |  | 3 |  | 3 | 2 |  | 4 | 3 | 6 | 1 | 3 |  | 3 | 28 |
|  | 1 |  | 3 |  | 2 | 2 |  | 3 | 4 | 7 |  | 3 |  | 3 | 28 |
|  |  |  | 3 |  | 2 | 2 |  | 4 | 3 | 7 | 1 | 3 |  | 3 | 28 |
|  | 1 |  |  |  | 1 |  |  | 3 | 2 | 3 |  | 15 |  | 3 | 28 |
|  |  |  | 2 |  | 2 | 2 |  | 3 | 3 | 5 | 1 | 3 | 4 | 3 | 28 |
|  | 1 |  | 2 |  | 2 | 2 |  | 3 | 3 | 5 |  | 3 | 4 | 3 | 28 |
|  |  |  | 1 |  | 1 | 2 |  | 4 | 3 | 7 | 1 | 6 |  | 3 | 28 |
|  | 1 |  |  |  | 1 |  |  | 2 | 2 | 4 |  | 15 |  | 3 | 28 |
|  |  |  | 3 |  | 2 | 2 |  | 3 | 4 | 8 |  | 3 |  | 3 | 28 |
| **Всего за период** | **8** |  | **38** | **65** | **33** | **32** | **115** | **58** | **57** | **103** | **8** | **105** | **8** | **54** | **504** |
| Переходный период | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | 10 | 6 |  | 3 | 2 |  |  |  | 4 |  |  |  | 3 | 28 |
|  |  | 10 | 6 |  | 2 | 3 |  |  |  | 4 |  |  |  | 3 | 28 |
| **Всего за период** |  | **20** | **12** |  | **5** | **5** |  |  |  | **8** |  |  |  | **6** | **28** |
| Подготовительный период | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 этап | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | 5 | 5 |  | 3 | 3 |  | 2 | 1 | 5 | 1 |  |  | 3 | 28 |
|  | 2 | 5 | 5 |  | 3 | 2 |  | 1 | 2 | 4 | 1 |  |  | 3 | 28 |
| 2 этап | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | 3 | 4 |  | 3 | 3 |  | 2 | 2 | 7 | 1 |  |  | 3 | 28 |
|  |  | 3 | 4 |  | 3 | 3 |  | 2 | 1 | 5 | 1 | 3 |  | 3 | 28 |
|  | 2 | 3 | 4 |  | 2 | 3 |  | 2 | 2 | 6 | 1 |  |  | 3 | 28 |
| 3 этап | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | 3 | 4 |  | 2 | 2 |  | 2 | 2 | 6 | 1 | 3 |  | 3 | 28 |
|  | 2 | 2 | 4 |  | 2 | 2 |  | 2 | 2 | 5 | 1 | 3 |  | 3 | 28 |
|  |  | 2 | 3 |  | 2 | 2 |  | 2 | 3 | 7 | 1 | 3 |  | 3 | 28 |
|  |  | 2 | 3 |  | 2 | 2 |  | 3 | 2 | 7 | 1 | 3 |  | 3 | 28 |
| **Всего за период** | **6** | **28** | **36** | **44** | **22** | **22** | **35** | **18** | **17** | **48** | **9** | **15** | **4** | **27** |  |
| Соревновательный период | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 |  | 2 | 2 | 2 |  | 15 |  | 3 | 28 |
|  | 1 |  | 3 |  | 2 | 2 |  | 3 | 4 | 5 |  | 6 |  | 3 | 28 |
|  |  |  | 4 |  | 2 | 2 |  | 4 | 3 | 5 | 1 | 3 |  | 3 | 28 |
|  | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 |  | 3 | 2 | 2 |  | 15 |  | 3 | 28 |
|  |  |  | 4 |  | 2 | 2 |  | 3 | 3 | 6 | 1 | 3 |  | 3 | 28 |
|  | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 |  | 2 | 3 | 2 |  | 15 |  | 3 | 28 |
|  |  |  | 4 |  | 2 | 2 |  | 1 | 1 |  | 1 | 3 | 10 | 3 | 28 |
| **Всего за период** | **4** |  | **18** | **22** | **11** | **11** | **36** | **18** | **18** | **22** | **3** | **60** | **10** | **21** |  |
| Переходный период | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | 9 | 5 |  | 2 | 2 |  | 1 |  | 6 |  |  |  | 3 | 28 |
|  |  | 9 | 5 |  | 2 | 2 |  |  | 1 | 6 |  |  |  | 3 | 28 |
|  |  | 9 | 5 |  | 2 | 2 |  | 1 |  | 6 |  |  |  | 3 | 28 |
|  |  | 9 | 5 |  | 2 | 2 |  |  | 1 | 6 |  |  |  | 3 | 28 |
| **Всего за период** |  | **36** | **20** | **16** | **8** | **8** | **4** | **2** | **2** | **24** |  |  |  | **12** | **112** |
| **Итого за год** | **24** | **120** | **160** | **230** |  |  | **230** |  |  | **260** | **30** | **210** | **36** | **156** | **1456** |

**III. Методическая часть программы**

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- самостоятельная работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

Годовой план тренировочных занятий состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.

**Переходный период**

Переходный период начинается по окончании соревнований и продолжается до возобновления занятий в новом годичном цикле. Однако он не должен быть более 1.5-2 месяцев.

*Задачи переходного периода:*

1) сохранение уровня общей тренированности на достаточно высоком уровне;

2) обеспечить активный отдых занимающихся, лечение травм и дальнейшее укрепление здоровья;

3) устранение недостатков в физической, технической и тактической подготовленности.

В переходном периоде постепенно снижается продолжительность и интенсивность занятий, сокращается и количество практических занятий в неделю. В то же время в этот период тренировочный процесс не должен прерываться: должны быть созданы условия для сохранения определенного уровня тренированности и тем самым гарантируется преемственность между завершающимся и очередным макроциклом тренировки. Это позволит начать новый макроцикл тренировки с более высоких позиций, чем предыдущий.

Основное содержание занятий в этом периоде составляет общая физическая подготовка. Проводится работа над устранением недостатков в технической и тактической подготовленности.

Если же спортсмен не получал достаточных нагрузок: недостаточно тренировался в подготовительном периоде, мало выступал в соревнованиях, то тренировка в переходном периоде строится как в подготовительном периоде, т.е. после соревновательного идет сразу подготовительный период следующего макроцикла.

**Подготовительный период**

*Задачи подготовительного периода:*

1) приобретение и дальнейшее улучшение общей физической подготовленности с помощью разнообразных средств из различных видов спорта (подвижные и спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика и т. д.);

2) дальнейшее развитие выносливости, быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости, высокий уровень которых способствует лучшему освоению технических и тактических приемов игры;

3) изучение техники и тактики игры, совершенствование ранее изученных действий;

4) дальнейшее совершенствование морально-волевых качеств, приобретения новых теоретических знаний;

Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: обще-подготовительный и специально-подготовительный. Первый из них должен быть продолжительным, чем второй, особенно у спортсменов младшего возраста

На первом этапе средства общей подготовки преобладают над специальными. Общая тенденция динамики тренировочных нагрузок характеризуется постепенным увеличением их объема и интенсивности с преимущественным ростом объема.

В ходе специально-подготовительного этапа соотношение общих и специальных средств подготовки изменяется до соотношения 30 к 70 %, а основными средствами подготовки служат специальные упражнения, постепенно повышается для тренировочных и товарищеских игр. Проводимые в этот период игры играют вспомогательную роль и не должны подменять тренировочной работы.

Тренировочные нагрузки на специально-подготовительном этапе продолжают возрастать, однако не по всем параметрам, повышается, прежде всего, абсолютная интенсивность специально-подготовительных упражнений и соревновательных игр. По мере роста интенсивности общий объем нагрузок стабилизируется, а затем начинает уменьшаться. Снижение объема нагрузок происходит вначале за счет обще-подготовительных упражнений. Затем стабилизируется и частично сокращается и этот компонент общего объема нагрузок.

В период тренировки в спортивном лагере, когда проводятся двух-трех разовые тренировки в день большое значение имеет распределение направленности нагрузок. Основные занятия (одно в день), если они не направлены на развитие выносливости, должны проводиться на фоне восстановленной и повышенной работоспособности. Дополнительные занятия могут проходить на фоне неполного восстановления работоспособности.

Тренировочная нагрузка должна носить волнообразный характер: в тренировочном дне (утром - малая, днем – большая, вечером - средняя), в тренировочной неделю (две волны: каждая из одного-трех дней со средней нагрузкой, одного – двух дней с большой нагрузкой и одного дня с малой нагрузкой). При планировании занятий в недельном цикле следует через 2-3 тренировочных дня включать день отдыха. В повторении недельных циклов (микроциклов), после двух недель с более высокой общей нагрузкой следует одна неделя с облегченной, или уменьшенной нагрузкой.

В результате занятий в подготовительном периоде перед началом календарных игр должен быть, достигнут уровень подготовленности более высокий, чем в предыдущем году.

**Соревновательный период**

*Задачи соревновательного периода:*

1) дальнейшее повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;

2) изучение, закрепление и совершенствование техники;

3) овладение различными тактическими вариантами ведения игры и приобретение игрового опыта;

4) совершенствование моральной и волевой подготовки.

Важнейшим средством и методом всей подготовки являются игры и игровые упражнения, выполняемые в условиях приближенных к игре. Однако в отдельные дни недели соревновательного периода нужно включать также дополнительные тренировочные занятия, направленные на поддержание общей выносливости. В группах старшего возраста, при увеличении продолжительности соревновательного периода, необходимо в большей степени расширять объем средств общей подготовки путем включения промежуточных мезоциклов (три-шесть недель), которые в общих чертах повторяют структуру подготовительного периода.

В психологической подготовке акцентируется внимание на развитие волевых качеств, связанных с непосредственным участием в соревнованиях, на проявление воли к победе, выдержки, смелости и решительности в игровых действиях, на преодоление неуверенности, боязни действовать решительно и активно в наиболее ответственные моменты игры.

Этапы спортивной подготовки

**Тренировочный этап**

Основная цель тренировки: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом волейбола.

Основные задачи:

1) укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;

2) улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков;

3) создание устойчивого интереса к занятиям волейболом;

4) обучение и совершенствование технических приемов, тактике игры в волейбол;

5) постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок;

6) приобретение соревновательного опыта.

Основные средства тренировки: 1) обще-развивающие упражнения; 2) комплексы специально подготовительных упражнений; 3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; 4) комплексы специальных упражнений из арсенала волейбола; 5) упражнения со штангой (вес штанги 30-70% от собственного веса); 6) подвижные и спортивные игры.

Методы выполнения упражнений: повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки. Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистом встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. Тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической, и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнения; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

Методика контроля. Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных волейболистов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных волейболистов, проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности волейболиста, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т. д. В соревнованиях необходимо вырабатывать у юных спортсменов оптимизм к трудностям соревновательных условий и способность не преувеличивать эти трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

**Этап совершенствования спортивного мастерства**

На этапе обучения в группах СС рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала.

Основная цель этапа СС: выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей.

Преимущественная направленность тренировочного процесса:

1) совершенствование техникиигры в волейбол и специальных физических качеств;

2) дальнейшее повышение технической и тактической подготовленности;

3) приобретение опыта выступлений на российских соревнованиях, подготовка игроков для команды высшей лиги и сборных команд Края, России;

4) достижение спортивных результатов на уровне КМС, МС.

Этап СС характерен определенными зонами становления мастерства: зону первых больших успехов (выполнение норматива мастера спорта), участие в международных спортивных соревнованиях; зону поддержания высших спортивных результатов. Поэтому особое внимание в процессе СС следует уделять подготовке к соревнованиям и успешному участию в них. Специализированную направленность приобретают тренировки, в котором используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях.

Методы контроля. С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности волейболистов и их адаптации к соревновательным и тренировочным нагрузкам.

**Этап высшего спортивного мастерства**

Целью спортивной тренировки, направленной на достижение уровня мастерства, является доведение индивидуальных и коллективных умений и навыков до максимально высокого уровня. Общую атлетическую основу продолжают совершенствовать и здесь, с той лишь разницей, что теперь главная задача атлетической тренировки заключается в индивидуальном улучшении специальных физических качеств соответственно целевой функции и специализации игроков. Выносливость игроков доводят до такой степени, чтоб игроки, не теряя спортивной формы, выдерживали нагрузку, которая характерна для ответственных турниров или для игры в самых жестких условиях.

Основная задача технической подготовки на этой ступени заключается в совершенствовании элементов (высокая надежность, четкость и твердость в состязании), в их действенном тактическом применении. Индивидуальный комплекс технических и тактических навыков каждого игрока расширяют соответственно специализации последнего и его задачам в системе игры.

Каждый игрок разрабатывает для себя специальный комплекс технико-тактических действий.

Успешное участие в ответственных состязаниях становится теперь основной целью спортивной тренировки.

Планирование тренировочной работы

Учреждение дополнительного образования спортивной направ­ленности УОР должен иметь следующую учебную документацию:

■ расписание тренировочных занятий тренеров-преподавателей по волейболу;

■ календарь спортивных соревнований;

■ график проведения тренировочных сборов и спортив­но-оздоровительных лагерей;

■ журналы учета тренировочной и воспитательной ра­боты в группах;

■ групповые (в том числе перспективные) планы подготовки спортсменов (для групп УТ, ССМ);

■ индивидуальные (в том числе перспективные) планы подготовки спортсменов (для групп ССМ).

Планирование тренировочного процесса должно осуществляться на основе общих положений теории и методики физического воспитания, теории и методики волейбола.

В тренировочном процессе различают три уровня структуры:

1. Микроструктура – структура отдельных тренировочных занятий и микроциклов.
2. Мезоструктура – структура средних циклов и этапов тренировки, включающих серию целенаправленных микроциклов.
3. Макроструктура – структура больших циклов тренировки (макроциклы).

В соответствии с этими представлениями проблема построения спортивной тренировки сводится к рациональному планированию различных структурных образований тренировочного процесса, оптимальному соотношению различных сторон подготовки, соответствию между тренировочными нагрузками, способными служить стимулами к структурным и функциональным преобразованиям в организме спортсменов и условиям для их реализации (имеется ввиду, прежде всего оптимальный режим работы и отдыха, полноценное восстановление и питание).

**Программный материал для практических занятий**

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

*Общая физическая подготовка (ОФП)*

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

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

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

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

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

Бег: 20,30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными пре­пятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количе­ство препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

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

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отско­ка; на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега; толка­ние ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет), 4 кг (мальчики 13-15 лет), 5 кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

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

*Спортивные и подвижные игры.* Баскетбол, ручной мяч, футбол, бад­минтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Сал­ки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эс­тафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борь­ба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отно­шению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

*Специальная физическая подготовка (СФП)*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнасти­ческой стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движе­ние руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимаю­щийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги рука­ми. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

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

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

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении напа­дающих ударов.* Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с актив­ным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого напада­ющего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисно­го или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стен­ки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападаю­щих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера (посы­лаемого мячеметом) у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортиза­торах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

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

*Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.* Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с мес­та, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемеще­ний (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).

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

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

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

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

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

***Тренировочный этап***

*Второй год подготовки*

**Техника нападения**

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

2. Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; па точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к

сетке: в зонах 2-4,4-2,6-4,6-2 (расстояние 4 м), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м); стоя спиной в направлении передачи; с последующим падением и перекатом на бедро; вперед вверх в прыжке на месте и после перемещения; отбивание кулаком у сетки стоя и в прыжке.

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

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

***Техника защиты***

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

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

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

*Третий - четвертый год подготовки*

***Техника нападения***

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

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

***Техника защиты***

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

*Пятый год подготовки*

***Техника нападения***

1. Перемещения: совершенствование навыков перемещения различ­ными способами на максимальной скорости, сочетание с остановками, прыжками, ответные действия на сигналы; сочетание перемещений с ими­тацией приемов нападения.
2. Передачи мяча: сверху двумя руками различные по расстоянию и высоте в пределах границ площадки; из глубины площадки для напа­дающего удара, различные по высоте и расстоянию, стоя лицом или спи­ной в направлении передачи; с отвлекающими действиями (руками, ту­ловищем, головой); в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) назад в соседнюю зону; с последующим падением - на точность из глубины площадки к сетке.
3. Подачи: верхняя прямая в дальние и ближние зоны; боковая пода­ча, подряд 20 попыток; в две продольные зоны 6-3, 1-2, на силу и точ­ность; планирующая подача, соревнование на большее количество вы­полненных правильно подач; чередование способов подач при модели­ровании сложных условий (на фоне утомления и т.п.); чередование подач на силу и нацеленных.

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

***Техника защиты***

1. Перемещения: сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; сочетание способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием (одиночным и групповым).
2. Прием мяча сверху и снизу двумя руками: отбивание мяча сомкну­тыми кистями над годовой с последующим падением и перекатом на спи­ну; прием мяча сверху и снизу двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой); прием снизу двумя руками и  
   одной рукой с падением вперед на руки и перекатом на грудь; чередова­ние способов приема мяча в зависимости от направления и скорости по­лета мяча, средства нападения.
3. Блокирование: одиночное прямого удара по ходу (в зонах 4,2, 3), выполняемого с различных передач; нападающих ударов по ходу, вы­полняемых из двух зон (4,2) в известном направлении; нападающих уда­ров с переводом вправо и влево в зонах 3,4,2; в одной зоне (3,4,2), удар выполняется в двух направлениях с различных передач; групповое бло­кирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4,2, 3) с различных передач; ударов с переводом вправо и влево (из зон 3,4,2); ударов по ходу в двух направлениях (из зон 4-3,2-3,4-2); ударов в двух направлениях (по ходу и с переводом); сочетание одиночного и группового блокирования: с высоких передач - групповое, с низких - одиночное.

**Группы совершенствования спортивного мастерства**

*Первый год подготовки*

**Техника нападения**

*Перемещения и стойки*

1. Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения.
2. Перемещения различными способами па максимальной скорос­ти в сочетании с остановками, прыжками, стойками.

*Передача мяча*

1. Вторая передача мяча сверху двумя руками (стоя лицом и спи­ной по направлению) у сетки и из глубины площадки в статическом положении, после перемещения, с последующим падением.
2. Передача мяча сверху двумя руками с отвлекающими действиями.
3. Передача мяча снизу двумя руками в зоне нападения и из глуби­ны площадки.
4. Передача мяча в прыжке после имитации нападающего удара вперед и назад через зону. Чередование откидок вперед и назад.
5. Передачи мяча сверху двумя руками, различные по высоте и рас­стоянию у сетки и из глубины площадки.
6. Передача мяча одной рукой сверху вперед, назад, стоя на пло­щадке, в прыжке.

*Подача мяча*

1. Верхняя прямая подача на точность с максимальной силой.
2. Верхняя прямая планирующая подача на точность.
3. Силовая подача в прыжке.
4. Чередование способов подач в сочетании с требованиями точ­ности.

*Нападающие удары*

1. Прямой нападающий удар по ходу сильнейшей и слабейшей ру­кой из зон 4, 3, 2 с различных передач.
2. Прямой нападающий удар из зон 2, 3, 4 с первой передачи.
3. Нападающий удар по блоку - за боковую линию.
4. Нападающий удар с переводом вправо, влево без поворота ту­ловища, чередование ударов вправо, влево.

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

1. Нападающий удар с задней линии с передачи игрока, выходя­щего с задней линии к сетке.
2. Имитация нападающего удара и передача двумя руками, одной рукой в прыжке (для связующих).
3. Имитация нападающего удара и скидка двумя руками и одной рукой на переднюю и заднюю линии.

**Техника защиты**

*Прием мяча*

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

*Блокирование*

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

*Второй год подготовки*

**Техника нападения**

*Перемещения и стойки*

1. Сочетание перемещений и стоек с техническими приемами на­падения.
2. Перемещения на максимальной скорости, ускорения и останов­ки, сочетание стоек, способов перемещений с остановками, прыжками.

*Передача мяча*

1. Передачи мяча сверху двумя руками в опорном положении у сет­ки лицом, боком и спиной по направлению, после перемещения, из глубины площадки.
2. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки пос­ле перемещения от сетки.
3. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке лицом к сетке после имитации нападающего удара.

*Подача мяча*

1. Стабильное качество при высокой точности выполнения основ­ного способа подачи для данного спортсмена.
2. Последовательное выполнение подач различными способами, в опорном положении и в прыжке.

*Нападающие удары*

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

**Техника защиты**

*Перемещения и стойки*

1. Сочетание стоек, способов перемещений и падений с техничес­кими приемами.

2. Сочетание перемещений с одиночным и групповым блокированием.  
*Прием мяча*

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

*Блокирование*

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

*Третий год подготовки*

**Техника нападения**

*Перемещения и стойки*

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

*Передача мяча*

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

Для нападающих:

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

*Подача мяча*

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

*Нападающий удар*

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

Для связующих совершенствование ранее изученных ударов.

**Техника защиты**

*Прием мяча*

1. Стабильное (надежное) выполнение приема мяча от нападаю­щих действий: подачи, обманного удара, нападающего удара.
2. Выполнение арсенала защитных действий в рамках индивиду­альных и групповых тактических действий.

*Блокирование*

1. Сочетание одиночного и группового блокирования в условиях выполнения широкого арсенала нападающих ударов (действия напа­дающих известны блокирующим).
2. Групповое блокирование в рамках групповых тактических дей­ствий.

***Группы высшего спортивного мастерства***

*Техническая подготовка связующих игроков*

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

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

Рекомендуемые упражнения:

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

То же, но связующий в зоне 2.

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

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

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

*Техническая подготовка нападающих игроков*

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

Рекомендуемые упражнения:

1. Нападающие удары против одиночного блока. Блокирующий закрывает блоком определенные направления, а нападающий, зная это, выполняет удары в свободном направлении.
2. Выполнение с передач связующего атакующих ударов различ­ными способами, в различных направлениях и с различных передач (лицом, спиной к нападающему, в опорном положении, в прыжке).
3. Нападение в зонах 2, 3, 4 при наличии группового блока: блоки­рующие находятся на подставке, создавая различные ситуации.

То же, но блокирующие стоят и перемещаются на площадке.

*Техническая подготовка либеро*

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

Рекомендуемые упражнения:

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

То же, но удары обманные.

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

То же, но нападающий удар с переводом влево.

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

То же самое в зонах 5, 6.

**Тактическая подготовка**

Тренировочные группы

*Второй год подготовки*

***Тактика нападения***

1. *Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки - лицом); подачи (способа, направления); нападающего удара (способа и направления;

подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи, вышедшего на замену; выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача их зоны 3 в зону 4 или 2, стоя лицом и спиной к нападающему; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии; имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.

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

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

***Тактика защиты***

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

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

3. *Командные действия:* расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет а) игрок зоны 3, б) игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут назад, в) игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2, в положениях

«б» и «в» игроки 4 и 2 идут па вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 соответственно в зону 4 и 2 для нападающего удара; система игры «углом вперед» с применением групповых действий, изученных в данном году обучения.

*Третий - четвертый год подготовки*

***Тактика нападения***

1. *Индивидуальные действия:* выбор места для вторых передач, раз­личных по высоте и расстоянию, стоя на площадке и в прыжке; для напа­дающего удара (с различных передач мяча у сетки и из глубины площад­ки); чередование подач в дальние и ближние зоны, на силу и нацеленных; подача на игрока, слабо владеющего навыками приема, вышедшего  
   после замены; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (различные по высоте и расстоянию); передача двум нападающим на линии с применением отвлекающих действий руками, туловищем; ими­тация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте и в прыж­ке (боком и спиной в направлении передачи); имитация нападающего  
   удара и передача в прыжке через сетку (в зону нападения); чередование способов нападающего удара.
2. *Групповые действия:* взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 2 при второй передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при скрестном перемещении в зонах - из центра на край сетки (при второй передаче); игрока зоны 3 с игроком зоны 4 в условиях чередования передач, различ­ных по высоте и расстоянию, стоя лицом и спиной в направлении передачи; взаимодействие игроков зон 6 и 5 с игроком, выходящим к сетке из зоны 1.

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

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

***Тактика защиты***

1. *Индивидуальные действия:* выбор места, способа перемещения и способа приема мяча от подачи, нападающего удара и обманных при­емов: выбор места, способа перемещения, определение направления уда­ра и зонное блокирование; выбор места и способа приема мяча при стра­ховке блокирующих, нападающих, принимающих «трудные» мячи.
2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков передней линии: а) зон 3 и 2,3 и 4 при групповом блокировании (удары по ходу); б) игрока зоны 3, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 2 и 4; игроков задней линии - страховка игроков, принимающих «труд­ные» мячи в пределах площадки и выходящих после приема за ее грани­цы; игроков задней и передней линии: а) зоны 6 с блокирующими (в рам­ках системы «углом вперед»); б) зоны 6 с не участвующими в блокирова­нии; в) зон 5 и 1 с блокирующими.

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

*Пятый год подготовки*

***Тактика нападения***

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

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

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

***Тактика защиты***

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

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

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

**Группы совершенствования спортивного мастерства**

*Первый год подготовки*

**Тактика нападения**

*Индивидуальные действия*

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

*Групповые действия*

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

*Командные действия*

1. Тактика игры в нападении со второй передачи выходящим к сетке игроком задней линии: из зоны, из-за игрока.
2. Варианты системы игры в нападении со второй передачи игро­ком передней линии.
3. Варианты системы игры в нападении со второй передачи через выходящего.
4. Сочетание систем игры в нападении со второй передачи игро­ком передней линии и через выходящего.
5. Сочетание систем игры в нападении с применением изученных групповых действий.

**Тактика защиты**

*Индивидуальные действия*

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

*Групповые действия*

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

*Командные действия*

1. Варианты расположения игроков при приеме подачи при систе­ме игры через игрока передней линии (нападения с первой передачи и откидка), через игрока, выходящего с задней линии (со второй пе­редачи) при комплектовании команды 4+2, 5+1.
2. Система игры «углом вперед» и «углом назад», варианты орга­низации защитных действий со сменой мест и специализацией игро­ков в зонах.

*Второй год подготовки*

**Тактика нападения**

*Индивидуальные действия*

1. Выбор места и способа второй передачи в зависимости **от** ха­рактера первой передачи и расположения партнеров.
2. Выбор места и способа направления передачи в зависимости от ситуации.
3. Чередование способов нападающего удара: направлений удара, ударов на силу и точность, обманных с остановкой в разбеге и прыж­ке с места.
4. Нападающий удар по блоку, через слабого блокирующего, выше блока, с учетом ситуации.

*Групповые действия*

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

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

1. Взаимодействия игроков зон 4, 3, 2 между собой в рамках систе­мы игры через выходящего игрока (выполнение нападающих ударов по всей длине сетки, скрестные перемещения в зонах).
2. Взаимодействия игроков зон 1, 6, 5 между собой при первой пе­редаче в условиях чередования выходов игроков из зон 1, 6, 5.
3. Взаимодействия игроков, выходящих из зон 1, 6, 5, между собой при второй передаче на удар с задней линии.
4. Взаимодействия игроков зон 1, 6, 5, выходящих к сетке, с игро­ками зон 4, 3, 2 при второй передаче.
5. Сочетание различных по характеру передач с применением скрест­ных перемещений игроков в зонах, игроков в зонах 3, 2, 4 с игрока­ми зон 1, 6, 5 при второй передаче на удар с задней линии (в сочета­нии с другими вариантами).

*Командные действия*

1. Система игры через игрока передней линии с применением на­падающих ударов с первой передачи, с передачи в прыжке после ими­тации нападающего удара.
2. Система игры со второй передачи игрока задней линии, выхо­дящего к сетке.
3. Чередование систем и вариантов применения групповых команд­ных действий, присущих той или иной системе игры.

**Тактика защиты**

*Индивидуальные действия*

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

*Групповые действия*

1. Взаимодействия игроков передней линии зон 3 и 2, 3 и 4, зон 2, 3, 4 при блокировании с условием, что при постановке блока основ­ным является центральный игрок (зона 3), то же, но основным явля­ется крайний игрок (зон 4 и 2).
2. Взаимодействия игроков, не участвующих в блокировании с блокирующими в рамках системы «углом вперед» и «углом назад», при условии специализации игроков в зонах.
3. Взаимодействия игроков задней линии зон 6, 1, 5 между собой при условии специализации игроков в определенных зонах при систе­ме игры «углом вперед» и «углом назад».

*Командные действия*

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

*Третий год подготовки*

**Тактика нападения**

*Индивидуальные действия*

1. Затруднение приема подачи.
2. Вторая передача с целью обеспечения высокой эффективности нападения. Чередование способов нападающих ударов.

3. Применение отвлекающих действий.  
*Групповые действия*

1. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями при приеме подачи (первая передача).
2. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями при приеме подачи (вторая передача).
3. Нападение с первой передачи и откидки.
4. Тактические комбинации (сложные) с применением низких пе­редач, скрестного перемещения игроков.

*Командные действия*

1. Система игры через игрока передней линии с применением на­падающих ударов с первой передачи.
2. Система игры через игрока передней линии с передач в прыжке, после имитации нападающего удара.
3. Система игры со второй передачи игрока задней линии, выхо­дящего к сетке.
4. Чередование систем и вариантов, применение групповых дей­ствий, присущих той или иной системе.

**Тактика защиты**

*Индивидуальные действия*

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

*Групповые действия*

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

*Командные действия*

1. Варианты расположения игроков при приеме подачи, при сис

теме игры в нападении через игрока передней линии (нападение с первой передачи и откидки).

1. Варианты расположения игроков при приеме подач, при систе­ме игры в нападении через игрока, выходящего с задней линии, со второй передачи (при комплектовании команды (4+2 и 5+1).
2. Система игры в защите «углом вперед» и «углом назад».
3. Варианты организации защитных действий со сменой мест и специализации игроков в зонах.

**Группы высшего спортивного мастерства**

***Тактика нападения***

*Индивидуальные тактические действия*

Упражнения по тактике передач:

1. Передача мяча стоя, сидя, в прыжке в мишень на стене, рассто­яние изменяется.
2. Упражнения при первой передаче в рамках системы игры через игрока передней линии (в зоне 2, 3, 4): в зависимости от характера первой передачи атакующий удар или откидка.

Упражнения по тактике подач:

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

Упражнения по тактике нападающих ударов:

1. Выбор способа нападающего действия с учетом характера пере­дачи (по высоте и длине, удаленности от сетки, скорости полета мяча).
2. Выбор способа нападающего действия с учетом характера бло­ка, особенностей блокирующих.
3. Чередование способов нападающего удара в ответ на различ­ные сигналы (звуковые, зрительные).

*Групповые тактические действия*

Рекомендуемые упражнения:

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

2. При приеме подачи мяч направить к сетке связующему, выходя­щему с задней линии (из зон 1, 6, 5). Двое блокирующих на противо­положной стороне меняют свое положение у сетки, оставляя одну из зон (2,3,4) не «закрытой» блоком. Связующий должен направить вто­рую передачу в эту зону, где и выполняется нападающий удар.

*Командные тактические действия*

Рекомендуемые упражнения:

1. Упражнения в групповых и индивидуальных действиях в преде­лах командных: системы игры через игрока передней зоны; выходя­щего; нападение с первой передачи (по заданию, сигналу).
2. Прием мяча с подачи, выход игрока задней линии к сетке (из зон 1, 6, 5), при второй передаче связующий стремится переиграть бло­кирующих, меняя ритм атаки, применяя скрестное перемещение иг­роков в зонах, прибегая к отвлекающим действиям.
3. Прием мяча с подачи, выход игрока задней линии к сетке, осу­ществление тактической комбинации по сигналу тренера.
4. Упражнение в командных тактических действиях при увеличен­ной продолжительности и повышенной интенсивности с изменением расстановки игроков (переход) по сигналу тренера.
5. То же, что упражнение 4, но смена расстановки - смена такти­ческий комбинаций.

**Тактика защиты**

*Индивидуальные тактические действия*

Рекомендуемые упражнения:

1. Два, три занимающихся передачей или ударом посылают мяч в разных направлениях. Их партнер, применяя различные способы при­ема мяча в опорном положении, в падении стремится точно напра­вить мяч к сетке.
2. Прием мяча от нападающих ударов снизу двумя руками, одной с падением в зонах 1, 6, 5. Нападающие удары выполняются через сет­ку в прыжке с собственного подбрасывания и с передачи партнера (чередование ударов и обманов).
3. Блокирование нападающих ударов из двух зон, выполняемых различными способами по сигналу.
4. Единоборство: нападающий, применяя индивидуальную такти­ку, стремится обыграть блокирующего; блокирующий старается не пропустить удар.

*Групповые тактические действия*

Рекомендуемые упражнения:

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

1. То же, что упражнение 1, но атакующие удары чередуются с об­манными, совершенствуются навыки приема мяча в защите и на стра­ховке.
2. На стороне «нападающих» выполняются различные тактичес­кие комбинации, блокирующие преграждают путь мячу при атакую­щем ударе.
3. Упражнения на сочетание взаимодействия блокирующих меж­ду собой и с игроками задней линии. Многократное выполнение ата­кующих ударов и обманов из различных позиций у сетки и с задней линии в сочетании с переходом игроков, с включением сигналов для выполнения определенных действий.

*Командные тактические действия*

Рекомендуемые упражнения:

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

**Интегральная подготовка**

*Тренировочные группы*

*Четвертый год подготовки*

1. Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упраж­нений по технике.

2.Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов, сочетать с выполнением приема в целом.

1. Развитие специальных физических способностей посредством мно­гократного выполнения технических приемов (в объеме программы).
2. Совершенствование навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.
3. Переключения в выполнении технических приемов и тактических действий нападения и защиты в различных сочетаниях.
4. Учебные игры: задания, включающие основной программный ма­териал по технической и тактической подготовке; игры уменьшенными составами (4x4,3x3,2x2,4x3 и т.п.); игры полным составом с командами параллельных групп (или старшей).
5. Контрольные игры проводятся для более полного решения учеб­ных задач и подготовки к соревнованиям.
6. Календарные игры содействуют решению задач соревнователь­ной подготовки, умению применить освоенный технико-тактический ар­сенал в условиях соревнований.

*Пятый год подготовки*

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

*Группы совершенствования спортивного мастерства*

*Первый год обучения*

1. Упражнения на переключение в выполнении технических при­емов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств в единстве.
2. Упражнения на переключение в выполнении тактических дей­ствий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки и с целью совершенствования навыков тактических действий, техни­ческих приемов и развития специальных качеств в единстве.
3. Учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Включаются задания с выбором тех или иных действий в нападении и защите в зависимости от сложившейся игровой обстановки (типич­ные положения).
4. Контрольные игры. Применяются систематически для решения учебных задач, учитывая наполняемость группы. Особая их роль при подготовке команды к соревнованиям.
5. Календарные игры. Повышение надежности и эффективности игровых навыков. Взаимосвязь заданий в учебных играх и установок в календарных.

*Второй год обучения*

1. Упражнения, направленные на совершенствование навыков тех­нических приемов и развития специальных качеств в единстве.
2. Упражнения, направленные на совершенствование навыков так­тических действий и технических приемов в единстве.
3. Упражнения, направленные на совершенствование навыков тех­нических приемов, тактических действий и развитие специальных ка­честв в единстве.
4. Учебные игры. Посредством заданий стимулируется рациональ­ное применение в игре изученного программного материала. Особое внимание уделяется заданиям по игровым функциям (для связующих, нападающих, либеро).

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

6. Календарные игры. Решение задач соревновательной подготовки.

*Третий год обучения*

1. Упражнения, направленные на совершенствование навыков тех­нических приемов и развитие специальных качеств в единстве.
2. Упражнения, направленные на совершенствование навыков так­тических действий и технических приемов в единстве.
3. Упражнения, направленные на совершенствование навыков тех­нических приемов, тактических действий и развитие специальных спо­собностей в единстве.
4. Учебные игры. Система заданий в игре, отражающая програм­мный материал. Задания дифференцируются по тактике, технике, в целом для команды, для группы игроков, по игровым функциям для отдельных игроков.
5. Контрольные игры. Активно используются как неотъемлемый компонент учебно-тренировочного процесса, а также при подготов­ке к соревнованиям.
6. Календарные игры. Решение задач соревновательной подготовки.

*Группы высшего спортивного мастерства*

Рекомендуемые упражнения:

1. «Нападение-защита». Команда в расстановке. Игрок зоны 1 готов выполнить подачу. На другой стороне площадки нападаю­щие с мячом в руках стоят в зонах 4, 3, 2. После подачи игроки производят смену мест на передней и задней линиях, перестараиваясь в защитную позицию соответственно своей тактике. Как толь­ко мяч перелетел сетку после подачи, нападающие выполняют уда­ры поочередно из своих зон. Переход совершается после несколь­ких повторов.
2. «Защита-нападение». Расположение игроков как в упражнении 1. После защиты от нападающих ударов тренер со стороны атакую­щих бросает мяч через сетку, предварительно подав звуковой сигнал. Команда переходит от защиты к нападению. В каждой расстановке выполняется несколько серий.
3. Две команды в расстановке. Тренер с мячами (специальная кор­зина) у стойки рядом с площадкой. Он набрасывает мяч через сетку то одной, то другой команде (чередуя, беспорядочно, прибегая к от­влекающим действиям и т. п.). Игроки команды, на чью сторону по­слан мяч, организуют нападающие действия, «противник» защища­ется. Смена расстановок по команде.

**Теоретическая подготовка**

*Темы занятий*

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

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

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

**Воспитательная работа и психологическая подготовка**

В данном разделе программы отражены основные средства, методы, различные формы и приемы воспитательной работы и психологической подготовки с учащимися различных тренировочных групп.

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена.

На современном этапе развития спорта роль воспитания обусловлена необходимостью достижения двух взаимосвязанных целей: а) развития качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам России; б) подготовки профессионального спортсмена, способного самоотверженно в сложнейших условиях соревновательной обстановки вести спортивную борьбу за победу во имя Родины.

Главной задачей в занятиях с юными волейболистами является воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств.

***Методологические и методические принципы воспитания:***

1. Общечеловеческие ценности, национальная, патриотическая идея, приоритет личности.

2.Педагогические принципы воспитания:

* гуманистический характер;
* воспитание в процессе спортивной деятельности;
* индивидуальный подход;
* воспитание в коллективе и через коллектив;
* сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
* комплексный подход к воспитанию (все для воспитания, все воспитывают);
* единство обучения и воспитания.

***Главные направления воспитательного процесса:***

* государственно-патриотическое (формирует патриотизм, верность Отечеству);
* нравственное (вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение, доброту);
* профессиональные качества (волевые, физические);
* социально-патриотическое (воспитывает коллективизм, уважение к спортсменам других национальностей);
* социально-правовое (воспитывает законопослушность);
* социально-психологическое (формирует положительный морально-психологический климат в спортивном коллективе).

***Основные задачи воспитания:***

* мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям как Отечество, честь, совесть);
* приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;
* преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у спортсменов как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании);
* развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде;
* формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера.

***Методы и формы*** воспитательной работы в УОР включают убеждение, упражнение, пример, поощрение, принуждение, наказание. Примерный перечень форм воспитательной работы:

- индивидуальные и коллективные беседы;

- информирование спортсменов по проблемам военно-политической обстановки в стране, в мире, социальной ситуации в обществе, хода государственных реформ в стране и, в частности, в спорте;

- собрание с различными категориями специалистов, работающих со спортсменами при подготовке к соревнованиям (тренерами, врачами, массажистами, научными сотрудниками, обслуживающим персоналом и т.д.);

- проведение встреч юных спортсменов с выдающимися политиками, учеными, артистами и т.д.;

- организация экскурсий, посещение музеев, театров, выставок;

- празднование дней защитников Отечества, дня Победы, посещение воинских частей;

- показательные выступления юных спортсменов перед школьниками, представителями различных общественно-политических организаций;

- анкетирование, опрос различных категорий спортсменов и членов их семей;

-квалифицированная реклама жизнедеятельности сильнейших спортсменов России и пропаганда побед отечественного спорта на международной арене в прошлом и настоящем.

Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, мнение тренеров, врачей, научных работников, практические дела и поступки спортсменов, их тренеров, всего коллектива, состояния спортивной дисциплины, опросы, социологические исследования и т.д. Собранный и накопленный материал обобщается, анализируется и оценивается.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начало спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками.

В процессе занятий с юными волейболистами важное значение имеет интеллектуальное воспитание, основной задачей которого является овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовывать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования. Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

**Психологическая подготовка** предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки является:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование установки на тренировочную деятельность;

- формирование волевых качеств спортсмена;

- совершенствование эмоциональных свойств личности;

- развитие коммуникативных свойств личности;

- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

В спортивной психологии выделяют объективные и субъективные трудности.

Объективные трудности – трудности, связанные с развитием физических качеств силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости, а также, связанные с функциональной подготовкой в избранном виде спорта.

Субъективные трудности, связанные с личным переживанием спортсменом успеха или неуспеха своей спортивной деятельности, с личным отношением спортсмена к своей спортивной деятельности. Это могут быть индивидуальные ценности спортсмена, потребности, мотивы и цели спортивной деятельности как тренировок в том или ином виде спорта, так и соревнования.

Высочайшая мотивация достижений, определяемая как желание результата, мобилизует возможности спортсмена, вскрывает творческий потенциал, заставляет его искать и находить интереснейшие варианты поведения, дает чувство меры, ответственности и все необходимое для высокого результата, если не сразу, то по истечении определенного времени.

Степень мобилизации возможностей спортсмена является важнейшим показателем его желания решить поставленную задачу и, соответственно, влияя на это желание (мотивацию), можно увеличить степень мобилизации соответствующих возможностей. Чем больше человек хочет достичь определенного результата, тем больше усилий он способен приложить к его достижению.

В практике волейбола задача мотивации решается двумя путями: отбором спортсменов с высоким уровнем мотивации и повышением ее уровня за счет поощрений (моральных и материальных), наказаний, убеждений, принуждений и т.д. Оптимальным при этом может считаться тот вариант, при котором мотивация волейболиста, имеющая исходно высокие значения, повышается за счет специальных воздействий.

***Средства и методы психологической подготовки***

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

* психолого-педагогические – убеждающие, направляющие, двигательные,
* поведенческо - организующие, социально-организующие;
* психофизиологические – аппаратурные, психофармакологические, дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на:

* средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы;
* средства воздействия на интеллектуальную сферу;
* средства воздействия на эмоциональную сферу;
* средства воздействия на волевую сферу;
* средства воздействия на нравственную сферу.

В работе с юными спортсменамими устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам условиях детско-юношеской спортивной школы в большей мере относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные).

К основным средствам вербального воздействия на психическое состояние юных спортсменов относятся:

1. *Создание психических внутренних опор.* Наиболее эффективен этот метод при необходимости создать определенную уверенность в собственных силах при сочетании таких индивидуальных свойств, как сенситивность, неуравновешенность, эмоциональная, реактивность, тревожность. Этот метод основывается на создании и формировании уверенности в том, что у юного спортсмена есть выраженные сильные элементы

2. *Рационализация –* наиболее универсальный метод, применяемый практически к любым спортсменам и на всех этапах подготовки. Наиболее эффективен данный метод при работе с особо мнительными, отличающимися повышенной сенситивностью и эмоциональной реактивностью. Этот метод наиболее эффективен во время контрольных испытаний. Заключается этот метод вербального воздействия в рациональном объяснении тренером юному волейболисту некоторых механизмов возникновения неблагоприятных состояний в период, предшествующий какому-то спортивному испытанию.

3. *Сублимация* представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим, в большей мере это «работает» при смене задачи тренировки. Особенно остро нуждается в таком вербальном воздействии спортсмены с неуравновешенной нервной системой, мнительные, впечатлительные, не очень уверенные в своих силах.

4. *Дезактуализация* – искусственное занижение силы соперника, с которым решаются задачи тренировочного занятия или встречаются на соревнованиях. Различают прямую дезактуализацию, когда юному волейболисту показывают слабые стороны подготовленности соперника, и косвенную дезактуализаци. Подчеркиваются и выделяются сильные стороны юного волейболиста, которые косвенно подтверждают относительную «слабость» соперника. Для применения такого вербального воздействия нужен определенный педагогический такт тренера, чтобы не создать завышенный уровень самоуверенности. Наиболее эффективен этот метод по отношению к юным спортсменам со слабой и подвижной нервной системой.

Все указанные средства вербального воздействия могут применяться тренером, так как в настоящее время тренер не может уходить от проблем воспитательной работы и психологической подготовки юных спортсменов.

**Врачебный контроль в процессе спортивной тренировки**

Основная форма врачебного контроля - врачебные обследования. Проводятся первичные, повторные и дополнительные обследования.

Первичные врачебные обследования проводятся перед началом регулярных тренировок. После осмотра врач обращает внимание тренера на отклонения в состоянии здоровья (если таковые наблюдаются), физическом развитии, функциональном состоянии и дает необходимые рекомендации.

Повторные (ежегодные) врачебные обследования позволяют судить о правильности проведения тренировочного процесса.

Дополнительные врачебные обследования проводятся перед соревнованиями, после перенесенных заболеваний и травм.

Врачебные обследования проходят не реже одного раза в 6 месяцев. В начале и конце учебного года занимающиеся проходят углубленное медицинское обследование, которое, с одной стороны, позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности, а с другой стороны, - позволяет проследить за динамикой различных показателей в процессе многолетней подготовки. График проведения врачебного обследования составляется тренером совместно с главным врачом врачебно-физкультурного диспансера. Не рекомендуется проводить врачебные обследования после напряженной тренировки, тяжелого трудового дня, сгонки веса в бане. Желательно, чтобы врачебные обследования начинались в утренние часы или через 3-4 часа после работы или приема пищи. Не следует обследоваться после бессонницы, в первые 1-2 дня менструации.

Формой врачебного контроля является диспансеризация - система врачебных мероприятий, направленных на укрепление здоровья, пре­дупреждение и выявление ранних признаков нарушений в состоянии здоровья, которая включает в себя диспансерные, углубленные медицинские обследования, этапные комплексные и текущие обследования. Диспансерные и углубленные медицинские обследования проводятся 1-2 раза в год в кабинетах врачей различных специализаций (терапевт, хирург, отоларинголог и др.) как в состоянии покоя, так и после выполнения стандартной нагрузки (велоэргометр, тредбан и др.).

Этапные обследования используются для контроля за динамикой здоровья и тренированности, оценки эффективности занятий, контроля за выполнением рекомендаций, данных при углубленных обследованиях. Спортсмены обследуются 3-4 раза в год. Особое внимание обращается на изучение организма спортсмена непосредственно в процессе тренировки и при выполнении им различных функциональных проб и тестов.

Текущее обследование проводят на различных этапах тренировки (перед занятием, в утренние часы). Исследуются функциональные сдвиги в организме спортсмена в процессе выполнения тренировочных на­грузок.

После окончания врачебного или диспансерного обследования составляется медицинское заключение, которое включает в себя:

• оценку физического развития;

• состояния здоровья;

• функционального состояния и физической подготовленности обследуемого;

• рекомендации по режиму и методике занятий физической культурой и спортом;

• показания и противопоказания;

• допуск к занятиям и соревнованиям;

• лечебные и профилактические назначения;

• направления на повторное обследование к врачам по специальностям.

**Восстановительные средства и мероприятия**

Восстановительные мероприятия являются составной и неотъемлемой частью системы подготовки, как начинающих, так и квалифицированных спортсменов. От выбора различных восстановительных мероприятий, их разнообразия, последовательности применения в тренировочном процессе зависит эффективность всего тренировочного процесса. Восстановительные средства и мероприятия выбираются в соответствии с возрастом, квалификацией спортсмена, а также исходя из материально-технических возможностей спортивных школ.

Средства восстановления подразделяются на:

*1. Педагогические*

1.1. Рациональное планирование тренировок в соответствии с функциональными возможностями спортсмена; необходимое сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо - и макроциклов; волнообразность и вариативность нагрузки; широкое использование переключений неспецифических физических нагрузок; рациональное сочетание работы и отдыха; введение специальных восстановительных циклов.

1.2. Построение отдельного тренировочного занятия с использованием вспомогательных средств для снятия утомления: полноценная индивидуальная разминка; проведение заключительной части занятия; правильный подбор снарядов (упражнений) и места тренировки; введе­ние специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона для проведения заня­тия и т.п.

1.3. Планирование тренировок в условиях среднегорья, высокогорья.

1.4*.* Использование специализированных приборов и оборудования, позволяющих полнее раскрыть функциональные возможности спортсмена, превзойти ранее достигнутые уровни проявления двигательных качеств.

*2. Гигиенические.*

К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания

*3. Медико-биологические средства восстановления* включают в себя:

3.1 Правильную оценку и учет состояния здоровья;

3.2. Информацию о текущем функциональном состоянии;

3.3. Рациональное питание с использованием препаратов и продуктов повышенной биологической ценности;

3.4. Использование комплекса фармакологических средств с учетом требований антидопингового контроля (исключая запрещенные);

3.5. Использование среднегорья, климатотерапии, санаторно-курортных методов и др.

*4. Психологические.*

Применяют различные приемы воздействия на организм спортсмена через психическую сферу - психогигиена, психопрофилактика, психотерапия. Перечисленные приемы носят сугубо индивидуальный характер. Психогигиенические воздействия позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности, психической угнетенности, быстрее восстановить затраченную нервную энергию и тем самым ускорить процессы восстановления других систем организма.

К психологическим средствам относятся: аутогенная тренировка и ее модификации - психорегулирующая тренировка, внушенный сон-отдых, самовнушение, видео-психологическое воздействие и др.

Психорегулирующая тренировка основана на регуляции психологического состояния, использования расслабления (релаксации) мышечной системы и воздействия спортсмена на функции своего организма посредством слова.

Самовнушение может оказать значительное влияние на мобилизацию резервных возможностей организма спортсмена и ускорение восстановительных процессов. Занятия должны проводиться специалистом, хорошо знающим психологию и психотерапию.

Существенное влияние на скорость протекания процессов восстановления между тяжелыми тренировками, между комплексами тренировочных упражнений в отдельных занятиях, а также между стартами в условиях соревнований оказывает внушенный сон-отдых. Использование данного мероприятия в тренировочном процессе позволяет увеличить объем выполненной работы.

При необходимости быстрого восстановления сил в случае переутомления часто прибегают к помощи гипнотического внушения: в ряде случаев оно является наиболее действенным, а иногда и единственным способом ускорения снижения явлений переутомления и перенапряжения.

*5. Фармакологические*

При проведении тренировочных сборов, особенно в весенний период, рекомендуется проводить комплексную витаминизацию для насыщения организма спортсмена витаминами. В течение 5-7 дней спортсмены дополнительно ежедневно получают по 4—5 штук поливитаминного драже.

*Суточная потребность спортсменов в витаминах, мг*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возрастные группы, лет | В1 | В2 | В6 | РР | С |
| 11-13 | 1,7 | 2,8 | 2,0 | 25,0 | 100 |
| 14-17 | 1.9 | 3,4 | 2,2 | 30,0 | ПО |
| 18-25 | 3,0 | 3,0 | 2,5 | 30,0 | 150-200 |

*Суточная потребность в минеральных элементах, г*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Группа спортсменов | Фосфор | Кальций | Магний | Калий | Железо | Хлористый натрий |
| Юные (14-17 лет) | 3,0 | 1,6 | 0,3 | 3,0 | 10,0 | 10,0-15,0 |
| Взрослые | 4,0 | 2,0 | 0,8 | 5,0 | 20,0 | 20,0-25,0 |

При выполнении физических нагрузок происходят значительные сдви­ги в минеральном обмене организма, что и определяет повышенную по­требность в некоторых минеральных веществах: фосфор, кальций, маг­ний, калий, натрий и железо.

*6. Физиотерапевтические*

6.1. Электропроцедуры - применение постоянных и переменных то­ков различной частоты. Под влиянием постоянного тока происходит расширение капилляров тканей, улучшается кровоснабжение тканей и органов, что способствует быстрейшему выводу из тканей продуктов распада и доставки кислорода и питательных веществ. Постоянный ток оказывает значительное влияние на функциональное состояние перифе­рической и центральной нервной систем.

6.2. Электросон - применение импульсного тока низкой частоты и малой силы. Данный метод снимает эмоциональное напряжение, утом­ление, нормализует рефлекторные процессы и вегетативные функции организма.

6.3. Виброванна - может оказывать как возбуждающее действие, так и седативное. При применении данного метода необходим индиви­дуальный подход.

6.4. Аэроионизация - искусственное насыщение воздуха ионами от­рицательного заряда, которые способствуют лучшему усвоению кисло­рода тканями организма, ускорению обменных процессов, снижению усталости.

6.5. Электропунктура - электрическое воздействие на биологиче­ски активные точки, что повышает защитные свойства организма, ока­зывает нормализующее действие на тонус мышц, снимает утомление и боль.

6 Ультразвук - оказывает на организм спортсмена физико-хими­ческое и слабое тепловое действие. Ультразвук усиливает окислитель­но-восстановительные процессы в тканях, способствует повышению болеутоляющего воздействия.

6 7 Световое облучение - применение инфракрасных и ультрафио­летовых лучей. Физиологическое действие инфракрасных лучей осно­вано на их тепловом эффекте, что влияет на усиление кровообращения и улучшение питания тканей.

Применение ультрафиолетовых лучей способствует улучшению про­цессов восстановления.

К эффективным средствам повышения или восстановления работо­способности перед повторной или двухразовой тренировкой следует отнести парную баню в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды не выше +12-15 °С). При длительности перерывов между тренировками свыше 12-16 часов рекомендуются парная баня и душ (ванна) с температурой около +36-37 °С.

Контрастный душ в течение 5-7 мин также может стать простым сред­ством восстановления в процессе тренировки при следующей методике применения: 1 минута подается горячая вода (+37-38 °С), затем 5-10 секунд - холодная (+12-15 °С) и т.д.

7. *Применение массажа.* Восстановительный массаж применяется с целью снятия утомления. При двухразовых тренировочных занятиях вначале проводится вибрационный (низкочастотный) восстановитель­ный массаж 10-15 мин (после первой тренировки), а затем - ручной вос­становительный массаж 30-45 мин (после второй тренировки). Если нет вибрационного аппарата, то проводится ручной массаж спустя 1-2 часа после первой тренировки.

После соревнований восстановительный массаж применяется спустя 24 часа после их окончания. Осуществляется щадящий массаж, т.к. мышцы в это время очень чувствительны к различным механическим раздражениям.

*Вибрационный* (низкочастотный) массаж, выполняемый специальны­ми аппаратами (вибраторами), применяется спустя 30-60 мин после тре­нировки и длится 15-25 мин.

*Предварительный*(мобилизационный) массаж проводится с разог­ревающими мазями за 30-40 мин до соревнований и длится 10-20 мин. Используют следующие приемы: поглаживание, неглубокое размина­ние, вибрацию.

*Реабилитационный*массаж применяется после травм и заболеваний, задача массажа-повысить уровень функционального состояния спорт­смена, тонус мышц. Массаж продолжается 10-15 мин.

*Гидромассаж*включает в себя подводный массаж водяной струей од высоким давлением. Спортсмен погружается в ванну с температурой воды +37-38 °С и в течение 5 мин отдыхает. Затем струей воды (давление 3-4 атм.) массируются конечности, а далее - туловище и об­ласть живота (давление 1,0-1,5 атм.). Массаж области сердца и поло­вых органов исключается.

Спортивный массаж у женщин имеет свои особенности. В дни, пред­шествующие менструации, сокращается продолжительность массажа до 20 мин, противопоказан массаж живота. Спустя 1-2 дня после оконча­ния цикла длительность сеанса постепенно возрастает до 35-40 мин. У женщин не массируются молочные железы.

*Система восстановительных мероприятий*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Методы восстанов­ления | Во время тренировочного занятия | После тренировочного занятия | В течение дня\* | В микроцикле\*\* |
| Педагогические методы восстановления | 1. Интервал отдыха  2.Подбор упражнений на восстановление  3.Вариативность средств  4.Психомоторная тренировка  5.Психологические беседы  6.Использование психологических приемов во время соревнований | 1. Время отдыха между занятиями  2. Сон  3. Аутотренинг  4.Ландшафтотерапия (прогулки по местности)  5. Использование одежды по погоде  6. Купание в ванне с морской водой, в озере, речке | 1. Время отдыха между занятиями  2. Сон  3. Аутотренинг  4.Ландшафтотерапия (прогулки по местности)  5. Использование одежды по погоде  6. Купание в ванне с морской водой, в озере, речке  7.Культурные мероприятия (посещение кино, театра, дискотеки, музея, выставки и т.д.) | 1. Чередование нагрузки и отдыха  2.Сеансы психотерапии  3.Учет индивидуальных потребностей  4. Купание в ванне с морской водой, в озере, речке  5.Культурные мероприятия (посещение кино, театра, дискотеки, музея, выставки и т.д.) |
| Физиотера­певтические  методы | 1.Вибромассаж  2.Тонизирующий массаж  3.Восстановительный массаж  4.Самомассаж  5.Электростимуляция  6.Биомеханическая стимуляция мышц | 1.Восстановительный массаж  2.Тонизирующий массаж  3. Электросон  4.Ванны - хвойная, йодо-бромная и др.,  5. Аэроионизация воздуха  6. Все виды душа  7. Сауна  8. Баня с веником  9. Общий массаж  10.Ультрафиолетовое облуче­ние в течение дня (естественное) | 1.Восстановительный массаж  2. Тонизирующий массаж  3. Электросон  4. Ванны - хвойная, йодо-бромная и др.  5.Аэроионизация воздуха  6. Все виды душа  7. Сауна  8. Баня с веником  9. Общий массаж  10.Ультрафиолетовое облучение в течение дня (естественное) | 1. Сауна  2.Баня с веником  3. Общий массаж  4.Ультрафиолетовое облучение  5.Массаж с растирками, согревающими мазями  6.Физиотерапевтические процедуры по назначению врача |
| Питание | 1.Специальные напитки  2.Специальное питание  3.Отвар, содержащий белки (бульоны) | 1.Углеводное насыщение (укол, капельница)  2.Углеводное питание, напитки | 1.Питание соразмерно нагрузке  2.Кислородный коктейль с прополисом  3. Белковое питание | 1.Медикаментозные средства  2.Прием витаминов по индивидуальной схеме |

\* *В течение дня должны занимать 2 часа.*

*\*\* В недельном цикле необходимо выделять 2 часа* за *6 дней.*

**Инструкторская и судейская практика**

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на тренировочном этапе в каждом году подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоя­тельной работы учащихся. Учащиеся готовятся к роли инструктора, по­мощника тренера дня участия в организации и проведении занятий, массо­вых соревнований в качестве судей.

**Тренировочный этап**

*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).

*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.

Судейство на учебных играх и соревнованиях в общеобразова­тельных школах, в своей спортивной школе по мини-волейболу и волей болу. 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.

**Этап совершенствования спортивного мастерства**

*Первый год обучения*

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

*Второй год обучения*

1. Проведение учебно-тренировочного занятия по тактической подготовке с группой.
2. Составление и проведение комплекса упражнений для индиви­дуализированной подготовки связующих и нападающих игроков.
3. Составление документации для работы спортивной секции по волейболу в коллективе физической культуры.
4. Составление положения о соревнованиях в масштабах района, города.
5. Практика судейства по основным обязанностям членов судейс­кой коллегии.

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

**Третий год обучения**

1. Проведение тренировочных занятий различной направленности.
2. Проведение индивидуализированных занятий с учетом игровых функций волейболистов.
3. Установка на игру, разбор игры, система записи игр - на коман­дах младших возрастов своей спорт. школы.
4. Организация и проведение соревнований внутри спорт. школы, в районе, городе. Практика судейства на городских и областных сорев­нованиях.

**IV. Система контроля и зачетные требования**

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

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

*Требования к результатам реализации программ спортивной*

*подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки*

Результатом реализации Программы является:

**1**. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

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

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

**2**. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

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

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

**3**. На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

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

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта волейбол;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, обязано осуществлять самоконтроль спортивной деятельности и вести дневник самоконтроля.

**Дневник самоконтроля** (далее – также «спортивный дневник») – форма самоконтроля эффективности деятельности лиц, проходящих спортивную подготовку в КГАПОУ «ДКИОР», один из методов повышения мастерства в избранном виде спорта. Позволяет эффективно работать над ошибками, контролировать самочувствие, анализировать влияние физических нагрузок на организм, что способствует обнаружению ранних признаков утомления, перенапряжения. Используется для наиболее эффективной организации тренировочных занятий, с учетом пола, возраста, состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности.

Данные, вносимые обучающимися КГАПОУ «ДКИОР» в Дневник самоконтроля должны включать в себя следующие наблюдения:

- субъективные показатели (сон, аппетит, настроение, потливость, желание тренироваться и др.);

- данные объективных исследований (пульс, масса тела, частота дыхания, динамометрия и д.р.);

- характеристику тренировочных нагрузок (километры, килограммы, продолжительность и т.д.);

- результаты простейших тестов, позволяющих оценивать физическую работоспособность, приспособляемость к нагрузке и т.д.

- контрольные тренировочные и соревновательные результаты.

Правила ведения дневника самоконтроля

1. Дневник самоконтроля имеет форму тетради с указанием на титульном листе Ф.И.О. обучающегося, вида спорта, Ф.И.О. тренера-преподавателя и наименование Учреждения;

2. Дневник самоконтроля содержит обязательные показатели для заполнения по видам спорта, согласно прилагаемой форме (Приложение №1 Положения об осуществлении самоконтроля эффективности деятельности лиц, проходящих спортивную подготовку и в КГАПОУ «ДКИОР»);

3.Ежемесячно обучающиеся подводят итоги в виде отчета по видам спорта, согласно прилагаемой форме (Приложение №1 Положения об осуществлении самоконтроля эффективности деятельности лиц, проходящих спортивную подготовку и в КГАПОУ «ДКИОР»);

4.Обучающийся заполняет Дневник самоконтроля ежедневно;

5. Обучающиеся имеют право получать консультации по ведению дневника самоконтроля у специалистов спортивного отдела.

Сроки предоставления Дневника самоконтроля обучающимися

1.Обучающийся обязан сдавать дневник самоконтроля с отчетом для проверки и согласования тренеру – преподавателю ежемесячно, не позднее 5 числа следующим за отчетным месяцем;

2.Тренер – преподаватель ежемесячно ведет контроль ведения спортивного дневника, в результате чего указывает «согласованно без замечаний» и ставит свою подпись, либо указывает замечания и указания, обязательные для выполнения обучающимися;

3.Обучающийся обязан сдавать дневник самоконтроля с отчетом, подписанный тренером-преподавателем, для проверки в отдел по спортивной работе ежемесячно, не позднее 10 числа следующим за отчетным месяцем;

4.Специалисты спортивного отдела ежемесячно на основании согласования и подписи тренера – преподавателя обрабатывают Дневник самоконтроля и итоговый ежемесячный отчет обучающегося;

5.Специалисты спортивного отдела используют данные отчета Дневника самоконтроля для ведения отчетной и статистической работы результативности обучающихся в избранном виде спорта.

6.Непредоставление обучающимися дневника самоконтроля с согласованием и подписью тренера-преподавателя в отдел по спортивной работе в срок, установленный п. 5.3 Положения, является:

- невыполнением программы спортивной подготовки по виду спорта;

- нарушением требований настоящего Положения;

- нарушением условий договора об образовании и спортивной подготовке.

7. Систематическое (более 2-х раз) непредоставление обучающимися дневника самоконтроля является основанием для оформления начальником отдела по спортивной работе служебной записки на имя директора КГАПОУ «ДКИОР» (председателя аттестационной комиссии) о рассмотрении аттестационной комиссией при проведении комплексной аттестации обучающихся вопроса о невыполнении обучающимся программы спортивной подготовки по виду спорта, нарушении требований настоящего Положения и условий договора об образовании и спортивной подготовке.

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | | | | | | | |
| 2 год | | 3 год | | 4 год | | 5 год | |
| 1 полугодие | 2 полугодие | 1 полугодие | 2 полугодие | 1 полугодие | 2 полугодие | 1 полугодие | 2 полугодие |
| Быстрота |  | Бег 30 м (не более 5,5 с) |  | Бег 30 м (не более 5,5 с) |  | Бег 30 м (не более 5,4 с) |  | Бег 30 м (не более 5,3 с) |
|  | Челночный бег 5 x 6 м (не более 11,2 с) |  | Челночный бег 5 x 6 м (не более 11,2 с) |  | Челночный бег 5 x 6 м (не более 11,1 с) |  | Челночный бег 5 x 6 м (не более 11,0 с) |  |
| Сила | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12,5 м) |  | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12,5 м) |  | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 13,0 м) |  | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 14 м) |  |
|  | отжимание(не менее 15 раз) | отжимание(не менее 15 раз) | отжимание(не менее 15 раз) | отжимание(не менее 15 раз) | Отжимание (не менее 18 раз) | Отжимание (не менее 18 раз) | Отжимание (не менее 20 раз) | Отжимание (не менее 20 раз) |
|  |  | Подъем туловища 1' (не менее 32 раз) |  | Подъем туловища 1' (не менее 35 раз) |  | Подъем туловища 1' (не менее 40 раз) |  | Подъем туловища 1' (не менее 45 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 200 см | Прыжок в длину с места (не менее 200 см | Прыжок в длину с места (не менее 200 см | Прыжок в длину с места (не менее 200 см | Прыжок в длину с места (не менее 205 см | Прыжок в длину с места (не менее 205 см | Прыжок в длину с места (не менее 210 см) | Прыжок в длину с места (не менее 210 см) |
|  | Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 48 см) |  | Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 48 см) |  | Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 49 см) |  | Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 50 см) |  |
| Выносливость | бег 92 м «елочкой» (28,0 с) | Бег 2000 (не более 11,40) | бег 92 м «елочкой» (28,0 с) | Бег 2000 (не более 10,60) | бег 92 м «елочкой» (27,4 с) | Бег 2000 (не более 10,20) | бег 92 м «елочкой» (26,8 с) | Бег 2000 (не более 09,55) |
| Ловкость | перемещения на отрезке 6 м с одновременным выполнением падения переворота (3,40 –3,44 с) |  | перемещения на отрезке 6 м с одновременным выполнением падения переворота (3,40 –3,44 с) |  | перемещения на отрезке 6 м с одновременным выполнением падения переворота (3,40 –3,44 с) |  | перемещения на отрезке 6 м с одновременным выполнением падения переворота (3,40 –3,44 с) |  |

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| 1 полугодие | 2 полугодие |
| Быстрота |  | Бег 30 м (не более 5,3 с) |
|  | Челночный бег 5 x 6 м (не более 11 с) |  |
| Сила | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 14 м) |  |
|  | Отжимание (не менее 25 раз) | Отжимание (не менее 30 раз) |
|  |  | Подъем туловища 1' (не менее 45 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 210 см) | Прыжок в длину с места (не менее 210 см) |
|  | Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 50 см) |  |
| Выносливость | бег 92 м «елочкой» (26,2 с) | Бег 2000 (не более 09,35) |
| Ловкость | перемещения на отрезке 6 м с одновременным выполнением падения переворота (3,40 –3,44 с). |  |

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| 1 полугодие | 2 полугодие |
| Быстрота |  | Бег 30 м (не более 5,3 с) |
|  | Челночный бег 5 x 6 м (не более 11 с) |  |
| Сила | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 14 м) |  |
|  | Отжимание (не менее 25 раз) | Отжимание (не менее 30 раз) |
|  |  | Подъем туловища 1' (не менее 45 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 210 см) | Прыжок в длину с места (не менее 210 см) |
|  | Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 50 см) |  |
| Выносливость | бег 92 м «елочкой» (26,0 с) | Бег 2000 (не более 09,35) |
| Ловкость | перемещения на отрезке 6 м с одновременным выполнением падения переворота (3,36 – 3,39 с). |  |

**ЛИТЕРАТУРА**

1. *Банников A.M., Костюков ВВ.* Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.

2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. - М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).

3. Волейбол. / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.

4. *Железняк Ю.Д.* К мастерству в волейболе. - М., 1978.

5. *Железняк Ю.Д.* Юный волейболист. - М., 1988.

6. *Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В.* Волейбол. - М., 1991.

7. *Железняк Ю.Д., Кунянский В.А.* У истоков мастерства. - М., 1998.

8. *Марков К. К.* Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.

9. *Марков К. К.* Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.

10. *Матвеев Л. П.* Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.

11. Настольная книга учителя физической культуры. / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.

12. *Никитушкип В.Г., Губа В.П.* Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.

13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.

14. *Платонов В. Н.* Общая теория подготовки спортсменов в олимпий­ском спорте. - Киев, 1997.

15. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.

16. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Сус­лова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.

Интернет-ресурсы:

<http://www.mon.gov.ru/> - сайт Министерства образования и науки Российской Федерации;

<http://minstm.gov.ru/> - сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации;

<http://lib.sportedu.ru/press/> - сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры;

<http://www.edu.ru/> - Федеральный портал Российского образования

<http://www.informika.ru/> - сайт Государственного научно-исследовательского института информационных технологий;

<http://www.citforum.ru/> - центр информационных технологий;

<http://www.5ballov.ru/> - Образовательный портал;

<http://www.ed.gov.ru/> - документы и материалы деятельности федерального агентства по образованию;

<http://www.iit.metodist.ru/> - Лаборатория информационных технологий;

<http://www.morepc.ru/> Информационно-справочный портал;

<http://www.ito.su/> - Информационные технологии в образовании;

<http://www.inftech.webservis.ru/> - статьи по информационным технологиям;