

Муниципальное бюджетное
учреждение
дополнительного
образования Спортивная
школа
олимпийского резерва
«Созвездие»



Олимпи резерв дасянья
«Созвездие» спорт школа
ватсаса тодон-валан
сётонья муниципал
коньдэтэн возиськись
ужьюрт

426011, УР, г. Ижевск, ул. 10 лет Октября 12, тел/факс 8(3412) 72-18-00
E-mail: izh.sovozvedie@vandex.ru

СОГЛАСОВАНО
Исполнительный директор
Удмуртской Республиканской
Федерации Волейбола
_____ А.В. Тубылов

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШОР «Созвездие»
_____ А.П. Ситников
«__» _____ 202__ г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «ВОЛЕЙБОЛ»
(спортивные дисциплины «Волейбол» и «Пляжный волейбол»)**

**МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «СОЗВЕЗДИЕ»**

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол,
утвержден приказом Министерства спорта Российской Федерации № 987 от
15.11.2022 г., зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской
Федерации 13.12.2022г. регистрационный № 71474

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка	Стр. 3
1.1. Отличительные особенности программы	Стр. 3
1.2. Актуальность, новизна, целесообразность	Стр. 3
II. Нормативная часть	Стр. 4
2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта волейбол и пляжный волейбол	Стр. 4
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	Стр. 7
2.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	Стр. 7
2.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов	Стр. 10
2.5. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	Стр. 11
2.6. Календарный план воспитательной работы	Стр. 12
2.7. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	Стр. 15
2.8. Инструкторская и судейская практика	Стр. 17
2.9. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля	Стр. 18
2.10. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	Стр. 21
2.11. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	Стр. 22
2.12. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки	Стр. 26
III. Методическая часть	Стр. 27
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	Стр. 32
3.2. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки	Стр. 40
3.3. Воспитательная работа	Стр. 61
IV. Система контроля	Стр. 68
4.1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.	Стр. 69
4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки.	Стр. 73
4.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования	Стр. 75
V. Перечень информационного обеспечения Программы	Стр. 85
5.1. Список литературы	Стр. 85
5.2. Перечень аудиовизуальных средств	Стр. 85
5.3. Перечень интернет-ресурсов	Стр. 86
VI. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий	Стр. 87

І. Пояснительная записка

1.1. Отличительные особенности программы:

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» и «пляжный волейбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «волейбол» и «пляжный волейбол» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» и «пляжный волейбол», утвержденным приказом Министерства спорта РФ № 987 от 15.11.2022 г., зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 13.12.2022г. регистрационный № 71474 (далее – ФССП).

Данная программа разработана на основе:

- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол, утвержденного приказом Министерства спорта РФ № 987 от 15.11.2022 г., зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 13.12.2022г. регистрационный № 71474;
- нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ и других организаций, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказов Министерства спорта Российской Федерации;
- профессиональных стандартов «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615);

1.2. Актуальность, новизна, целесообразность.

Российский волейбол занимает сегодня одну из лидирующих позиций в мировом рейтинге. Чтобы сохранить лидирующее положение в мировом волейболе, необходимо существенно повысить качество подготовки юных волейболистов. Современное молодое поколение требует современных, рациональных средств и методов спортивной тренировки, улучшения организации работы во всех звеньях подготовки спортивного резерва.

Предлагаемая Программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (спортивные дисциплины «Волейбол» и «Пляжный волейбол») – это пример современного подхода к подготовке спортивного резерва, как в волейболе, так и в пляжном волейболе.

Программа служит основным документом для эффективного построения подготовки волейболистов высокого класса и содействия успешному решению задач спортивной подготовки. Программа рассчитана на реализацию в течение 8-11 лет в период с 8 лет без ограничения по возрасту на этапе высшего спортивного мастерства при условии выполнения требований.

Цель программы – подготовка спортсменов высокого класса – членов спортивных сборных команд Удмуртии и России и ориентация занимающихся на профессиональную подготовку специалистов в области физической культуры и спорта: спортсменов, инструкторов-методистов, тренеров-преподавателей, судей по спорту, инструкторов по физической культуре и др.

Основными задачами реализации программы являются:

- повышение разносторонней и специальной физической подготовленности;

- достижения высокого уровня технической, тактической и интегральной подготовленности, высокого мастерства выполнения игровой функции (амплуа) в команде;
- достижения стабильности игры (надежности игровых навыков) в сложной соревновательной обстановке и должной психологической подготовленности;
- приобретение навыков проведения тренировочных занятий и соревнований по волейболу, получение званий инструктора по спорту и судьи по волейболу;
- выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке;
- подтверждение норматива 1-го спортивного разряда и выполнение разряда «кандидат в мастера спорта»;
- профессиональная ориентация спортсменов в области физической культуры и спорта.

Кроме основной цели – мастерство и профессионализм, программа включает оздоровительный и образовательный эффект большого количества детей и подростков.

Данная программа реализуется совместно с Удмуртской Республиканской Федерацией волейбола, сборными командами Удмуртской Республики по волейболу – участницами Чемпионата России среди мужских и женских команд, клубными командами Удмуртии и России, образовательными учреждениями республики.

II. Нормативная часть

Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, численному составу обучающихся, объему учебно-тренировочной работы, по физической, технико-тактической и спортивной подготовке, перечень учебно-тренировочных мероприятий, реестры экипировки, оборудования и инвентаря, необходимые для учебно-тренировочного и соревновательного процесса.

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта волейбол и пляжный волейбол (приложение N 1 к настоящему ФССП).

Этапы спортивной подготовки волейбол	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	14
Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)	3-5	11	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	без ограничений	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	без ограничений	15	6

Этапы спортивной подготовки пляжный волейбол	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Начальной подготовки	3	8	10
Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)	3-5	11	8
Этап совершенствования	без ограничений	14	2

спортивного мастерства			
Этап высшего спортивного мастерства	без ограничений	15	2

В соответствии с основной направленностью этапов определяются задачи, осуществляются подбор средств, методов, учебно-тренировочных и соревновательных режимов, построение тренировки в годичном цикле и т.д.

Задачи:

*На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «волейбол»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «волейбол»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

*На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «волейбол»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «волейбол»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

*На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

* На этапе высшего спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.
- подтверждение выполнения норматива «кандидат в мастера спорта» и выполнение звания «мастер спорта».

Порядок зачисления на этапы программы спортивной подготовки.

**Этап начальной подготовки (НП)* формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых обучающихся, имеющих допуск медицинского учреждения, выполнивших приемные нормативы по физической подготовке. Перевод по годам на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов по физической и специальной подготовке.

**Учебно-тренировочный этап (УТ)* формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых юных спортсменов, имеющих допуск Республиканского врачебно-физкультурного диспансера, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общей физической и специальной подготовке. Перевод по годам на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

**Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ).* Группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых спортсменов, имеющих допуск Республиканского врачебно-физкультурного диспансера, основной критерий – результат

выполнения нормативных требований: выполнивших приемные нормативы по физической, специальной подготовке, спортивному результату. Перевод по годам на этом этапе осуществляется при условии выполнения спортсменами критериев спортивного мастерства (подтверждении первого спортивного разряда или выполнении разряда «кандидат в мастера спорта», результат выступления в официальных соревнованиях по виду спорта волейбол (классика/пляжный волейбол). Спортсмены с этапа совершенствования спортивного мастерства не отчисляются в период выполнения требований Программы, учебно-тренировочный и соревновательный процесс проводится без ограничения по возрасту и периодам подготовки.

**Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).* Группы формируются на конкурсной основе из здоровых спортсменов, имеющих допуск Республиканского врачебно-физкультурного диспансера, основной критерий – результат выполнения нормативных требований: выполнивших приемные нормативы по физической, специальной подготовке, спортивному результату. Перевод по годам на этом этапе осуществляется при условии выполнения спортсменами критериев спортивного мастерства (подтверждения выполнения разряда «кандидат в мастера спорта» или выполнение звания «мастер спорта» зачисление в спортивные сборные страны и субъектов РФ, результат выступления во всероссийских и международных соревнованиях по виду спорта волейбол (классика/пляжный волейбол). Спортсмены с этапа высшего спортивного мастерства не отчисляются в период выполнения требований Программы, учебно-тренировочный и соревновательный процесс проводится без ограничения по возрасту и периодам подготовки.

В основу комплектования учебно-тренировочных групп положена научно-обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства обучающихся.

Основным критерием комплектования групп начальной подготовки служат результаты выполнения нормативных требований – приемных и контрольно-переводных нормативов, учебно-тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства - результаты выполнения нормативных требований – приемных и контрольно-переводных нормативов и показатели соревновательной деятельности волейболистов (классика и пляжный волейбол) (выполнение разряда), групп высшего спортивного мастерства – включение в состав сборных команд Удмуртии и России участниц всероссийских и международных соревнований и команд высших разрядов.

Для эффективного обеспечения Программы спортивной подготовки используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования учебно-тренировочных групп по виду спорта волейбол (классика и пляжный волейбол);
- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на учебно-тренировочных мероприятиях и соревнованиях;
- повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к волейболу (классике и пляжному волейболу) и прохождение их через всю систему многолетней подготовки с возможным разделением на преимущественные занятия волейболом или пляжным волейболом на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации), совершенствовании спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
- разработка и внедрение эффективной системы оценки уровня спортивной подготовленности спортсменов, качества работы тренеров-преподавателей и спортшколы в целом на основе количественно-качественных показателей по видам подготовки и результатов участия в соревнованиях.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочный процесс, осуществляющий спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитанным на 52 недели.

Объем учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Наименование этапа спортивной подготовки волейбол и пляжный волейбол	Период подготовки	Режим тренировочной нагрузки в часах	
		неделю	год
Этап начальной подготовки	до года	4,5	234
	свыше года	6-8	312-416
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до 3 лет	10-12	520-624
	Свыше 3-х лет	16	832
Этап совершенствования спортивного мастерства	Весь период	18	936
Высшего спортивного мастерства	Весь период	24	1248

2.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Программа содержит материал планирования процесса многолетней подготовки волейболистов, дифференцированный по годам обучения; материал по основным компонентам многолетней подготовки: физической (общей и специальной), технической, тактической, интегральной, теоретической, психологической; по системе оценки уровня подготовленности юных волейболистов на основе конкретных количественных показателей по видам подготовки на всех этапах многолетнего учебно-тренировочного процесса, а также указания для работы по настоящей программе.

Этапы и периоды спортивной подготовки по волейбол

Виды спортивной подготовки		Этапы и периоды спортивной подготовки по волейбол															
		НП-1	Р	НП-2	Р	НП-3	Р	Т-1, 2	Р	Т-3	Р	Т-4,5	Р	ССМ	Р	ВСМ	Р
Общая физическая подготовка	(%)	28-30	30	27-29	29	27-29	29	18-24	18	15-20	15	15-20	15	8-10	10	7-9	9
	часы	66-70	70	84-90	90	112-121	121	94-125	94	94-125	94	125-166	125	75-94	94	87-112	112
Специальная физическая подготовка	(%)	11-13	13	12-14	14	12-14	14	13-15	13	14-16	16	14-16	14	21-23	21	19-21	19
	часы	26-30	30	37-44	44	50-58	58	68-78	68	87-100	100	116-133	116	197-215	197	237-262	237
Участие в соревнованиях	(%)	-	-	-	-	-	-	5-14	5	5-15	15	5-15	5	5-15	6	5-17	8
	часы	-	-	-	-	-	-	26-73	26	31-94	94	42-125	42	47-140	56	62-212	101
Техническая подготовка	(%)	22-24	24	23-25	25	23-25	25	23-27	27	23-28	23	23-28	23	23-28	28	20-28	28
	часы	51-56	56	72-78	78	96-104	104	120-140	140	144-175	144	191-233	191	215-262	262	250-349	349
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	(%)	12-16	13	15-20	15	15-20	15	18-25	25	18-30	18	18-30	30	20-32	20	20-34	20
	часы	28-37	32	47-63	47	62-83	62	94-130	130	112-187	112	150-250	250	187-300	187	250-424	250
Инструкторская и судейская практика	(%)	-	-	-	-	-	-	1-3	1	1-4	1	1-4	1	1-4	1	1-4	1
	часы	-	-	-	-	-	-	5-16	5	6-25	6	8-33	8	9-37	9	12-50	12
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	(%)	1-3	1	1-3	2	1-3	2	1-4	1	2-4	2	2-4	2	4-6	4	5-10	5
	часы	2-7	2	3-9	6	4-12	9	5-21	5	12-25	12	17-33	17	37-56	37	62-125	62
Интегральная подготовка	(%)	17-19	19	15-17	15	15-17	15	10-14	10	10-15	10	10-15	10	10-15	10	10-17	10
	часы	40-44	44	47-53	47	62-71	62	52-73	52	62-94	62	83-125	83	94-140	94	125-212	125
ИТОГО	часы	234		312		416		520		624		832		936		1248	

Приложение N 3 к Федеральному стандарту. Перечень учебно-тренировочных мероприятий

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14

2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

2.4.Рекомендации по планированию спортивных результатов.

В настоящее время в спорте трудно добиться успехов только за счет учебно-тренировочного процесса, наращивания объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надежность игровых навыков и тактическое мастерство.

Соревнования имеют определенную специфику, поэтому воспитать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования. Соревновательная подготовка имеет целью научить игроков, в полной мере используя свои физические кондиции, уверенно применять изученные технические приемы и тактические действия в сложных условиях соревновательной деятельности. Этому способствует индивидуальная подготовка в процессе соревнований по физической, технической, игровой подготовке. Соревнования по физической, технической, интегральной подготовке регулярно проводят на учебно-тренировочных занятиях, используя игровой и соревновательный методы, применяя тестирующие упражнения. Во время их выполнения фиксируется показательный результат. Используются часы, предназначенные на контрольные испытания, и часы на интегральную подготовку.

В спортивной школе и в масштабах города, области целесообразно проводить соревнования по волейболу уменьшенными составами. Такие соревнования в сочетании с соревнованиями по физической и технической подготовке совершенствуют соревновательные качества, которые затем проявляются в коллективных действиях в игре в волейбол полными составами.

Для юных волейболистов 10-12 лет проводят соревнования по мини-волейболу, а также соревнования по волейболу неполными составами (2х2, 3х3, 4х4) с использованием освоенных технических приемов, пляжный волейбол (6х6; 5х5; 4х4; 3х3).

Для волейболистов учебно-тренировочного этапа проводятся такие же соревнования, только в классике увеличиваются границы площадки до нормальных размеров, в пляжном волейболе уменьшается количество игроков. В положении о соревнованиях следует оговорить определенные моменты: игра только в три касания (команда старших в игре с младшими); игра с помощниками («обслужкой»); организуя нападающие действия, выполнять только «обманы» при условии обязательного блока и т.п. Рекомендуется практиковать комплексный зачет: учитывать результаты соревнований по физической, технической, игровой подготовке. Недооценка, а нередко и непонимание сущности такой соревновательной подготовки существенно снижают эффективность подготовки юных волейболистов.

В этапах начальной подготовки (8-11 лет) проводятся соревнования по мини-волейболу, товарищеские (контрольные) игры, соревнования по технической и специальной физической подготовке, по классическому волейболу уменьшенными составами, пляжному волейболу, увеличенными составами, с уменьшенными площадками.

В число игр для обучающихся 15-16 лет входят контрольные игры всероссийского и федерального масштаба, календарные игры с 12-14 лет должны быть городского и областного масштаба. Должны войти в традицию встречи спортивных школ командами различного возраста - от 12 до 16 лет.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - выступление во всероссийских и международных соревнованиях различных рангов в составах сборных команд УР, ПФО и РФ.

Приложение N 4 к Федеральному стандарту. Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «волейбол»						
Контрольные	1	1	2	2	3	3
Отборочные	-	-	1	1	1	1
Основные	-	-	3	3	3	3
Для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»						
Контрольные	1	1	2	2	3	4
Отборочные	-	-	1	2	3	4
Основные	-	-	3	4	5	6

2.5. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Учебно-тренировочный процесс предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон подготовки: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля.

Приложение N 5 к Федеральному стандарту.

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

2.6. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; 	
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); 	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия,	В течение года

	ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - ...	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - ...	В течение года

2.7. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Тренер-преподаватель	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Тренер-преподаватель	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке

					препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Тренер-преподаватель	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.

2.8. Инструкторская и судейская практика

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

Учебно-тренировочный этап

Первый год:

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

Второй год:

1. Умение вести наблюдение за обучающимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки.
2. Составление комплексов упражнений по специально физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча верхней и нижней прямой подаче.
3. Судейство на учебных играх в своей группе.

Третий год:

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

Четвертый год:

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

Пятый год:

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой.
2. Проведение подготовительной и основной части занятия по начальному обучению технике игры.
3. Выполнение обязанностей главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.

Этап совершенствования спортивного мастерства

1. Проведение занятий с группой по вопросам совершенствования техники игры и физической подготовки.
2. Проведение учебно-тренировочных занятий различной направленности.

3. Проведение индивидуализированных занятий с учетом игровых функций волейболистов.
4. Установка на игру, разбор игры, система записи игр.
5. Составление рабочих планов, конспектов занятий.
6. Составление положения о соревнованиях.
7. Практика судейства на соревнованиях по волейболу в спортивной школе, на районных и городских соревнованиях.
8. Участие в проведении соревнований по программе контрольных испытаний.

Этап высшего спортивного мастерства

1. Проведение учебно-тренировочных занятий различной направленности.
2. Проведение индивидуальных занятий с учетом игровых функций волейболистов.
3. Установка на игру, разбор игры, система записи игр.
4. Организация и проведение соревнований в районе, в городе. Практика судейства на городских и республиканских соревнованиях.

2.9. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля.

Основная цель врачебного контроля - всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность обучающихся. Задачи, средства и формы врачебного контроля приведены в Положении о врачебном контроле за лицами, обучающимися физической культурой и спортом (приказ Минздрава СССР от 29.12.1985 г. № 1672). Углубленные медицинские обследования проводятся: предварительное - при поступлении в спортивную школу и периодические (этапный контроль) - два раза в год.

Особое внимание при врачебном контроле обучающихся обращается на состояние здоровья и функциональные системы организма.

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи: возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия видом спорта (волейболом); выявление у данного обучающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям волейболом и необходимости коррекции учебно-тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской или физической реабилитации; отвечают ли условия занятий и образ жизни обучающихся (помещение, одежда, оборудование, питание), учебно-тренировочный режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

При контроле за функциональным состоянием организма обучающихся решаются следующие вопросы: отвечают ли их функциональные возможности в настоящее время и в перспективе требованиям волейбола и соответствует ли функциональный потенциал юного спортсмена планируемым спортивным результатам (выносятся следующие заключения: «соответствует/не соответствует», «проблематичен», «требует дальнейших наблюдений»); соответствие уровня функционального состояния организма модельному на данном этапе спортивной подготовки; соответствуют ли учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки возможностям функционального состояния организма юного спортсмена.

Оперативный контроль осуществляется путем врачебных наблюдений на учебно-тренировочных занятиях. При этом решаются следующие задачи: выявление начальных стадий заболеваний (скрытой патологии), проявляющихся только при значительных учебно-тренировочных и соревновательных нагрузках; оценка функционального состояния организма по переносимости нагрузок; оценка гигиенических условий занятий (характеристика помещений для тренировок, спортивной одежды и обуви); соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, восстановительные средства на тренировках, соревнованиях, заключительная часть учебно-тренировочного занятия).

При проведении оперативного контроля выявляются также перенапряжения, заболевания, производится оценка функционального состояния спортсмена после тренировки, соревнований. При признаках перетренировки производится углубленное медицинское обследование с использованием лабораторных методов исследования, регистрируется электрокардиограмма.

Анализ результатов контроля позволяет сформулировать заключение о прерывании, прекращении или коррекции учебно-тренировочного процесса, проведения мероприятий по оздоровлению учебно-тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации спортсменов.

Для участия в соревнованиях по волейболу требуется обязательный медосмотр в начале календарных игр на срок 4-6 месяцев. Перед соревнованиями врачебное обследование юных спортсменов включает осмотр, регистрацию электрокардиограммы, использование функциональных проб исследования системы кровообращения с целью оценки функционального потенциала спортсменов и эффективности их использования в соревновательной деятельности.

При проведении врачебного контроля используются комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной и технико-тактической подготовленности обучающихся, которые выполняются на основе стандартизованных тестов.

Тестирование по ОФП обучающихся спортивных школ осуществляется два раза в год - в начале и в конце учебного года. Перед тестированием производится разминка.

Примерный комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты: бег на 30 м; прыжки в длину с места; челночный бег 3x10 м; подтягивание на перекладине из виса (юноши) выполняется максимальное количество раз хватом сверху; сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки); бег на 1000 м производится на дорожке стадиона.

Формы, задачи и средства врачебного контроля

Этапный контроль.

Задачи: выявление патологии, перенапряжения, оценка функционального состояния, соответствия между фактическим уровнем и планируемым.

Средства: опрос, визуальные наблюдения, перкуссия, аускультация, измерение АД, ЭКГ, ЭХО-графия, рентгенография, функции внешнего дыхания, эргометрия с газообменом и биохимией крови. Антропоморфологическое обследование, по показаниям РЭГ, ЭЭГ.

Информация: симптомы нарушений в состоянии здоровья-нет/какие; объем сердца МПК, ПАНО, кислородный пульс, максимальная мощность мышечной работы, максимальная величина лактата, кислородный долг.

Интерпретация, заключение:

- 1) о возможности занятий волейболом по состоянию здоровья;
- 2) о коррекции соревновательных и учебно-тренировочных нагрузок, лечебно-реабилитационных мероприятий;
- 3) о соответствии функционального потенциала возможностям высоких достижений в волейболе;
- 4) о соответствии антропоморфологических параметров требованиям волейбола;
- 5) о соответствии фактического и модельного уровней функционального состояния и рекомендации по коррекции учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

Оперативный контроль, врачебно-педагогические наблюдения.

Задачи: выявление начальных стадий заболеваний, перенапряжений. Оценка функционального состояния по реакции на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки. Обследование гигиенических условий тренировок (помещение, состояние воздушной среды, одежда, обувь). Соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, заключительная часть, восстановительные средства).

Средства: опрос, визуальное наблюдение, пальпация, аускультация, измерение АД, ЭКГ, определение гемоглобина, лейкоцитов, молочной кислоты, РН-крови, санитарно-гигиеническое обследование условий тренировок и оценка методик занятий.

Информация; симптомы начальной стадии заболевания, перенапряжения (пет/какие). Соответствие планируемому эффекту учебно-тренировочных нагрузок и ФСО (ЧСС, молочная кислота, мочевины, признаки утомления). Соответствие условий и методики занятий гигиеническим требованиям.

Интерпретация, заключение: при наличии патологии - прекращение, прерывание, коррекция учебно-тренировочного процесса, лечебно-реабилитационные мероприятия. При несоответствии внешних и внутренних параметров нагрузки делается заключение о функциональном состоянии обучающегося: «соответствует планируемому», «выше», «ниже», производится коррекция учебно-тренировочных нагрузок. При несоответствии условий и методик занятий гигиеническим требованиям делается соответствующее заключение, даются рекомендации.

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

Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке этапного, текущего и оперативного контроля.

Психологическая подготовленность спортсменов предусматривает:

- формирование мотивации занятий спортом;
- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;
- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировки;
- совершенствования быстроты реагирования;
- совершенствования специальных умений и навыков;
- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях;
- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;
- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;
- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований;
- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;
- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временных характеристиках, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени.

Биохимический контроль включает: текущие обследования; этапные комплексные обследования; углубленные комплексные обследования; обследования соревновательной деятельности.

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

Для прохождения спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское

заклучение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта волейбол (классика и пляжный волейбол).

Медицинская деятельность в спортивной школе ведется в соответствии с законодательством в области здравоохранения. Медицинское обеспечение обучающихся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки осуществляется штатными медицинскими работниками Республиканского врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденных приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428).

В соответствии с пунктом 2 указанного приказа в оказание медицинской помощи входит:

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

Лицо, желающее заниматься по дополнительной образовательной Программе спортивной подготовки, может быть зачислено только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном Правительством РФ уполномоченным федеральным органом исполнительной власти (в Удмуртской Республике – Республиканский врачебно-физкультурный диспансер).

При зачислении спортсменов на учебно-тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства в более раннем возрасте, согласно Федерального стандарта, необходим дополнительный допуск врача Республиканского врачебно-физкультурного диспансера.

2.11. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Учебно-тренировочный процесс в части материально-технического обеспечения должен соответствовать требованиям федерального законодательства и федерального стандарта спортивной подготовки. Учебно-тренировочный процесс в спортивных школах может быть организован на основании сетевого взаимодействия.

Приложение N 10 к Федеральному стандарту. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины «волейбол»			
1.	Барьер легкоатлетический	штук	10
2.	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	комплект	3
3.	Доска тактическая	штук	1
4.	Корзина для мячей	штук	2
5.	Маты гимнастические	штук	4

6.	Мяч волейбольный	штук	30
7.	Мяч набивной (медицинбол) (весом от 1 до 3 кг)	штук	14
8.	Мяч теннисный	штук	14
9.	Мяч футбольный	штук	1
10.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
11.	Протектор для волейбольных стоек	штук	2
12.	Секундомер	штук	1
13.	Сетка волейбольная с антеннами	комплект	2
14.	Скакалка гимнастическая	штук	14
15.	Скамейка гимнастическая	штук	4
16.	Стойки	комплект	1
17.	Табло перекидное	штук	1
18.	Эспандер резиновый ленточный	штук	14
Для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»			
19.	Барьер легкоатлетический	штук	10
20.	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	комплект	2
21.	Корзина для мячей	штук	2
22.	Корзина для мячей (металлическая)	штук	2
23.	Мяч для пляжного волейбола	штук	12
24.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	штук	12
25.	Мяч теннисный	штук	12
26.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	2
27.	Протектор для волейбольных стоек	комплект	2
28.	Разметка с укрепителями	комплект	2
29.	Сетка волейбольная с антеннами	комплект	4
30.	Скакалка гимнастическая	штук	12
31.	Солнцезащитный зонт	штук	2
32.	Стойки	комплект	2
33.	Стол	штук	2
34.	Стулья	штук	4
35.	Сумка для мячей (баул)	штук	2
36.	Утяжелитель для ног	комплект	12
37.	Утяжелитель для рук	комплект	12
38.	Фишки для разметки поля	комплект	2
39.	Эспандер резиновый ленточный	штук	12

Приложение N 11 к ФССП Обеспечение спортивной экипировкой

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

14.	Жилетка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
15.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
16.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
17.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
18.	Майка	штук	на обучающегося	-	-	4	1	4	1	6	1
19.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
20.	Носки пляжные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
21.	Очки солнцезащитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
22.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	1	1	1
23.	Рюкзак тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
24.	Термобелье (водолазка и трико)	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
25.	Топ с тайтсами/плавками (для девушек)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
26.	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
27.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
28.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	2	1	2	1
29.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
30.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
31.	Шлепанцы	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
32.	Шорты (трусы) спортивные	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	5	1
33.	Шорты эластичные (тайсы)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1

Примечание: согласно Федерального стандарта спортивной подготовки этап начальной подготовки может не обеспечиваться индивидуальной спортивно-тренировочной формой, спортивная форма предоставляется на официальные соревнования.

2.12. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.

Комплектование групп спортивной подготовки осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития обучающихся, в соответствии с выполнением контрольно-переводных нормативов и норм Единой всероссийской спортивной классификации (участие в соревнованиях - разряд).

Этапы спортивной подготовки классический волейбол и пляжный волейбол	Период подготовки	Требования по спорту-мастерству	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (чел)	Требования контрольных нормативов по ФП, ТП, ТТП, ИП, СР
Начальной подготовки	до года		8	14	ФП
	свыше года			14	ФП, ТП
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	1г.		11	12	ОФП и СФП, ТП
	2г.			12	ОФП и СФП, ТТП
	3г.	III юн. II юн.		12	ОФП и СФП, ТТП
	4г.	II юн. I юн.		12	ОФП, СФП, ТТП, ИП
	5г.	III II		12	ОФП, СФП, ТТП, ИП
Совершенствования спортивного мастерства	Весь период	I спортивный разряд	14	6	ФП, ТТП, ИП, СР
		подтверждение I спортивного разряда или выполнение КМС		6	ФП, ТТП, ИП, СР выполнение модельных требований команд мастеров
Высшего спортивного мастерства	Весь период	КМС или выполнение МС	14	не устанавливается	ФП, ТТП, ИП, СР выполнение модельных требований команд мастеров

ФП-физическая подготовка, ОФП-общая физическая подготовка, СФП-специальная физическая подготовка, ТП-техническая подготовка, ТТП-техничко-тактическая подготовка, ИП-интегральная подготовка, СР-спортивный результат.

При объединении в одну группу обучающихся из разных групп: по возрасту, по спортивной подготовленности, гендерным показателям, различным программам и др. показателям должны соблюдаться условия:

-разница в уровне подготовки обучающихся не должна превышать двух спортивных разрядов и (или) званий;

-не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

-не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Ш. Методическая часть

Методическая часть включает в себя материал по основным видам спортивной подготовки, его распределение по годам занятий и в годичном учебно-тренировочном и соревновательном цикле, рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, планирование спортивных результатов, рекомендации по проведению тренировок, воспитательной работы, психологической подготовке, врачебно-педагогического контроля.

Программа составлена из расчета, что ведущая тенденция многолетней тренировки - «тренирующая» и конечная цель многолетнего процесса - это подготовка квалифицированных волейболистов. Этот принцип положен в основу, как программирования процесса подготовки, так и нормативных требований.

Основная задача состоит в том, чтобы юные спортсмены при переходе в группы совершенствования спортивного мастерства, а в последствие в команды высших разрядов по уровню подготовленности обладали потенциалом для достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях высокого ранга, в сфере спорта высших достижений (клубные команды, молодежные и сборные страны).

Специфика учебно-тренировочного процесса с юными волейболистами и спортсменами пляжного волейбола на всем многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой игры в волейбол (классика и пляжный волейбол), модельными характеристиками квалифицированных спортсменов, возрастными особенностями и возможностями игроков. Основное значение приобретает работа по предупреждению негативных явлений, связанных с отбором и отчислением «неперспективных», форсированной подготовкой на «результат», симптомами «звездной болезни» и т.п.

Основной принцип учебно-тренировочной работы на этапе начальной подготовки – всесторонняя подготовка обучающихся, на учебно-тренировочном этапе – универсальность подготовки с элементами игровой специализации по функциям, в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет игровой функции (амплуа), индивидуальных особенностей и склонностей спортсменов, специализация осуществляется на основе универсальности процесса подготовки на предшествующих этапах, выполнение модельных требований команд мастеров.

Основными формами осуществления учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки (осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Многолетний период подготовки юных спортсменов делится на этапы, которые в основном совпадают с возрастной градацией групп, сложившейся в организациях, осуществляющих процесс спортивной подготовки.

Первый этап («предварительной подготовки») предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к волейболу; начальное обучение технике и тактике, правилам игры; развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики волейбола или пляжного волейбола, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, мини- волейбол). Возраст 8-11 лет. Сочетается этот этап с группами начальной подготовки в спортивных школах.

Второй этап («начальной спортивной специализации») посвящен базовой технико-тактической и физической подготовке, в этот период осуществляются освоение основ

техники и тактики (без акцента на специализацию по игровым функциям), воспитание соревновательных качеств применительно к волейболу или пляжному волейболу. Возраст юных спортсменов - 11-14 лет. Сочетается этот этап с первым и вторым годами обучения в учебно-тренировочных группах спортивных школ.

Третий этап («углубленной тренировки») направлен на специальную подготовку в спортивных дисциплинах вида спорта «волейбол» - волейболе и пляжном волейболе: физическую, технико-тактическую, интегральную, в том числе игровую, соревновательную, вводятся элементы специализации по игровым функциям: в волейболе - связующие, нападающие, либеро, в пляжном волейболе – блокирующие и защитники. Возраст юных спортсменов 14-17 лет.

Сочетается этот этап с 3-5-м годами подготовки в учебно-тренировочных группах спортивных школ (группах спортивной специализации).

Четвертый этап («спортивного совершенствования») посвящен повышению уровня различных сторон подготовленности в классическом или пляжном волейболе. Сочетается этот этап с годами спортивной подготовки в группах совершенствования спортивного мастерства.

Пятый этап («спортивного мастерства») заключается в достижении и поддержании максимально доступного для спортсмена классического или пляжного волейбола уровня подготовленности. Сочетается этот этап с годами спортивной подготовки в группах высшего спортивного мастерства.

Указанные возрастные границы в известной мере условны, основной показатель – уровень подготовленности и спортивный разряд. Поэтому спортсмены с учетом выполнения установленных требований переводятся на следующий этап или год обучения в более раннем возрасте.

В соответствии с основной направленностью этапов определяются задачи, осуществляются подбор средств, методов, учебно-тренировочных и соревновательных режимов, построение тренировки в годичном цикле. При этом необходимо ориентироваться на следующие положения:

- усиление индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов;
- увеличение объема индивидуальной тактической подготовки как важнейшего условия реализации технического потенциала отдельных спортсменов и команды в целом в рамках избранных систем игры и группой тактики в нападении и защите;
- осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи физической, технической и тактической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки;
- повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к волейболу и прохождение их через всю систему многолетней подготовки с возможным разделением на преимущественные занятия волейболом или пляжным волейболом на этапах УТ (СС), ССМ и ВСМ (то есть с 14-15 лет);
- разработка эффективной системы оценки уровня спортивной подготовленности обучающихся спортивных школ и качества работы как отдельных тренеров-преподавателей, так и спортивной школы в целом; основу этой оценки составляют, прежде всего, количественно-качественные показатели по видам
- подготовки, результаты участия в соревнованиях.

Программа составлена из расчета, что ведущая тенденция многолетней тренировки — «обучающая» и конечная цель многолетнего процесса — подготовка высококвалифицированных волейболистов (спортсменов пляжного волейбола), а не узконаправленная ежегодная подготовка юных спортсменов к очередным соревнованиям.

Программа содержит материал планирования процесса многолетней подготовки волейболистов и спортсменов пляжного волейбола, дифференцированный по годам

обучения; материал по основным компонентам многолетней подготовки: физической (общей и специальной), технической, тактической, интегральной, теоретической, психологической; по системе оценки уровня подготовленности юных спортсменов на основе конкретных количественных показателей по видам подготовки на всех этапах многолетнего тренировочного процесса, а также указания для работы по настоящей программе .

Выполнение задач, поставленных перед спортивной школой по волейболу и пляжному волейболу, предусматривает: проведение практических и теоретических занятий; обязательное

выполнение учебного плана, приёмных, выпускных и переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и проведение контрольных игр; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей, кинокольцовок, кинограмм, соревнований квалифицированных волейболистов; прохождение инструкторской и судейской практики; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; обеспечение четкой, хорошо организованной системы отбора способных юных спортсменов; организацию систематической воспитательной работы, привитие юным спортсменам навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу; четкую организацию учебно-тренировочного процесса, использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств обучающихся; привлечение родительского актива к регулярному участию в организации воспитательной работы спортивной школы.

Исходя из специфики волейбола, как вида спорта, в отдельный вид выделена интегральная подготовка, основная цель которой сводится к тому, чтобы научить юных спортсменов реализовывать в игровых навыках учебно-тренировочные эффекты - результаты всех сторон тренировки.

При определении учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств спортсменов, обучении их технике и тактике необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества, а также степень влияния физических качеств и телосложения спортсменов на результативность игры в волейбол и пляжный волейбол.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

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

Необходимо в сенситивные периоды акцентирование воздействовать на развитие соответствующих качеств. Однако нельзя забывать об «отстающих» качествах, их развитию также должно уделяться внимание, следует соблюдать соразмерность в

развитии физических качеств, имеющих в основе своей разные физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила).

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на начальном этапе обучения (8-11 лет), когда эффективность средств волейбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и в двусторонней игре),

объем физической подготовки доходит до 50% времени, отводимого на занятия.

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

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике волейбола (с 11-15 лет – пляжного волейбола). Основным средством ее (кроме средств волейбола) являются специальные упражнения (подготовительные). Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе обучения.

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

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами; со скакалкой, резиновыми амортизаторами; гантелями; с различными специальными приспособлениями, тренажерами. Вес набивного мяча в подготовительных упражнениях для юношей 8-14 лет и девушек 8-16 лет 1-2 кг, для юношей 15 лет до 3 кг. В упражнениях, подготавливающих к подачам и нападающим ударам, вес мяча 1 кг. Для юных волейболистов 14-16 лет вес гантелей 0,5-1 кг. В качестве амортизаторов используются медицинские резиновые бинты или другая резина. Упражнения с амортизатором применяются с 13 лет.

Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике игры. Особое место среди них занимают упражнения на тренажерах и со специальными приспособлениями. Экспериментальные

исследования показали, что их применение ускоряет процесс овладения рациональной техникой, что исключает в дальнейшем трудоемкую работу по исправлению у занимающихся ошибок. При современных требованиях к подготовке квалифицированных волейболистов и спортсменов

пляжного волейбола без определенного минимума специального оборудования решение этой задачи невозможно.

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

Большое место в подготовке волейболистов и спортсменов пляжного волейбола занимает интегральная подготовка, в программе она выделена в самостоятельный раздел.

Интегральная подготовка волейболиста (спортсмена пляжного волейбола) - это процесс объединения всех видов подготовки в единую систему для реализации стратегических задач индивидуальной или командной спортивной борьбы. Она направлена на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности - физической, технической, тактической и психологической. Каждая из них предусматривает применение узконаправленных средств и методов.

Интегральная подготовка предусматривает: 1) целенаправленную работу над совершенствованием отдельных качеств или сторон подготовленности; 2) обеспечение слаженности комплексных проявлений всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности. В результате все, что было отдельно приобретено спортсменом в процессе воспитания отдельных качеств, формирования двигательных действий и т.п., проявляется целостно.

Только целостное, многократное выполнение игровых соревновательных действий обеспечивает развитие и совершенствование всех систем организма, всех компонентов подготовленности волейболистов спортсменов пляжного волейбола) в строгом соответствии с требованиями этих спортивных дисциплин.

Основным средством интегральной подготовки является выполнение игровых действий в условиях соревнований различного уровня по волейболу и пляжному волейболу. Чтобы играть хорошо, команда должна играть много. Никакие специальные и дополнительные упражнения на силу, быстроту, технику и т.п. не могут заменить учебно-тренировочных и соревновательных игр. Только в играх полностью раскрываются все возможности спортсменов, налаживается и закрепляется взаимосвязь и взаимопонимание между ними, совершенствуется технико-тактическое мастерство, моральная, волевая и специальная психическая подготовленность игроков.

В задачу проведения учебно-тренировочных игр, максимально приближенных к официальным соревновательным, входят закрепление технико-тактических действий, разученных ранее в индивидуальных, групповых и командных упражнениях, воссоздание условий соревновательной борьбы, моделирование встреч с предстоящим противником, подготовка запасных игроков для игры в основном составе.

Для повышения эффективности интегральной подготовки волейболистов и спортсменов пляжного волейбола применяются методические приемы, упрощающие, усложняющие или интенсифицирующие их соревновательную деятельность:

- облегчение условий за счет применения различных моделирующих устройств, уменьшения количества игроков на площадке, организации соревнований с более слабыми или "удобными" соперниками;

- усложнение условий за счет ограничения размеров площадки, проведения соревнований в неблагоприятных климатических условиях, с более сильным или "неудобным" противником и др.;

- интенсификация соревновательной деятельности посредством увеличения мощности выполнения игровых элементов (подача мяча только силовая в прыжке, нападающие удары выполняются с максимально возможной резкостью и т.д.).

В системе многолетних занятий волейболом и пляжным волейболом, в структуре годового цикла тренировки объем средств интегрального воздействия увеличивается по мере приближения игрока к периоду активных выступлений в соревнованиях - на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей. Однако это не означает, что средства интегральной подготовки не находят применения в других периодах и на других этапах совершенствования спортсмена, что

позволяет увязывать его возрастающий функциональный потенциал спортсмена с реальными требованиями успешного выполнения соревновательной деятельности.

В систему многолетней подготовки волейболистов и спортсменов пляжного волейбола органически входят спортивные соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но и эффективным средством специальной подготовки.

Соревновательная подготовка имеет целью научить игроков, в полной мере используя свои физические кондиции, уверенно применять изученные технические приемы и тактические действия в сложных условиях соревновательной деятельности. Этому способствует индивидуальная подготовка в процессе соревнований по физической, технической, игровой подготовке.

Соревнования по физической, технической, интегральной подготовке регулярно проводят на учебно-тренировочных занятиях, используя игровой и соревновательный методы, применяя тестирующие упражнения. Во время их выполнения фиксируется показанный результат.

Используются часы, предназначенные на контрольные испытания, и часы на интегральную подготовку.

В спортивной школе и в масштабах города, области целесообразно проводить соревнования по волейболу уменьшенными составами. Такие соревнования в сочетании с соревнованиями по физической и технической подготовке совершенствуют соревновательные качества, которые затем проявляются в коллективных действиях в игре в волейбол полными составами.

Для юных волейболистов 10-12 лет проводят соревнования по мини-волейболу, а также соревнования по волейболу неполными составами, на уменьшенных площадках (2х2, 3х3, 4х4) с использованием освоенных технических приемов. Для волейболистов учебно-тренировочного этапа проводятся такие же соревнования, только увеличиваются границы площадки до нормальных размеров.

В положении о соревнованиях следует оговорить определенные моменты: игра только в три касания (команда старших в игре с младшими); игра с помощниками («обслуживать»); организуя нападающие действия, выполнять только «обманы» при условии обязательного блока и т.п.

Рекомендуется практиковать комплексный зачет: учитывать результаты соревнований по физической, технической, игровой подготовке. Недооценка, а нередко и недопонимание сущности такой соревновательной подготовки существенно снижают эффективность подготовки юных волейболистов и спортсменов пляжного волейбола.

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

Главная задача, стоящая перед тренером-преподавателем и спортсменом – достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки.

Для осуществления эффективного учебно-тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1. Единство общей и специальной подготовки спортсмена, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма, эффективного применения двигательных умений и навыков.

2. Непрерывность учебно-тренировочного процесса. Спортивная подготовка - это многолетний и круглогодичный учебно-тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов.

Воздействие каждого последующего учебно-тренировочного занятия наслаивается на результаты предыдущего, совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена – учебно-тренировочный эффект. Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена.

3.Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам. Увеличение учебно-тренировочных нагрузок достигается путем повышения объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов индивидуально.

4.Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок. Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена, особенностей вида спорта волейбол, этапа многолетней подготовки, и других факторов.

5.Цикличность учебно-тренировочного процесса заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья дают возможность систематизировать задачи, средства и методы в построении учебно-тренировочного процесса, так как все звенья учебно-тренировочного процесса взаимосвязаны.

Методические положения Программы:

1.Строгая преемственность задач, средств и методов тренировки волейболистов 8 лет и старше;

2.Неуклонное возрастание объема средств технико-тактической, общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема технико-тактической подготовки и СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;

3.Непрерывное совершенствование спортивной техники и тактики;

4.Неуклонное соблюдение принципа постепенности применения учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

5.Учет при планировании учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок периодов полового созревания;

6.Осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды; учета степени влияния физических качеств и телосложения юных спортсменов на результативность игры;

7.Специализация в классическом или пляжном волейболе начинается с 14 лет.

Учебно-тренировочные занятия различаются по направленности. В практических занятиях выделяют однонаправленные, комбинированные, целостно-игровые, контрольные. В теоретических занятиях выделяют лекции, семинары, беседы, экзамены (зачеты). В основе разделения занятий по направленности лежит связь их содержания с характером соревновательной игровой деятельности волейболистов.

Однонаправленные занятия посвящены одному из компонентов тренировки (технической, тактической, общей или специальной физической подготовке).

Комбинированные включают материал двух- трех компонентов в различных сочетаниях. Целостно-игровые построены на взаимосвязи сторон подготовки волейболистов с использованием метода сопряженных воздействий, фрагментом игры, двусторонней игры в волейбол, игровых тренировок.

Занятия различаются также по степени нагрузки. Меньшей нагрузкой отличаются однонаправленные занятия по обучению технике и тактике игры, в остальных нагрузку можно варьировать в необходимых пределах в зависимости от поставленных задач.

Однонаправленные занятия по физической подготовке посвящаются преимущественно общей, специальной физической подготовке или общей и специальной.

На таких занятиях решаются задачи развития физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, а также преимущественного развития названных качеств в определенном сочетании применительно к специфике отдельных приемов игры, тактических действий и в целом соревновательной игровой деятельности, большое место отводится скоростно-силовой подготовке. На таких занятиях широко применяются тренажерные устройства и различный специальный инвентарь. Занятия проводятся в форме круговой тренировки.

Однонаправленные занятия по обучению технике решают важнейшую задачу – овладение волейболистами и спортсменами пляжного волейбола широким арсеналом приемов игры. Такие занятия включают подводящие упражнения, широко применяются наглядные пособия, киноматериалы, просмотр видеозаписей, технические средства обучения и т. п. Усилия тренера-преподавателя направлены на то, чтобы юные спортсмены овладели, во-первых, рациональной техникой, во-вторых, овладели этой техникой правильно и в совершенстве.

Однонаправленные занятия по обучению тактике призваны сформировать у волейболистов навыки умелого применения изучаемых тактических действий (в нападении и защите) - индивидуальных, групповых и командных. При обучении тактике особенно полезны наглядные пособия и различные технические средства. Большое место в таких занятиях отводится заданиям с учетом игровых функций волейболистов в команде. Особое внимание уделяется повышению уровня индивидуального тактического мастерства волейболистов.

Однонаправленные занятия по совершенствованию техники помогают обеспечить высокую степень надежности навыков выполнения приемов игры. При совершенствовании навыков у обучающихся вырабатывается универсальность, но при этом обязательно учитываются индивидуальные особенности спортсменов, а также игровая функция каждого из них в команде. Чередуются облегченные и усложненные условия выполнения технических приемов, широко варьируются нагрузки с целью избежать отрицательного влияния адаптации к относительно однотипным и однообразным упражнениям.

Однонаправленные занятия по совершенствованию тактики преследуют цель добиться стабильной надежности выполнения арсенала технических приемов в структуре тактических (в нападении и защите) действий - индивидуальных, групповых и командных, а также владение широким арсеналом собственно тактических действий.

Комбинированные занятия, основанные на технической и физической подготовке, подчинены главной задаче - более успешному обучению новым приемам игры и совершенствованию ранее освоенных при максимальном проявлении необходимых для этих приемов физических способностей, а также неуклонное совершенствование навыков выполнения приемов в процессе становления и совершенствования мастерства волейболиста. Содержание физической подготовки зависит от задач и содержания технической подготовки (начальное обучение, совершенствование) на определенном этапе годового цикла.

Цель комбинированных занятий на основе технической и тактической подготовки - совершенствование технических приемов в плане обеспечения эффективного выполнения арсенала тактических действий для данного контингента волейболистов. С другой стороны, совершенствование навыков выполнения индивидуальных, групповых, командных тактических действий в нападении и защите должно обеспечить возможность максимального использования технического арсенала, которым к этому времени овладели спортсмены. В комбинированных занятиях могут ставиться задачи начального обучения технике и тактике, но больше это характерно для решения задач совершенствования технико- тактического мастерства.

Комбинированные занятия на основе физической, технической и тактической подготовки строятся на основе предыдущих видов занятий при ведущей роли технико-тактического содержания. Последовательность упражнений: средства физической подготовки, технической, тактической, при этом неоднократно. Таким образом, имеет место чередование названных средств.

В комбинированных занятиях применяется учебная двухсторонняя игра, которая направлена на решение основных задач данного занятия.

Занятия целостно-игровые (по интегральной подготовке) направлены на решение важнейшей задачи - обеспечить реализацию в игровой соревновательной деятельности всего, что достигнуто в процессе отдельных компонентов тренировки, то есть эти занятия направлены на интеграцию учебно-тренировочных эффектов в соревновательной деятельности волейболистов.

Основное содержание таких занятий составляют задания на переключение в действиях. Задания на переключение состоят в выполнении технических приемов нападения, технических приемов защиты, технических приемов нападения и защиты; тактических действий - индивидуальных, групповых и командных - в каждом из них отдельно в нападении, отдельно в защите, а также, что самое главное, и в нападении и защите. Игровые тренировки посвящены учебным играм в волейбол или пляжный волейбол, в которых применяется система продуманных заданий. Главная цель - добиться того, чтобы волейболисты применяли в игре изученный технико-тактический арсенал в полном объеме и уверенно, а также тактически целесообразно и, главное, - эффективно.

Контрольные занятия посвящены приему нормативов, выполнению контрольных заданий (по индивидуальным планам), получению данных о том, как волейболисты применяют в игре изученные технические приемы и тактические действия. Теоретические занятия проводятся в виде лекций, семинаров, бесед и экзаменов (зачетов). Кроме того, теоретической подготовке уделяется внимание и на практических занятиях, где спортсменам помогают осмыслить технологические установки тренеров-преподавателей по решению задач учебно-тренировочной и соревновательной деятельности волейболистов.

Структура учебно-тренировочного занятия: подготовительная, основная и заключительная части.

Подготовительная часть (разминка) решает следующие задачи:

- обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц и подвижности звеньев двигательного аппарата;

- функциональное вработывание (рабочее возбуждение в нервных центрах), увеличение газообмена и кровообращения) в режим предстоящей двигательной деятельности, достижение оптимума двигательных реакций;

- психическая настройка - обеспечение оптимальной возбудимости, сосредоточенности на главной задаче тренировки.

Средства: упражнения на растяжение, разновидности ходьбы и бега, прыжки, акробатические и имитационные упражнения, рывки и ускорения, упражнения с мячами (передачи, прием мяча, нападающие удары и т.д.)

Основная часть решает следующие задачи:

- повышение физической подготовленности;

- обучение техническим приемам защиты и нападения и их совершенствование;

- обучение тактическим действиям в защите и нападении и их совершенствование;

- интегральная подготовка;

- игровая подготовка.

Средства: основные упражнения (упражнения по технике, тактике игры, игра); вспомогательные упражнения - для развития физических качеств и повышения уровня функциональных возможностей, для овладения основами техники, тактики игры.

Если в одном учебно-тренировочном занятии в основной части решаются несколько задач, то рекомендуется соблюдать такую последовательность:

-задачи технической подготовки всегда решаются в начале основной части, так как формирование и дифференцировка новых двигательных рефлексов происходят на фоне оптимального возбуждения нервной системы, а не на фоне утомления (на фоне утомления решаются задачи совершенствования техники и тактики игры);

-в первой половине основной части занятия вместе с технической подготовкой следует развивать быстроту и взрывную силу;

-при решении нескольких взаимосвязанных задач рекомендуется последовательность: технико-тактическая подготовка, развитие быстроты, ловкости, силы, специальной выносливости.

Заключительная часть решает следующие задачи:

-постепенное снижение нагрузки;

-раскрепощение мышц, снижение сосредоточенности;

-подведение итогов занятия (поощрения, замечания, выводы, задания).

Средства: легкий бег, ходьба с восстановлением дыхания, упражнения на расслабления.

Используемые методы:

-методы для развития физических качеств и функциональных возможностей (равномерный, повторный, переменный, интервальный, больших усилий, круговой, сопряженный, игровой, соревновательный).

-Методы для обучения и совершенствования технических приемов (объяснение, показ, разучивание в целом и по частям, исправление ошибок, анализ выполнения, использование технических средств).

-Методы для обучения и совершенствования тактики игры (разучивание тактических элементов по частям, в целом; анализ действий; совершенствование действий, моделирующих фрагменты соревновательной деятельности; задания на тренировках и соревнованиях).

-Методы психологической подготовки (убеждение, разъяснение, пример, поощрение, самостоятельное выполнение заданий, усложнение условий при выполнении упражнений, введение в тренировку «сбивающих» факторов, самовнушение, создание соревновательных условий).

-Методы интегральной подготовки (игровой, соревновательный, методы сопряженных воздействий).

Средства:

- Основные упражнения (упражнения для технической, тактической подготовки и игра) и вспомогательные (общеразвивающие и специальные упражнения).

- Общеразвивающие упражнения предназначены для развития общих физических качеств, совершенствования функциональной базы и двигательных навыков. Эти упражнения группируются по принадлежности к другим видам спорта: упражнения из гимнастики и акробатики; из легкой атлетики (разновидности бега, кроссы, метания, прыжки и др.); упражнения из тяжелой атлетики; упражнения на тренажерах; спортивные и подвижные игры, плавание и др.

Специальные упражнения:

-подводящие (для владения основами техники, тактики игры и их совершенствования);

-подготовительные (для развития специальных физических качеств и функциональных возможностей организма спортсменов).

Основные упражнения можно применять и для повышения общей и специальной работоспособности организма обучающихся.

По характеру ответных физиологических реакций эти упражнения делятся на группы:

-упражнения преимущественно аэробного воздействия: интенсивность выполнения средняя, ЧСС – 140-150 уд/мин, продолжительность выполнения от 10мин и более дают положительный эффект в развитии общей выносливости;

-упражнения для развития общей выносливости и скоростно-силовых качеств (смешанное аэробно-анаэробное воздействие): интенсивность выполнения – переменная (ЧСС 140-180уд./мин.), продолжительность упражнения до 10-15мин. Для этой группы пригодны игры как полными, так и неполными составами, групповые упражнения в нападении, защите или их имитация;

-упражнения анаэробной алактатной направленности: совершенствование быстроты (быстроты реакции, быстроты передвижения, быстроты одиночного движения); интенсивность выполнения упражнений – высокая, продолжительность выполнения одной серии – от 10-20сек., продолжительность пауз отдыха между сериями – 1-2мин., количество серий в одной тренировке – 8-10. Упражнения в нападающем ударе, подвижном блокировании, защитных действиях, совершенствование групповых тактических действий в защите дают положительный эффект в развитии скоростно-силовых качеств;

-упражнения для развития специальной выносливости (анаэробно-гликолитическое воздействие нагрузки); интенсивность выполнения – высокая (ЧСС до 180уд/мин. И выше), продолжительность выполнения одной серии – от 30сек. До 3мин., паузы отдыха между сериями – 1-4мин., количество серий в одной тренировке – 6-8. Для этой группы пригодны упражнения в защитных действиях в паре, в поле одного спортсмена, в подвижном блокировании, в нападающем ударе и их имитациях. Для защитных действий время выполнения упражнений меньше по сравнению с другими упражнениями.

Применение основных упражнений в тренировке для повышения работоспособности спортсменов дает возможность одновременно совершенствовать и технико-тактическое и мастерство путем постановки определенной задачи перед игроками (направить мяч в определенную зону, «закрыть» блоком нападающего игрока и т.д.).

Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочного и соревновательного процесса.

Правила техники безопасности предусматривают обеспечение безопасности и снижения травматизма. Они обязательны к выполнению при осуществлении учебно-тренировочного процесса и при проведении спортивно-массовых мероприятий. Вся ответственность по технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований в залах и на площадках для волейболистов, проходящих спортивную подготовку, возлагается на тренера-преподавателя.

Учебно-тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить при наличии: соответствующей квалификации тренерского, медицинского, обслуживающего персонала; медицинского допуска обучающихся; соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим требованиям, правилам и методике тренировки; соответствии мест тренировки и соревнований санитарным нормам; готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию; ознакомлении каждого обучающегося с Правилами безопасности; учебно-тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера-преподавателя согласно утвержденного расписания.

Спортивные соревнования и спортивно-массовые мероприятия проводятся в соответствии с календарем на основании приказа директора, при наличии медперсонала, тренеров-преподавателей, инструкторов и судейской коллегии.

Вход в спортивный зал и на спортивные площадки разрешается только с тренером-преподавателем в спортивной форме, согласно правил игры.

Учебно-тренировочный процесс, спортивные соревнования и др. массовые мероприятия могут быть начаты только после выполнения всех требований настоящих

правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности мероприятий, как для спортсменов, так и для зрителей.

Обязанности лиц, ответственных за проведение мероприятия:

Тренер-преподаватель, на которого приказом директора возложена обязанность за проведение мероприятия обязан:

-на протяжении всего учебно-тренировочного занятия, спортивного соревнования, спортивно-массового мероприятия находиться непосредственно на месте его проведения;

-обеспечить безопасность жизни и здоровья обучающихся, соревнующихся, освоение ими необходимых, обусловленных методикой тренировок, знаний, умений, навыков;

-допускать к занятиям, только спортсменов, имеющих медицинскую справку или прошедших медицинский осмотр и прослушавших инструктаж по технике безопасности;

-занятия проводить в соответствии с утвержденным расписанием занятий или графиком проведения спортивных мероприятий;

-обеспечить правильную и бережную эксплуатацию спортивного инвентаря и оборудования, перед учебно-тренировочным занятием проверить его надежность, функциональность, следить за соблюдением санитарных и др. норм, безопасностью обучающихся, непосредственно на месте проведения учебно-тренировочного занятия или спортивного соревнования;

-в случае обнаружения неисправностей в личном инвентаре обучающихся или спортивном оборудовании зала немедленно прекратить выполнение упражнений, по возможности оградить место неисправности, если неисправность незначительная, устранить ее, в противном случае прекратить занятие, сообщить администратору и руководству спортсооружения;

-принимать строгие меры к лицам, нарушившим правила безопасности проведения учебно-тренировочного процесса, вплоть до отстранения от занятий, спортивных соревнований за систематическое или грубое нарушение настоящих правил;

-в случае травмы, произошедшей на занятии, оказать доврачебную помощь пострадавшему; сообщить о случившемся администрации спортшколы, медицинскому персоналу, в случае необходимости вызвать скорую медицинскую помощь;

-довести до сведения каждого обучающегося настоящие Правила техники безопасности.

Порядок обеспечения тренировки:

-тренер-преподаватель является в спортзал (площадку) к началу регистрации спортсменов за 15 мин (при отсутствии тренера группа к занятиям не допускается);

-во время спортивной подготовки и соревнований тренер-преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье игроков;

-при наличии условий, мешающих или угрожающих жизни и здоровью волейболистов, проходящих спортподготовку, тренер-преподаватель должен их устранить, а в случае невозможности это сделать – отменить занятие, сообщив администрации;

-тренер-преподаватель обеспечивает организованный выход учебно-тренировочной группы из раздевальных помещений в спортивный зал (площадку);

-выход игроков, проходящих спортивную подготовку из спортивного зала (с площадки) до конца занятий допускается по разрешению тренера-преподавателя;

-тренер-преподавателя производит построение и переключку учебно-тренировочной группы перед занятием с регистрацией в журнале (опоздавшие к занятиям не допускаются);

-не допускается увеличение числа обучающихся в группе сверх установленной нормы;

-присутствие волейболистов в спортивном зале без тренера-преподавателя запрещается;

- учебно-тренировочные группы занимаются под руководством тренера-преподавателя в отведенной части или по всей игровой площадке спортивного зала (площадки);

-тренер-преподаватель на протяжении всего занятия находится в спортивном зале (на площадке) и обеспечивает устойчивую дисциплину на занятиях;

-тренер-преподаватель при проведении спортивной подготовки должен соблюдать методику проведения занятий согласно возрасту, полу, состоянию здоровья обучающихся и их спортивной формы;

-тренер-преподаватель должен внимательно наблюдать за всеми волейболистами, проходящими спортивную подготовку. При выявлении плохого самочувствия обучающегося, прекратить выполнение им заданий, организовать медицинскую помощь;

-тренер-преподаватель обеспечивает своевременный выход волейболистов из спортзала (с площадки) в раздевалки;

-тренер-преподаватель обязан подавать докладную записку в администрацию спортшколы о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях;

-тренер-преподаватель обязан сообщить родителям о пропуске занятий волейболистом, проходящим спортивную подготовку.

Обязанности обучающихся:

-являться на занятия без опозданий в дни и часы, указанные в утвержденном директором спортшколы расписании;

-не оставлять без присмотра ценные вещи;

-своевременно, не реже двух раз в год, а также после перенесенного заболевания проходить медицинский осмотр и получать допуск к занятиям, при наличии медицинских ограничений или противопоказаний к занятиям спортом обязательно сообщить об этом тренеру-преподавателю;

-строго соблюдать инструкции, сохранять внимание и выполнять задания тренера-преподавателя, не осуществлять никаких посторонних действий на всем протяжении занятия или мероприятия;

-выходить за пределы места проведения занятия, уходить с занятия, мероприятия только с разрешения тренера-преподавателя;

-не толкаться, не кричать в раздевалках и спортивном зале, соблюдать игровую дисциплину на тренировках и спортивных соревнованиях;

-не использовать в процессе тренировок запрещенные средства, медицинские стимуляторы (допинги), алкогольную продукцию;

-в случае неисправности оборудования незамедлительно сообщить тренеру-преподавателю, не пытаться самостоятельно устранить неисправность, не приступать к выполнению упражнения до исправления неполадок;

-бережно пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, применять строго по назначению, соблюдать чистоту во всех помещениях.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта волейбол;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта волейбол;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

3.2. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.

Программный материал включает виды спортивной подготовки: теоретическая, физическая, техническая, психологическая, интегральная.

Направленность и содержание учебно-тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом задач и принципов многолетней подготовки юных спортсменов от этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства.

На этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) главное внимание уделяется обучению техники основных приемов игры, формированию тактических умений и освоению тактических действий.

Следует широко использовать игровой метод, подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты и упражнения из различных видов спорта. Важное значение придается развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, быстроты ответных действий, ловкости, координации, выносливости. При этом надо стремиться к тому, чтобы эти качества «включались» в тактические действия и технические приемы игры. Целесообразно развивать скоростные качества в упражнениях с мячом.

Важно последовательно и целенаправленно формировать устойчивую взаимосвязь между различными сторонами подготовленности (физической и технической, физической и тактической, технической и тактической). Для этой цели применяется интегральная подготовка, для которой выделяется учебно-тренировочное время. Высшей формой интегральной подготовки служат учебные, контрольные и календарные игры.

При построении учебно-тренировочных занятий и выбора заданий необходимо ориентироваться на структуру соревновательной деятельности и факторы, определяющие ее эффективность в волейболе. Поэтому продолжительность упражнений, игровых заданий, фрагментов игры, особенности и характер повторения, содержание упражнений должны в той или в иной мере соответствовать пространственно-временным и количественно-качественным параметрам розыгрышей мяча, микро поединков двух соперничающих команд.

Чем ближе соревнования, тем больше должно быть соответствие учебно-тренировочных заданий в структуре игрового соревновательного противоборства по расположению игроков в зонах и их тактическому взаимодействию в рамках отдельных микро поединков.

Анализ соревновательной деятельности показал, что отстающими компонентами игры являются подача и прием подач, блокирование и защитные действия, страховка в защите и нападении, действия в условиях переключений от действий в нападении к действиям в защите и наоборот, низкий уровень самостоятельности, творческой активности и психологической подготовки.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства учебно-тренировочные задания по всем компонентам тренировки формируются из упражнений, освоенных ранее. На основе типовых упражнений разрабатываются другие, которые применяются систематически с увеличением мощности и объема нагрузки. Характерная отличительная черта в содержании работы состоит в том, что с целью совершенствования спортивного мастерства проводится индивидуализация учебно-тренировочного процесса, исходя из учета игровой функции в команде в классическом волейболе (связующий, нападающий, либеро), в пляжном волейболе (защитник, блокирующий).

Материал по видам подготовки представлен для всех этапов дифференцированно. На основе программного материала по видам подготовки разрабатываются учебно-тренировочные задания, которые объединяются в блоки для решения задач тренировки для каждого возраста юных волейболистов (спортсменов пляжного волейбола) и года обучения в спортивной школе.

3.2.1. Физическая подготовка.

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение волейболистов разнообразными двигательными навыками. Средства ОФП подбираются с учетом возраста обучающихся и специфики волейбола.

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; прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

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

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

Бег: с низкого и высокого старта, 20,30,60 метров, повторный бег, ускорения, эстафетный бег, бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями, через барьеры, условные окопы, кросс 500 – 1000 метров.

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

Метания: малого мяча с места на дальность, в стенку или щит, метание гранаты, толкание ядра, метание копья в цель и на дальность.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные.

Спортивные и подвижные игры: баскетбол, гандбол, 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: « Охотники и утки», « Метко в цель», «Гонга мячей», « Салки», «Перестрелка», эстафеты и др.

3.2.2. Специальная физическая подготовка (СФП).

СФП направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Ее задачи направлены на обучение детей технике и тактике игры.

Основными средствами СФП являются специальные подготовительные упражнения:

- бег с остановками и изменениями направления, бег с отягощениями, с ускорением, с изменением способа передвижения, с падением, прыжки с поворотом на 360 градусов, падение и перекат;

- подвижные игры: « День и ночь», различные варианты игры « Салочки», «Вызовномеров» и др.;

- упражнения для развития прыгучести;

- упражнения с отягощениями;

- прыжки, напрыгивания, прыжки в высоту и глубину, спрыгивания, с преодолением препятствий, опорные прыжки, с доставанием предметов, по песку без обуви;

- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча: сгибание и разгибание рук в лучезапястных и локтевых суставах, передвижения на руках в упоре лежа, многократные броски набивного мяча, упражнения с кистевым эспандером, с гантелями, многократные передачи волейбольного, баскетбольного, футбольного, набивного мячей;

- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи: круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, упражнения с резиновым амортизатором, с набивным мячом, с волейбольным мячом;

- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов: броски набивного мяча из-за головы с активным движением кистей, через сетку в прыжке, имитация нападающего удара с отягощением, метания теннисного или хоккейного мячей, удары по мячу, закрепленному на амортизаторах,

- многократные выполнения нападающего удара с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера;

- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении блокирования: прыжковые упражнения, описанные ранее в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча, то же с касанием подвешенного волейбольного мяча на амортизаторах, передвижения вдоль сетки приставными шагами с остановкой и прыжком вверх с выносом рук над сеткой, то же с партнером через сетку.

3.2.3. Техническая, тактическая, интегральная подготовка.

Этап начальной подготовки первый год обучения.

Работа в группах начальной подготовки первого года обучения имеет особое значение, так как здесь начинается становление навыков игры, продолжается первоначальный отбор детей для занятия волейболом, воспитывается у обучающихся стойкий интерес к занятиям спортом вообще и волейболом в частности.

Распределение времени на основные разделы работы в первый год обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки, на основании указаний, которые изложены в объяснительной записке. В соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке документов текущего (годового) планирования. В связи с отсутствием официальных соревнований годичный цикл не делится на периоды, основное внимание сосредотачивается на содержании недельных циклов. Ниже представлены

таблицы, в которых показано распределение объемов компонентов тренировки по неделям в годичном цикле и в условиях спортивно-оздоровительного лагеря.

Основное внимание в первый год обучения уделяется физической и технической подготовке юных волейболистов. На протяжении годичного цикла удельный вес отдельных видов подготовки изменяется. Если в начале года преобладает физическая подготовка, объем которой может достигать до 60 – 70 % всего времени, то в начале второй половины года, примерно соответствующей по времени соревновательному периоду в старших возрастных группах, рекомендуется увеличение количества часов, отводимых в недельном цикле на техническую, тактическую и интегральную подготовку.

При проведении сбора в спортивно-оздоровительном лагере рекомендуется значительное увеличение количества учебно-тренировочных часов в неделю, причём особенно увеличивается удельный вес технической и интегральной подготовки.

Техника нападения.

1. Перемещения и стойки.

Стойки основная и низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком, спиной; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

2. Передачи.

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

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

4. Подачи.

Нижняя прямая, подача мяча в держателе, подача в стену, подача через сетку – расстояние 6-9м., из-за лицевой линии.

5. Нападающие удары.

Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастической скамейке, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах – стоя и в прыжке; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенного партнером; удар с передачи.

Техника защиты.

1. Перемещения и стойки.

Низкие стойки, скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены, после броска партнером через сетку, прием нижней прямой подачи.

3. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, брошенного партнером – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой; «жонглирование» стоя, на месте и в движении, прием подачи и передача в зону нападения.

4. Блокирование.

Одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 2,3,4, «ластами» на кистях – стоя на подставке и в прыжке, удары по мячу в держателе.

Тактика нападения.

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи; для подачи; для отбивания мяча через сетку; передача мяча через сетку в свободное место, подача на точность зоны.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 2 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линий при приемах и второй передаче.

3. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии; прием подачи и первая передача в зоны 4 и 2.

Тактика защиты.

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного через сетку соперником, при блокировании, при страховке партнера; выбор способа приема мяча от соперника.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передаче.

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Интегральная подготовка.

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.
2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования.
3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых действий в нападении, защите, защите – нападении.
4. Многократное выполнение технических приемов подряд, то же – тактических действий.
5. Подготовительные к волейболу игры.
6. Учебные игры. Игры по правилам мини – волейбола, классического волейбола.

Этап начальной подготовки второй- третий года обучения.

Отличительной особенностью второго года обучения является логическое продолжение работы первого года обучения. Основное внимание по-прежнему сосредотачивается на универсальной подготовке обучающихся.

Важнейшим разделом на этом году обучения является изучение нового программного материала и совершенствование ранее изученных технических приемов и тактических действий.

Значительно увеличивается количество игр. В связи с увеличением объема часов увеличивается количество занятий в неделю.

Так же, как и на первом году обучения, периодизация отсутствует, она в той или иной мере проявляется в содержании и направленности работы на определенных этапах годичного цикла.

Техника нападения.

1. Перемещения и стойки.

Стойки в сочетании с перемещениями; сочетание способов перемещения; двойной шаг назад, скачок вправо, влево, остановка прыжком; сочетание перемещений и технических приемов.

2. Передачи мяча.

Передачи в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях; встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку; передача из глубины площадки для нападающего удара; передача, стоя спиной по направлению; стоя на месте в тройке на одной линии, в зонах 4-3-2, 2-3-4, 6-3-2, 6-3-4; передача в прыжке; встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3.

3. Отбивание кулаком у сетки в прыжке на сторону соперника.

4. Подачи.

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

5. Нападающие удары.

Удар прямой по ходу по мячу на амортизаторах, в держателе через сетку; по мячу, подброшенному партнером; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны два с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны 2.

Техника защиты.

1. Перемещения и стойки.
2. Стойки в сочетании с перемещениями; перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в защите и нападении.
3. Прием сверху двумя руками: прием мяча наброшенного партнером через сетку; в парах, направленного ударом, с выпадом в сторону с перекатом на спину и бедро, прием нижней прямой подачи.
4. Прием снизу двумя руками: прием мяча наброшенного партнером через сетку; в парах, направленного ударом, во встречных колоннах, в стену над собой поочередно, прием нижней и верхней прямой подачи.
5. Блокирование.
6. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 2,3,4 – удар из зоны 4 по мячу в держателе, блокирующий на подставке, то же, блокирование в прыжке, блокирование удара по подброшенному мячу.

Тактика нападения.

1. Индивидуальные действия: выбор места для второй передачи, подачи, нападающего удара; чередование верхней и нижней подач; выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу; подачана игрока, слабо владеющим приемом подачи.
2. Групповые действия: взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; взаимодействие при приеме подачи и передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2.
3. Командные действия: система игры со второй передачи игроков передней линии, прием подачи и первая передача в зону 4 и 2, прием подачи в зону 2 и передача в зону 3 и 4.

Тактика защиты.

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме верхней и нижней подачи; определение места и времени для прыжка при блокировании; своевременность выноса рук над сеткой; при страховке партнера; выбор способа приема мяча от подачи и обманного удара соперника.
2. Групповые действия: взаимодействие игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара и доигровке.
3. Командные действия: расстановка при приеме подачи; система игры в защите углом вперед с применением игровых действий.

Интегральная подготовка.

1. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.
2. Чередование технических приемов в различных сочетаниях.
3. Чередование тактических действий в нападении и защите.
4. Многократное выполнение технических приемов по одному и в сочетаниях
5. Многократное выполнение тактических действий.
6. Подготовительные игры с различными заданиями.
7. Учебные игры.
8. Календарные игры. Применение изученных технических и тактических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.

Учебно-тренировочный этап спортивной специализации

(Этап начальной специализации) первый – второй год подготовки.

Отличительной особенностью первого года обучения является стабильная специализированная подготовка с контингентом, в отобранном в процессе работы в группах начальной подготовки. На этом этапе важно добиться стабилизации состава учебных групп, воспитать стойкий интерес к волейболу, квалифицированно решать поставленные задачи.

Распределение времени на основные разделы подготовки на первом году обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки на основании указаний, имеющих в объяснительной записке. В соответствии с этими указаниями происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке документов текущего (годового) планирования, при этом учитывается работа спортивно-оздоровительного лагеря. В этом случае в связи с проведением лагерного сбора увеличивается количество часов занятий (до 24 часов в неделю), соответственно возрастает количество часов, отводимое на отдельные виды подготовки, и количество занятий.

Повышается значение интегральной подготовки. Это связано с необходимостью объединения (интеграции) эффекта отдельных компонентов тренировки (физической, технической, тактической) с целью ее реализации в условиях игровой деятельности.

С первого года обучения в учебно-тренировочных группах вводятся инструкторская и судейская практика.

Техника нападения.

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

2. Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; на точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке; стоя спиной в направлении передачи; с последующим падением и перекатом на бедро; в прыжке.

3. Подачи: нижняя на точность, верхняя прямая 10-15 попыток, на точность в дальнюю и ближнюю половины площадки, соревнования на количество и точность.

4. Нападающие удары: прямой удар сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различной по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки; прямой удар слабейшей рукой с переводом.

Техника защиты.

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

2. Прием мяча: сверху двумя руками после нижней подачи, снизу двумя руками нижней и верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку на точность; снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим падением; прием отскочившего от сетки мяча.

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

Тактика нападения.

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи,

нападающего удара, подачи; выбор способа отбивания мяча через сетку; вторая передача нападающему, имитация второй передачи и обман через сетку; имитация нападающего удара и обман.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче; игроков задней и передней линий.

3. Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии.

Тактика защиты.

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подач, при блокировании, при страховке партнера, блокирующих, нападающих; выбор способа приема мяча от обманных приемов, от нападающих ударов; блокирование определенного направления.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии при приеме подачи, нападающих ударов обманных приемов; взаимодействие игроков передней линии при выполнении блокирования, при приеме нападающих ударов и обманов.

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи; системе игры «углом вперед» с применением групповых действий изученных ранее.

Интегральная подготовка.

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.

2. Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качества выполнения изученных технических приемов.

3. Чередование технических приемов в нападении, в защите, в нападении и защите.

4. Чередование индивидуальных, групповых, командных тактических действий в нападении, в защите, в нападении и защите.

5. Многократное выполнение изученных технических и тактических приемов.

6. Изученные игры с заданиями.

7. Контрольные и календарные игры.

Учебно-тренировочный этап спортивной специализации (период углубленной специализации) третий год подготовки.

На третьем году обучения спортсмены достигают достаточно высокого уровня физической подготовленности, прочно овладевают основами техники и тактики игры, приобретают определенные игровые навыки, что позволяет ставить вопрос о достижении в определенные сроки годичного цикла высокой спортивной формы. Поэтому с третьего года обучения вводится периодизация учебно-тренировочного процесса.

Занятия проводятся не менее 5 раз в неделю и продолжительность некоторых из них увеличиваются.

Техника нападения.

1. Перемещение: сочетание способов перемещения на максимальной скорости.

2. Передачи: сверху двумя руками в прыжке с собственного подбрасывания, с места, после перемещения, с набрасыванием партнера, на точность в пределах границ площадки; с падением, чередования способов передачи мяча.

3. Подачи: верхняя прямая подачи с различной силой; через сетку в три

продольные зоны 6 – 3, 1 – 2, 5 – 4; подачи на точность.

4. Нападающие удары: прямой нападающий удар из зон 4,3,2 с различных передач; при противодействии блокирующих, стоящих на подставках; с передачей назад за голову; удары с переводом с поворотом туловища вправо; удар из зон 2,4 мимо имитируемого блока; имитация нападающего удара и выполнение обманного удара; удар с переводом по мячу на амортизаторах, по мячу в держателе, наброшенному партнеру; с удаленных от сетки передач.

Техника защиты.

1. Перемещения и стойки: сочетания способов перемещений, падений и стоек с техническими приемами игры в защите; сочетания с падениями остановками и выполнением приемов мяча.

2. Прием мяча: сверху двумя руками верхней подачи; снизу двумя руками, первой передачи на точность; верхней прямой подачи и первая передача в зону нападения; нападающего удара; от передачи через сетку в прыжке; снизу одной рукой с падением; снизу двумя руками с падением; чередование способов приемов мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.

3. Блокирование: одиночного прямого нападающего удара по ходу, из двух зон в известном направлении стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов из одной зоны в двух направлениях ударов с переводом вправо; групповое блокирование вдвоем ударов по ходу.

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки и из глубины площадки для нападающего удара; для выполнения подачи и нападающего удара; подачи на игроков, слабо владеющих навыками приема, вышедших после замены; отбивание мяча через сетку нападающим ударом; имитация второй передачи и «обман» в прыжке; имитация нападающего удара и «обман»; чередование способов нападающего удара.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче в условиях различных по характеру первых и вторых передач; взаимодействие игроков передней и задней линии при первой передаче; игроков зон 6,5, 1 с игроком зоны 2 при приеме верхних подач для выполнения второй передачи, в доигровках, для нападающего удара и передачи в прыжке.

3. Командные действия: система игры через игрока передней линии, первая передача, когда соперник направляет мяч через сетку без удара.

Тактика защиты.

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подач различными способами, нападающих и обманных ударов через сетку в прыжке; при страховке партнера, принимающего мяч, блокирующего, нападающего; выбор способа приема мяча в доигровке и при обманных приемах нападения; зонное блокирование.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме трудных мячей от подач, нападающих ударов, обманных действий; взаимодействие игроков передней линии: двух игроков не участвующих в блокировании с блокирующим, двух игроков при блокировании, игроков задней линии с блокирующими.

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подач в дальние и ближние зоны, после приема игроки передней линии меняются между собой местами; система игры при приеме мяча от соперника «углом вперед»; переключение защитных действий к нападающим со второй передачи через игрока передней линии.

Интегральная подготовка.

1. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов по средством многократного их выполнения.
2. Переключение в выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты: пода – прием, нападающий удар – блокирование, передача – прием.
3. Переключение выполнения тактических действий в нападении и защите.
4. Учебные игры.
5. Контрольные, календарные игры с установкой на игру. Разбор игр.

Учебно- тренировочный этап спортивной специализации (период углубленной специализации) четвертый год подготовки.

На четвертом году обучения в учебно-тренировочных группах подготовленность обучающихся достигает достаточно высокого уровня. Участие в ответственных соревнованиях требует высокого уровня проявления двигательного потенциала и технико-тактического арсенала в сложных условиях игровой – соревновательной деятельности. В этой связи при распределении объемов компонентов тренировки основное внимание сосредотачивается на технической, тактической и интегральной подготовках.

Внимание к интегральной подготовке вызвано, с одной стороны, тем, что игра предъявляет повышенные требования к реализации всех сторон подготовки в их единстве, а с другой стороны, высокий уровень овладения приемами техники и тактическими действиями создает благоприятные предпосылки для успешного их совершенствования в сложных игровых условиях.

Техника нападения.

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

2. Передачи: сверху двумя руками в прыжке собственного подбрасывания, с места, после перемещения, с набрасыванием партнера, на точность в пределах границ площадки; с падением, чередования способов передачи мяча.

Подачи: верхняя прямая подачи с различной силой; через сетку в три продольные зоны 6 – 3, 1 – 2, 5 – 4; подачи на точность.

3. Нападающий удар: нападающий удар с передачей в прыжке; нападающий удар с поворотом туловища; имитация замахов и передача в прыжке через сетку в зону нападения; нападающий удар с переводом без поворота туловища.

Техника защиты.

1. Перемещение сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; способов перемещений с прыжками; перемещений с блокированием.

2. Прием мяча: сверху, снизу двумя руками от нападающих ударов средней силы на точность, снизу одной рукой после перемещения.

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; чередование подач в дальние и ближние зоны, на силу и точность; подача на игрока, слабо владеющего навыками приема, вышедшего после замены; передача двум нападающим на линии с применением отвлекающих действие руками, туловищем; чередование способов нападающего удара.

4. 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; игрока зоны 3 с игроком зоны 4 в условиях чередования передач, различных по высоте и расстоянию, стоя лицом и спиной в направлении передачи; взаимодействии игроков зон 6 и 5 с игроком, выходящим к сетке из зоны 1.

5. Командные действия: система игры через игрока передней линии – прием подачи и первая передача в зону 3, 4 и 2, стоя лицом и спиной к ним; вторая передача назад за голову; система игры через выходящего.

Тактика защиты.

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подач различными способами, нападающих и обманных ударов через сетку в прыжке; при страховке партнера, принимающего мяч, блокирующего, нападающего; выбор способа приема мяча в доигровке и при обманных приемах нападения; зонное блокирование.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при групповом блокировании; страховка игроков принимающих «трудные мячи», игроков задней и передней линии; игрока зоны 6 с блокирующими; зон 5 и 1 сблокирующими.

3. Командные действия: расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом назад», с применением групповых действий и в условиях чередования нападающих действий; переключение в вариантах построения системы «углом вперед» и «углом назад» в соответствии с характером нападающих действий.

Интегральная подготовка.

1. Совершенствование навыков технических приемов по средством многократного выполнения тактических действий.

2. Переключение выполнения технических приемов и тактических действий в различных сочетаниях.

3. Учебные игры: задания, включающие основной программный материал по технической и тактической подготовке.

4. Контрольные игры проводятся для подготовки к соревнованиям.

5. Календарные игры содействуют решению задач в соревновательной подготовке.

Учебно-тренировочный этап спортивной специализации (период углубленной специализации) пятый год подготовки.

Отличительной особенностью пятого года обучения является логическое продолжение работы всех предыдущих годов обучения. Основное внимание по-прежнему сосредотачивается на универсальной подготовке обучающихся, однако начинает проявляться специализированная подготовка в соответствии с игровыми функциями обучающихся.

Важнейшим разделом на этом году обучения является изучение нового программного материала и совершенствование ранее изученных технических приемов и тактических действий.

Значительно увеличивается количество игр. В связи с увеличением объема часов увеличивается количество занятий в неделю.

Техника нападения

1. перемещение: совершенствование навыков перемещения различными способами на максимальной скорости, в сочетании с остановками, с прыжками, ответные действия на сигналы; в сочетании перемещений с приемами нападения.

2. передачи мяча: сверху двумя руками различной по расстоянию высоте, из глубины площадки для нападающего удара, стоя лицом или спиной в направлении передачи; с отвлекающими действиями; в прыжке после имитации нападающего удара; с последующим падением – на точность из глубины площадки к сетке.

3. подачи: верхняя прямая в ближние и дальние зоны, на силу и точность; планирующая подача; чередование способов подач при моделировании сложных условий на фоне утомлений.

4. нападающие удары: прямой нападающий удар по ходу из зон 4,3,2 с различных передач; с переводом с поворотом туловища в ту же сторону; удар с передач за голову; удар слабой рукой; нападающие удары с задней линии из зон 6,1,5; нападающие удары из – за линии нападения.

Техника защиты

1. Перемещение: сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; способов перемещений с прыжками; перемещений с блокированием.

2. Прием мяча: сверху и снизу двумя руками последующим падением, прием снизу с последующим падением на грудь; чередование способов приема в зависимости от направления и скорости полета мяча, средства нападения.

3. Блокирование: одиночное прямого удара по ходу; ударов с переводом вправо и влево; групповое блокирование ударов по ходу с переводом вправо и влево.

4. Сочетание одиночного и группового блокирования: с высоких передач – групповое, с низких – одиночное.

Тактика нападения.

1. Индивидуальные действия: выбор места чередования способов подач, подач на силу и нацеленных в дальнюю и ближнюю зоны; выбор места подачи; имитация второй передачи вперед и передачи назад; имитации передачи назад и передачи вперед; нападающий удар через слабого блокирующего; имитация нападающего удара и скидка одной рукой в зону нападения.

2. Групповые действия: взаимодействия игроков передней линии при скрестном перемещении в зонах, в доигровке при первой передаче на удар; игроков зон 5 и 1 с игроком, выходящим к сетке из зоны 6; игрока зоны 2 с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии.

3. Командные действия: система игры через выходящего – прием подачи и первая передача игроку зон 1 (6), вышедшему к сетке; в доигровке передачи на выходящего и выполнении тактических комбинаций.

Тактика защиты.

1. Индивидуальные действия: выбор места и способы приема на страховке; определение направления удара и своевременная постановка рук при блокировании.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней и задней линии в рамках системы «углом назад» на страховке и при приеме мяча от нападающих ударов; при системе защиты «углом вперед»; крайних защитников на страховке с блокирующими игроками.

3. Командные действия: расположение игроков при системе «углом вперед» и «углом назад»; варьирование действий соответственно характеру построения игры в нападении соперником.

Интегральная подготовка

1. Упражнения на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств.

2. Упражнения на переключения в выполнении тактических действий в нападении защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий технических приемов и развития специальных качеств.

3. Учебные игры: система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Задания дифференцируются с учетом игровых функций обучающихся.

4. Контрольные игры проводятся регулярно.

5. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр. Отражение в заданиях, в учебных играх результатов анализа проведения игр.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

В группах спортивного совершенствования значительно возрастает объем специальной физической подготовки. Она непосредственно связана с обучением волейболистов технике, тактике волейбола и совершенствованием технико- тактического мастерства. Основное внимание в процессе технической подготовки следует уделять овладению обучающимися в совершенстве всем арсеналом технических приемов и тактических действий, включенных в содержание подготовки.

Эффективность тактических действий волейболистов зависит от систематического развития у них быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфичных для игровой деятельности. Возрастает роль интегральной подготовки. Основу интегральной подготовки составляют упражнения, при помощи которых решаются вопросы физической и технической подготовки, технической и тактической подготовки. Соревновательная деятельность служит высшей формой интегральной подготовки

Первый год обучения.

Техника нападения.

1. Перемещения и стойки в сочетании с различными способами технических приемов на максимальной скорости и с остановками.

2. Вторая передача сверху у сетки, из глубины площадки в статическом положении, после перемещения, с последующим падением, с отвлекающими действиями.

3. Передача мяча в прыжке после имитации нападающего удара вперед и назад через зону. Чередование откидок вперед и назад.

4. Передача мяча одной рукой сверху вперед, назад, стоя на площадке и в прыжке.

5. Передача мяча снизу в зоне нападения и из глубины площадки.

6. Верхняя прямая подача на точность с максимальной силой, планирующая на точность, силовая в прыжке, чередование способов подач.

7. Прямой нападающий удар сильнейше рукой и слабейшей рукой, с первой передачи в зону 2,3,4, по блоку – за лицевую линию, с переводом вправо, влево, чередование ударов вправо, влево без поворота туловища.

8. Нападающий удар с задней линии с передачи выходящего игрока.

9. Имитация нападающего удара и передача двумя руками в прыжке или скидка одной или двумя руками на переднюю и заднюю линии.

Техника защиты.

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

2. Одиночное и групповое блокирование ударов различными способами и с различных передач по высоте и расстоянию.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

1. Чередование нападающих ударов на силу и точность.
2. Чередование передачи и ударов с первой передачи.
3. Нападающий удар через «слабого» блокирующего, по блоку, выше блока, послеостановки в разбеге и прыжке с места.

Групповые действия

Тактические комбинации со скрестным перемещением игроков в зонах, с участием в нападении игроков задней линии.

Командные действия.

1. Тактика игры в нападении со второй передачи выходящим к сетке игроком задней линии.
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 с применением изученных групповых действий.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

1. Индивидуальное блокирование при различном характере передач.
2. Выбор действия: прием в защите или страховка на задней линии.

Групповые действия.

1. Взаимодействие игроков задней линии и игроков, не занятых в блокировании с блокирующими игроками.

Командные действия.

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

Интегральная подготовка.

1. Упражнения на переключение в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств в единстве.
2. Упражнения на переключение в выполнении технических действий в нападении и защите повышенной интенсивности дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств в единстве.
3. Учебные игры. Система заданий в игре.
4. Контрольные игры. Подготовка к соревнованиям.
5. Календарные игры. Повышение надежности и эффективности игровых навыков.

Второй-третий года обучения.

Техника нападения

1. Надежность и скорость перемещения различными способами.
2. Сочетание способов перемещения между собой и с приемами игры в нападении и защите.
3. Вторая передача из различных положений игрока по направлению передачи, в различных сочетаниях по высоте и расстоянию, в прыжке, стоя боком, лицом и спиной к сетке, одной рукой в прыжке вперед и назад, после замаха для удара другой рукой.
3. Совершенное овладение основным способом подачи (для данного спортсмена). Надежное выполнение других способов подач.
4. Высокая надежность выполнения основных способов нападения сильнейшей рукой. Прямой нападающий удар слабейшей рукой.

Техника защиты.

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.
3. Сочетание одиночного и группового блокирования в условиях выполнения широкого арсенала нападающих ударов.
4. Групповое блокирование в рамках групповых тактических действий.

Тактическая подготовка. 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: в прыжке, после имитации удара, лицом и спиной по направлению, передачи и ударов с первой передачи.
5. Нападающий удар через «слабого» блокирующего, по блоку, выше блока, нападающий удар после остановки в разбеге и прыжке с места, с учетом ситуации.
6. Затруднение приема подачи.
7. 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.
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 постановкам блока, страховка.

Групповые действия.

1. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями при блокировании.
2. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями при страховке блокирующих, защитников при системе игры «углом назад».

Командные действия.

1. Страховка при системе игры «углом назад»
2. Варианты расположения игроков при приеме подачи, при и системе игры в нападении через игрока передней линии.
3. Варианты расположения игроков при приеме подач, при и системе игры в нападении через игрока, выходящего с задней линии, со второй передачи.
4. Система игры «углом назад».
5. Варианты организации защитных действий со сменой мест и специализации игроков в зонах.

Интегральная подготовка.

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 качеств 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 используются при подготовке к соревнованиям.
6. Календарные игры. Решение задач соревновательной подготовки.

Этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства учебно-тренировочные задания по всем компонентам тренировки формируются из упражнений, освоенных ранее. На основе типовых упражнений разрабатываются другие, которые применяются систематически, с увеличением мощности и объема нагрузки. Характерная отличительная черта в содержании работы состоит в том, что с целью совершенствования спортивного мастерства проводится индивидуализация учебно-тренировочного процесса, исходя из игровой функции в команде (связующий, нападающий, либеро).

Техническая подготовка связующих игроков.

Это, прежде всего совершенствование навыков передачи мяча сверху двумя руками,

а также блокирования и нападения с первой передачи. При совершенствовании передачи важно добиться высокой точности, стабильности и 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 с мячом в зоне 4, другой в зоне 3 (связующий). Первый посылает мяч в зону 6, куда выходит второй, и передачей на удар возвращает мяч в зону 4; первый посылает мяч в зону 3, куда выходит второй и выполняет передачу на удар в зону 4 и т.д.; меняется высота и расстояние.

То же, но связующий в зоне 2.

2. То же, только передачи связующему выполняются из зоны 2.

3. Три игрока располагаются в зонах 4,3,2, связующий в зоне 1 (5,6). 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 определенной высотой нападающему. Который передачей в прыжке посылает мяч в зоны на противоположной площадке. Цикл повторяется. Связующий последовательно проходит зоны 1,6,5.

4. Выполнение упражнений в сочетании «связующий-нападающий», т.е. все передачи к сетке завершаются нападающим ударом.

Техническая подготовка нападающих игроков.

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

1. Нападающие удары против одиночного блока. Блокирующий закрывает блоком определенные направления, а нападающий выполняет удары в свободном направлении.

2. Выполнение с передач связующего атакующих ударов различными способами, в различных направлениях и с различных передач.

3. Нападение в зонах 2,3,4 при наличии группового блока: блокирующие находятся на подставке, создавая различные ситуации.

То же, но блокирующие перемещаются по площадке.

Техническая подготовка либеро.

Либеро заменяет любого игрока на заднее линии, и эта замена не входит в число разрешенных. Основная функция либеро - защитные действия: прием, страховка.

1. Два нападающих в зонах 4 и 2 поочередно наносят нападающие удары в зоны 1(5). Где защитник выполняет прием мяча. То же, но удары обманные.

2. Прием мяча после нападения по ходу из зоны 4(2) через сетку, защитник находится в зоне 5(1). То же, но нападающий удар с переводом вправо, влево.

3. Игрок принимает подачу в зоне 1 и первую передачу адресует на связующего в зону 2, который выполняет нападающий удар в него, а принимающий играет в защите. То же самое в зонах 5,6.

Тактическая подготовка. Тактика нападения.

Индивидуальные тактические действия.

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 передачи атакующий удар или

скидка.

3. Подачи различными способами по заданию на точность.
4. Подачи различными способами по ситуации, которые создают игрокисоперника (на слабого, в зону выходящего).
5. Выбор способа нападающего действия с учетом характера передачи.
6. Выбор способа нападающего действия с учетом характера блока, особенностей блокирующих.
7. Чередование способов нападающего удара в ответ на различные сигналы.

Групповые действия.

1. Связующий, взаимодействуя с нападающим. 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 направляет передачу в эту зону, где и выполняется нападающий удар.

Командные действия.

1. Упражнения в групповых и индивидуальных действиях в пределах командных: системы игры через игрока передней линии, выходящего, нападение с первой передачи.

2. Прием мяча с подачи, выход игрока задней линии к сетке, при второй передаче связующий пытается переиграть блокирующих, меняя ритм атаки, применяя скрестное перемещение игроков в зонах, применяя отвлекающие действия.

3. Прием мяча с подачи, выход игрока задней линии к сетке, осуществление тактической комбинации по заданию тренера-преподавателя.

4. Упражнения в командных тактических действиях при увеличенной продолжительности и повышенной интенсивности с изменением расстановки игроков по сигналу тренера-преподавателя. То же, но смена расстановки – смена тактической комбинации.

Тактика защиты. Индивидуальные действия.

1. Два, три обучающихся передачей или ударом посылают мяч в различных направлениях. Их партнер, применяя различные способы приема мяча в опорном положении, в падении стремится точно направить мяч к сетке.

2. Прием мяча от нападающих снизу двумя руками, одной с падением в зонах 1,6,5. Нападающие удары выполняются в прыжке с собственного подбрасывания и с передачи партнера.

3. Блокирование нападающих ударов из двух зон, выполняются различными способами по сигналу.

4. Единоборство: нападающий стремится обыграть блокирующего; блокирующий старается не пропустить удар.

Групповые действия.

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

2. То же, но атакующие удары чередуются с обманными.

3. На стороне нападающих выполняются различные тактические комбинации, блокирующие преграждают путь мячу при нападении.

4. 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.

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

Интегральная подготовка.

1. «Нападение-защита». Команда в расстановке. Игрок в зоне 1 готов выполнить подачу. На другой стороне нападающие с мячом в руках стоят в зонах 4.3.2. После подачи игроки производят смену мест на передней и задней линиях, перестраиваясь в защитную позицию соответственно своей атаке. Как только мяч перелетел сетку после подачи, нападающие выполняют удары поочередно из своих зон. Переход совершается после нескольких повторов.

2. «Защита-нападение». Расположение игроков то же, что и в упр.1. После защиты от нападающих ударов тренер-преподаватель 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-преподаватель с мячами у стойки рядом с площадкой. Он набрасывает мяч то одной, то другой команде, применяя отвлекающие действия. Игроки команды, на чью сторону послан мяч, организуют нападающие действия, соперник защитные. Смена расстановок по команде.

3.2.4. Теоретическая подготовка

Этап начальной подготовки 1 года

1. Состояние и развитие волейбола в России.
2. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
3. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
5. Профилактика травматизма в спорте.
6. Места занятий и инвентарь.
7. Физические качества и физическая подготовка.
8. Спортивные соревнования.

Этап начальной подготовки 2 - 3 год

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Состояние и развитие волейбола в России.

3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
5. Гигиенические требования к обучающимся спортом.
6. Профилактика травматизма в спорте.
7. Общая характеристика спортивной подготовки.
8. Планирование и контроль тренировки.
9. Основы техники игры и техническая подготовка.
10. Физические качества и физическая подготовка.
11. Спортивные соревнования, их проведение и организация.
12. Правила по волейболу.
13. Установка на игру и разбор результатов игры

Тренировочный этап (этап начальной специализации) 1 -2 год

1. Состояние и развитие волейбола в России.
2. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
3. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
4. Гигиенические требования к обучающимся спортом.
5. Профилактика травматизма в спорте.
6. Общая характеристика спортивной подготовки.
7. Планирование и контроль тренировки.
8. Основы техники игры в волейбол и техническая подготовка.
9. Основы тактики игры в волейбол и тактическая подготовка.
10. Физические качества и физическая подготовка.
11. Спортивные соревнования.
12. Правила игры в волейбол.
13. Установка на игру и разбор результатов игры

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3 год

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Состояние и развитие волейбола в России.
3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
5. Гигиенические требования к обучающимся спортом.
6. Профилактика травматизма в спорте.
7. Общая характеристика спортивной подготовки
8. Планирование и контроль тренировки
9. Основы техники игры и техническая подготовка.
10. Основы тактики игры и тактическая подготовка.
11. Физические качества и физическая подготовка.
12. Спортивные соревнования.
13. Правила по волейболу.
14. Нагрузка и отдых. Основные компоненты нагрузки.
15. Установка на игру и разбор результатов игры.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4 год

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Состояние и развитие волейбола в России.

3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
5. Гигиенические требования к обучающимся спортом.
6. Профилактика травматизма в спорте.
7. Планирование и контроль тренировки.
8. Основы техники игры и техническая подготовка.
9. Основы тактики игры и тактическая подготовка.
10. Физические качества и физическая подготовка.
11. Спортивные соревнования.
12. Правила соревнований по волейболу, их проведение.
13. Официальные правила ВФВ
14. Установка на игру и разбор результатов игры

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 5 год

1. Состояние и развитие волейбола в России.
2. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
3. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
4. Гигиенические требования к обучающимся спортом.
5. Профилактика травматизма в спорте.
6. Планирование и контроль тренировки.
7. Основы техники игры и техническая подготовка.
8. Основы тактики игры и тактическая подготовка.
9. Физические качества и физическая подготовка.
10. Спортивные соревнования.
11. Правила по волейболу.
12. Официальные правила ВФВ.
13. Установка на игру и разбор результатов игры.

Этап совершенствования спортивного мастерства

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Развитие волейбола в мире.
3. Сведения о строении и функциях организма человека и влияние на него физических упражнений.
4. Гигиена учебно-тренировочного процесса, врачебный контроль, личная гигиена спортсмена.
5. Организация и проведение соревнований.
6. Техника и тактика игры в волейбол. Анализ техники и тактики сильнейших отечественных и зарубежных волейболистов.
7. Основы методики обучения и тренировки по волейболу. Методы физической и технической подготовки.
8. Психологическая подготовка.
9. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр.
10. Индивидуальные особенности волейболистов и совершенствование технического мастерства.
11. Углубленный анализ техники и тактики игры в волейбол.
12. Стратегия и тактика.
13. Индивидуализация тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей волейболистов.
14. Методика судейства детских, мужских и женских команд.

Этап высшего спортивного мастерства.

1. Основы техники и тактики игры в волейбол. Индивидуальные особенности техники по игровым функциям связующих и нападающих. Стратегия и тактика, изменения в правилах игры, тенденции развития волейбола и прогнозирование направлений и развития техники и тактики.

2. Основы методики обучения и тренировки в волейболе. Индивидуализация тренировочного процесса с учетом особенностей волейболистов и игровой функции в команде. Взаимосвязь основных сторон подготовки волейболистов. Оценка уровня подготовленности и спортивного мастерства.

3. Установка на игру и разбор проведенных игр. Участие каждого волейболиста в разборе игры, в анализе действий команды, отдельных игроков, своих собственных действий.

3.3. Воспитательная работа

Этапы начальной подготовки и учебно-тренировочный (классический и пляжный волейбол)

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательной и учебно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность юного спортсмена классического или пляжного волейбола, задач этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного (спортивной специализации).

Воспитательное воздействие органически входит в учебно-тренировочную и соревновательную деятельность и жизнь спортивной школы. Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными игроками является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности юного спортсмена классического или пляжного волейбола - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является волейболист, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

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

Важнейшим фактором воспитания юных игроков, условием формирования их личности является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, членов бюро секций, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсменов. Принятие личных комплексных планов, в которых учащиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, спортивных листков,

проводить походы, тематические вечера, вечера отдыха и праздники, конкурсы самодеятельности.

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций. Традиционным, например, должно быть в коллективе поздравление волейболиста с днем рождения, с победой и т.д.

Осуждение или похвала коллектива - одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Как правило, коллективно должны обсуждаться только аморальные поступки, если индивидуальная воспитательная работа тренера-преподавателя при этом не достигает цели. Традиционным в коллективе должно быть принятие решений об официальном одобрении, награждение спортсменов призами, премиями. Вопрос о награждении не должен решаться одним тренером без обсуждения в коллективе. Такой подход укрепляет веру в справедливость спортивного коллективизма, в дружбу и товарищество, развивает чувство ответственности перед коллективом. Инициатива в реализации нравственного воспитания юных волейболистов и спортсменов пляжного волейболиста принадлежит тренеру-преподавателю.

Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер-преподаватель, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников. Использование тренером-преподавателем принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе учебно-тренировочных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.); сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с обучающимися своей спортшколы.

Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик юных игроков и систематического учета воспитательного эффекта.

В воспитательной работе тренера-преподавателя необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером-преподавателем с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей игроков, поощряться или осуждаться.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности. Самовоспитание включает принятие самообязательств с целью активизировать себя и определять комплекс качеств и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию. Игрок воспитывает в себе чувство патриотизма, доброту, честность, широту, глубину, критичность, остроту ума, целеустремленность, смелость, решительность и другие качества. Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами и методами самовоспитания могут быть все формы активности волейболиста по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с юными спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Чаще всего победы на Олимпийских играх и чемпионатах мира добиваются спортсмены, обладающие волей, настойчивостью и

целеустремленностью. Воспитание волевых качеств, поэтому занимает существенное место в тренировке и соревнованиях.

В процессе спортивных занятий с юными игроками важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности. Интеллектуальное воспитание юного спортсмена классического и пляжного волейбола обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами.

Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа с тренером-преподавателем по разработке и уточнению перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в учебно-тренировочный процесс систематических заданий на дом.

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

Планирование воспитательной работы в спортивной школе должно осуществляться в трех основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы тренера-преподавателя. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

Годовой план воспитательной работы спортивной школы содержит следующие разделы:

I. Общая характеристика состояния воспитательной работы в спортивном коллективе. В этом разделе излагаются общие сведения об обучающихся, об уровне их мировоззренческих представлений; об отношении юных волейболистов к учебе; об отношении к труду, общественно полезной работе; о нравственном развитии; эстетическом воспитании; уровне подготовленности по основным составляющим спортивной тренировки и участия в соревнованиях.

II. Воспитательные задачи. В данном разделе формулируются основные задачи воспитания в предстоящем учебном году.

III. Основное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности и занятий юных спортсменов):

1) организационно-педагогическая работа - определяются сроки выборов самоуправления, планируется организационно-методическая работа с активом; намечаются меры по контролю за соблюдением режима дня занимающихся и др.;

2) формирование основ мировоззрения социальной активности - определяется тематика лекций, докладов, вечеров, бесед; намечаются мероприятия по проведению работы вне спортивной школы;

3) воспитание сознательного отношения к учебе, культуре умственного труда - предусматриваются меры по овладению обучающихся умениями и навыками самостоятельной работы; осуществляется контроль за успеваемостью по общеобразовательным предметам и активности в общественной работе;

4) воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию - определяется система мероприятий

по участию обучающихся в общественно полезном труде; в спортивной школе планируются доклады и беседы о труде; проводятся экскурсии на предприятия; встречи с ветеранами ВОВ, классического или пляжного волейбола и т.д.

5) нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики - планируются доклады, намечаются формы, методы и средства воспитания нравственного поведения юных игроков;

6) эстетическое воспитание - намечаются мероприятия по ознакомлению с многонациональной культурой народов России, расширению знаний об искусстве и его роли в формировании эстетических идеалов;

7) физическое воспитание - предусматривается система мероприятий по дальнейшему расширению знаний в области физической культуры и спорта, формированию потребности в занятиях физической культурой и спортом;

8) работа с родителями и связь с общественностью – указываются формы и методы сотрудничества педагогического коллектива спортивной школы с родителями.

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства (классический и пляжный волейбол)

В работе специализированных спортивных школ по волейболу или пляжному волейболу в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства одно из ведущих мест должны занимать вопросы подготовки всесторонне развитых, трудолюбивых и образованных, дисциплинированных, активных и инициативных граждан наряду с совершенствованием спортивного мастерства игроков.

В воспитательной работе в процессе учебно-тренировочных занятий важно умело сочетать общие задачи воспитания и задачи, вытекающие из специфики спортивной деятельности. Реализация воспитательных задач осуществляется двумя путями:

первый - в процессе систематических, регулярных, учебно-тренировочных занятий;

второй - в процессе спортивных соревнований.

В тренировке воспитание юных игроков при занятиях волейболом или пляжным волейболом осуществляется по всем компонентам подготовки: (интеллектуальной) теоретической, физической, технико-тактической, психологической, интегральной.

Благоприятные возможности создаются для воспитания у юных спортсменов волевых качеств. При умелом использовании средств и методов спортивной тренировки успешно формируются такие качества, как целеустремленность, решительность, смелость, выдержка, самообладание, настойчивость и др. Достигается это сочетанием средств и методов тренировки с системой воспитательной работы, культурно-массовых мероприятий и самовоспитания.

В соревнованиях проверяются «на прочность» качества, воспитанные в процессе подготовки спортсмена. Соревновательная деятельность служит мощным средством развития нравственно-волевых качеств юных игроков, является настоящей школой для становления спортивного мастерства. В соревновании противоборство волейболистов или спортсменов пляжного волейбола представляет собой хорошо продуманные технико-тактические действия в экстремальных условиях, в которых возникают самые неожиданные ситуации и победителем в которых выходят те, которые на высшем уровне подготовлены физически, технически, тактически, теоретически, с одной стороны, и в нравственно - волевом аспекте - с другой.

Работа по воспитанию нравственно-волевых качеств юных игроков представляет собой единство воздействий тренера-преподавателя, коллектива и самовоздействия самого спортсмена, направленного на совершенствование его личности. Волю и конкретное ее выражение в виде волевых качеств - целеустремленности, настойчивости, решительности и др. следует рассматривать как деятельную сторону разума и моральных чувств человека. Проявление и развитие нравственно-волевых качеств человека обусловлено конкретными условиями жизни и деятельности людей. Оно имеет место при встрече с внешними препятствиями и вызываемыми ими внутренними трудностями.

Нравственно-волевое воспитание происходит в процессе преодоления этих препятствий и трудностей. Процесс воспитания нравственно-волевых качеств личности осуществляется на основе следующих принципов:

- непрерывности и преемственности, отражающих временную, пространственную и содержательную связь этапов и уровней нравственно-волевого развития;
- социокультурной детерминации воспитательного процесса, опирающегося на ценностное отношение обучающихся к социальным и культурным достижениям в общественном развитии и использующих их в широком контексте жизнедеятельности;
- единства системного и личностно-деятельностного подходов, позволяющих тренеру-преподавателю видеть и понимать интегративность воспитательных воздействий, ее индивидуальность, развивать и утверждать гуманистические отношения во взаимодействии всех субъектов воспитательного спортивной деятельности как необходимого условия последовательной мобилизации и проявления нравственно-волевых, психофизических возможностей обучающихся для перехода на более высокую степень личностного, социального и спортивного роста.

Для воспитания личностных качеств игроков в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства предлагаются следующие рекомендации:

- воспитательная работа должна быть целенаправленной на основе, во-первых, перспективных целей и ближайших задач всего процесса спортивной подготовки; во-вторых, знаний недостатков и сильных сторон в развитии каждого спортсмена;
- совершенствование личностных качеств юных волейболистов или спортсменов пляжного волейбола должно опираться на формирование у них высокой нравственности и на развитие разносторонних качеств умственной деятельности;
- в процессе тренировки необходимо создавать условия, которые требуют проявления смелости, самостоятельности, настойчивости и т.д., условия должны постепенно усложняться и варьироваться;
- важное значение имеет создание неожиданных трудностей в ходе учебных и контрольных игр по волейболу или пляжному волейболу. Это даст возможность подготовить юных спортсменов к преодолению препятствий, которые могут возникнуть в процессе соревновательной деятельности;
- волевые качества игроков воспитываются на преодолении трудностей, связанных с участием в продолжительных тренировках, с перенесением интенсивных и объемных нагрузок;
- в процессе физической подготовки, при совершенствовании техники, тактики игры, надо предусматривать развитие личностных качеств юных волейболистов, которое должно осуществляться круглогодично и предусматривать не только воспитательное воздействие тренера и спортивного коллектива, но и самовоспитание каждого юного волейболиста или спортсмена пляжного волейбола;
- в формировании личностных качеств необходим индивидуальный подход, так как каждый игрок отличается типом высшей нервной деятельности, индивидуально-психологическими особенностями (характера, склонностей, способностей и др.);
- воспитательный процесс должен обеспечить создание у юных волейболистов или спортсменов пляжного волейбола устойчивое положительное отношение к возникновению трудностей и их преодолению, как в спортивной деятельности, так и во всех других областях жизни.

Роль тренера-преподавателя в воспитании личностных качеств юных спортсменов огромна. Тренер-преподаватель не только наставник-учитель, но и образец подражания для юных игроков. В связи с этим тренер-преподаватель должен предъявлять к себе высокие требования при проведении учебно-тренировочных занятий и в процессе матчей. При правильных взаимоотношениях с командой тренер-преподаватель ко всем одинаково требователен и справедлив, выдержан, вежлив. Грубый окрик, несправедливость,

неискренность - плохие помощники педагога в воспитательной работе с юными волейболистами. Авторитет тренера-преподавателя создается и поддерживается не только его профессиональными знаниями как специалиста в волейболе или пляжном волейболе, но и как человека культурного, эрудированного в жизненных вопросах.

Важная воспитательная задача в работе тренера-преподавателя - создание дружного, сплоченного коллектива юных волейболистов или спортсменов пляжного волейбола, воспитание их в духе коллективизма, дружбы и товарищества. Каждый обучающийся в своих действиях должен быть проникнут чувством ответственности перед коллективом. Это предполагает упорядоченность действий отдельных игроков, выделение специфических взаимодействий между ними в организации действий, направленных на достижение победы. Определяются основные роли игроков и их функциональные обязанности, а также способы взаимодействия между игроками команды в процессе выполнения игровых – соревновательных действий.

В условиях коллективных действий важно искусство тренера-преподавателя в управлении командой и установление иерархических отношений между тренером-преподавателем и игроками в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Результат в волейболе или пляжном волейболе определяется действиями команды в целом (в пляжном волейболе – двух игроков). Эта целостность и есть результат суммирования действий отдельных игроков. Как бы хорошо ни играл отдельный спортсмен команды, в случае, если команда проиграла и ему засчитывается «поражение», и, наоборот, как бы плохо ни играл отдельный спортсмен, в случае победы он имеет все то, что и остальные игроки. Отсюда следует, что в волейболе или пляжном волейболе каждый игрок должен «работать на команду в целом», работать на достижение целевой установки – победить. Без такого настроя не может быть сильной команды - победительницы.

Одной из важнейших сторон воспитательной работы является нравственное воспитание, которое помогает игроку правильно понимать и оценивать свои поступки. Важной задачей здесь будет приобретение нравственных привычек, побуждающих волейболистов или спортсменов пляжного волейбола преодолевать трудности, возникающие на тренировках и соревнованиях, стимулирующих к правильному поведению в коллективе. При всем многообразии нравственных привычек процесс их формирования сводится к следующим правилам:

- а) необходимо знать, какие привычки помогают игроку проявить себя в тренировке и матче;
- б) ориентироваться на положительный образец: юные волейболисты или спортсмены пляжного волейбола должны видеть, что от них требуется и как та или иная привычка реализуется в поведении, как она должна быть усвоена;
- в) формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении;
- г) необходимо добиваться отрицательного отношения к дурной привычке, здесь важна реакция других занимающихся: осуждение коллективом дурной привычки стимулирует процесс освобождения от нее.

Процесс формирования нравственного поведения связан с необходимостью использовать методы педагогической коррекции посредством поощрения и наказания. Основное педагогическое значение этих методов заключается в том, что в одном случае они вызывают состояние моральной удовлетворенности, стимулируют и закрепляют нравственно ценный поступок (поощрение), в другом - тормозят негативные поступки, вызывая чувство стыда, неудовлетворенности своим поведением (наказание).

Место в воспитательной работе занимает интеллектуальное развитие. Вся система учебно-тренировочной и соревновательной деятельности должна создавать прочную основу для здоровья, позволяющую поддерживать высокий уровень интеллектуальной работоспособности на всем протяжении занятий в спортшколе. Под воздействием учебно-

тренировочных занятий развиваются двигательная, слуховая, зрительная память, наблюдательность и внимание. Содержание учебно-тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру-преподавателю при совершенствовании технико-тактических действий юных волейболистов или спортсменов пляжного волейбола широко использовать и развивать такие важнейшие интеллектуальные операции, как сравнение и анализ. При творческом использовании принципов и методов спортивной тренировки можно содействовать воспитанию культуры умственного труда. Большие психические нагрузки могут быть в значительной мере сняты при обучении юных спортсменов приемам чередования видов деятельности, самоконтроля.

В процессе воспитания юных спортсменов следует уделять внимание совершенствованию духовных черт, формирующих личность. Воспитание красоты движений - специфическая задача тренера. Необходимо привлекать внимание юных волейболистов или спортсменов пляжного волейбола не только к технике выполнения двигательного действия, но и к его выразительности, пластичности, ловкости. Тем самым тренер-преподаватель научит их, и воспринимать внешнюю красоту движений, и воплощать ее в собственном исполнении, воспитает эстетическое отношение к движениям.

Учебно-тренировочной и соревновательной процесс обладает широкими возможностями для формирования того двигательного поведения, которое приносит личное эстетическое удовлетворение. Не менее важно обращать внимание на культуру проявления чувств. Соревнования, рождающие соперничество, всегда сопряжены с яркими эмоциями. Здесь воспитываются такие качества, как сдержанность, благородство по отношению к сопернику.

Планирование воспитательной работы в спортивной школе должно осуществляться в трех основных формах:

- первая - годовой план воспитательной работы;
- вторая - календарный план па месяц;
- третья - план работы тренера-преподавателя.

При планировании воспитательной работы в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства следует учитывать год обучения и уровень спортивной подготовленности юных волейболистов или спортсменов пляжного волейбола, пол обучающихся и реальные условия эффективного нравственно-волевого воспитания юных игроков в конкретной спортивной школе.

В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства выделяют следующие условия:

- диагностика личностных особенностей нравственно-волевого развития обучающихся как условие индивидуализации воспитательного процесса;
- прогнозирование и реализация личностного и социально-ценностного результата спортивной деятельности каждого обучающегося;
- конструирование целей спортивной деятельности, адекватных интересам, психофизическим возможностям, личностному и социальному развитию юных волейболистов;
- комплексное использование индивидуальных, групповых и коллективных форм взаимодействия обучающихся;
- стимулирование самостоятельности и самостоятельности обучающихся, адекватных их нравственно-волевой зрелости
- создание субъект-субъектных отношений между игроками и тренерами-преподавателями с уважительным отношением к личности, ее ценностям, мнениям, выбору решений;
- моделирование в учебно-тренировочных занятиях ситуаций, внешних и внутренних предпосылок, приближенных к условиям реальных соревнований и требующих самостоятельного выбора нравственно-волевых решений, поступков, творческой активности;

-систематический анализ и моральная оценка тренером-преподавателем и игроками результатов и мотивов поступков и действий каждого члена спортивного коллектива.

IV. Система контроля

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «волейбол»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «волейбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «волейбол»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

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

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

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «волейбол»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

-демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

-показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

-совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

-соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

-выполнить план индивидуальной подготовки;

-знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

-показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;

-достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

-демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

4.1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

Приложение N 6 к Федеральному стандарту. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода **на этап начальной подготовки** по виду спорту «волейбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не более	
			110	105	130	120
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5

1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более			
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее			
			10	5	12	7
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+2	+3	+4	+5
2.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более			
			9,6	9,9	9,3	9,5
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			130	120	140	130
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»						
3.1.	Челночный бег 5x6 м	с	не более		не более	
			12,0	12,5	11,5	12,0
3.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее		не менее	
			8	6	10	8
3.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее		не менее	
			36	30	40	35
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»						
4.1.	Челночный бег 8x5,66 м «Конверт»	с	не более		не более	
			13,0	12,5	12,5	12,0
4.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее		не менее	
			8	6	10	8
4.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее		не менее	
			36	30	40	35
4.4.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			26	20	30	25

Приложение N 7 к Федеральному стандарту. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на **учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** по виду спорта «волейбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более 10,4	10,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 18	9
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +5	+6
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 160	145
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более 11,5	12,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее 10	8
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее 40	35
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»				
3.1.	Бег на 20 м	с	не более 3,6	4,6
3.2.	Челночный бег 8х5,66 м «Конверт»	с	не более 12,6	14,6
3.3.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, сидя	м	не менее 7,0	4,5
3.4.	Прыжок в длину с места	см	не менее 150	140
3.5.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее 32	25

Приложение N 8 к Федеральному стандарту. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на **этап совершенствования спортивного мастерства** по виду спорта «волейбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/	девочки/ девушки/
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	

			8,2	9,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 30	15
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 12	-
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 200	180
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 45	38
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более 11,0	11,5
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее 16	12
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее 45	38
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»				
3.1.	Бег на 20 м	с	не более 3,3	4,3
3.2.	Челночный бег 8х5,66 м «Конверт»	с	не более 12,2	14,2
3.3.	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками	м	не менее 9,0	7,0
3.4.	Прыжок в длину с места	см	не менее 180	160
3.5.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее 36	30
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

Приложение N 9 к Федеральному стандарту. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на **этап высшего спортивного мастерства** по виду спорта «волейбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более 8,2	9,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 36	15
1.3.	Подтягивание из виса на высокой	количество раз	не менее	

	перекладине		12	8
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			46	40
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			10,8	11,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			18	14
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			50	40
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»				
3.1.	Бег на 20 м	с	не более	
			3,2	4,2
3.2.	Челночный бег 8х5,66 м «Конверт»	с	не более	
			12,0	14,0
3.3.	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками сидя	м	не менее	
			12,0	9,0

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

волейбол год обучения	мин. возраст (лет)	состав группы	Требования по спортивной подготовке
Этап начальной подготовки			
первый	8	14	выполнение нормативов по ФП
второй		14	выполнение нормативов по ФП, ТП
третий		14	выполнение нормативов по ФП, ТП
Учебно-тренировочный этап			
первый	11	12	выполнение нормативов по ОФП и СФП, ТП
второй		12	выполнение нормативов по ОФП и СФП, ТП
третий		12	выполнение нормативов по ОФП и СФП, ТП выполнение спортивного разряда: III юн., II юн.
четвертый		12	выполнение нормативов по ОФП и СФП, ТП, ИП выполнение спортивного разряда: II юн., I юн.
пятый		12	выполнение нормативов по ОФП и СФП, ТП, ИП выполнение спортивного разряда: III, II.
Этап спортивного совершенствования			

первый	14	6	выполнение нормативов по ФП,ТТП,ИП,СР выполнение спортивного разряда: I
второй		6	выполнение нормативов по ФП,ТТП,ИП,СР выполнение спортивного разряда: I (подтверждение)
свыше 2-х лет (без ограничения)		6	выполнение нормативов по ФП,ТТП,ИП,СР выполнение модельных требований команд мастеров выполнение спортивного разряда: I (подтверждение) или разряд КМС
Этап высшего спортивного мастерства			
Весь период	14	Не устанавливается	выполнение нормативов по ФП,ТТП,ИП,СР выполнение модельных требований команд мастеров выполнение спортивного разряда: КМС или звание МС

ФП – физическая подготовка, ТП – техническая подготовка, ТТП – технико-тактическая подготовка, ИП - интегральная подготовка, СР - спортивный результат.

Пляжный волейбол	год	мин. возраст (лет)	состав группы	Требования по спортивной подготовке
Этап начальной подготовки				
первый		8	10	выполнение нормативов по ФП
второй			10	выполнение нормативов по ФП, ТП
третий			10	выполнение нормативов по ФП, ТП
Учебно-тренировочный этап				
первый		11	8	выполнение нормативов по ОФП и СФП,ТП
второй			8	выполнение нормативов по ОФП и СФП,ТТП
третий			8	выполнение нормативов по ОФП и СФП,ТТП выполнение спортивного разряда: III юн., II юн.
четвертый			8	выполнение нормативов по ОФП и СФП,ТТП,ИП выполнение спортивного разряда: II юн., I юн.
пятый			8	выполнение нормативов по ОФП и СФП,ТТП,ИП выполнение спортивного разряда: III, II.
Этап спортивного совершенствования				
первый		14	2	выполнение нормативов по ФП,ТТП,ИП,СР выполнение спортивного разряда: I
второй			2	выполнение нормативов по ФП,ТТП,ИП,СР выполнение спортивного разряда: I (подтверждение)
свыше 2-х лет (без ограничения)			2	выполнение нормативов по ФП,ТТП,ИП,СР выполнение модельных требований команд мастеров выполнение спортивного разряда: I (подтверждение) или разряд КМС
Этап высшего спортивного мастерства				
Весь период (без ограничения)	14	2	выполнение нормативов по ФП,ТТП,ИП,СР выполнение модельных требований команд мастеров выполнение спортивного разряда: КМС или звание МС	

ФП – физическая подготовка, ТП – техническая подготовка, ТТП – технико-тактическая подготовка.

Указанные возрастные границы в известной мере условны, основной показатель - уровень подготовленности, спортивный разряд, допуск врача РВФД. Поэтому спортсмены с учетом выполнения установленных требований могут переводиться на следующий этап или год подготовки в более раннем возрасте (возраст обучающихся определяется годом рождения). Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года. На этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства могут зачисляться одаренные юные волейболисты, выполнившие требования с 14 лет.

4.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования

Контроль за спортсменами производится для решения двух основных задач:

-контроль за физическим развитием спортсмена;

-контроль за физической и технической подготовленностью спортсмена.

Для получения необходимой служат контрольные испытания служат контрольные испытания

Классический волейбол

Виды	Контрольное упражнение	Методика КН
1.Физическое развитие	1.Антропометрические данные	Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений (Республиканский врачебно-физкультурный диспансер).
2.Физическая подготовка	Бег 30м	Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).
	Бег 30м: 5х6м	На расстоянии 6 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу обучающийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.
	Бег 92 м в пределах границ волейбольной площадки.	На волейбольной площадке расположить 7 набивных (1 кг) мячей, мяч № 7 на расстоянии 1 м от лицевой линии. Спортсмен располагается за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно (№ 1, 2, 3, 4, 5, 6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией (№7). Время фиксируется секундомером.
	Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.	Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50х50 см. Число попыток – три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места – со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.

	Прыжок в длину с места	Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.
	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.	Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.
		Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчета (а не ступни ног). Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.
3.Техническая подготовка	Испытания на точность второй передачи	В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи – рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5м. Если устанавливаются мишени (обруч, «маяк»), их высота над сеткой 30-40 см, расстояние от боковой линии 1м и 20-30 см от сетки. При передаче из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6 м. Каждый обучающийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).
	Испытания в передачах сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование)	Обучающийся располагается на расстоянии 3 м от стены, на высоте 4 м на стене делается контрольная линия – надо стремиться выдерживать расстояние от стены и высоту передач. Обучающийся подбрасывает мяч над собой и передачей посылает его в стену, выполняет передачу над собой и поворачивается на 180° (спиной к стене), выполняет передачу, стоя спиной, поворачивается кругом, выполняет передачу, стоя лицом к стене и т.д. Передачи, стоя лицом над собой и стоя спиной, составляют одну серию. Учитывается максимальное количество серий. Устанавливается минимальное число серий для каждого года обучения.
	Испытания на точность подач	Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении – в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый обучающийся выполняет

		5 попыток.
	Испытания на точность нападающих ударов	Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно в техническом исполнении произвести тот или иной нападающий удар, учащиеся могли достаточно сильно послать мяч с определенной точностью. При ударах из зоны 4 в зоны 4-5 площадь попадания ограничивается лицевой, боковой линиями и линией нападения, на расстоянии 3 м от боковой. При ударах с переводом площадь ограничена боковой линией и линией, параллельной ей на расстоянии 2 м. Если удар из зоны 4, то в зонах 1 -2, при ударах из зоны 2 – в зонах 4-5. Каждый обучающийся должен выполнить 5 попыток.
	Испытания на точность передачи первой (прием мяча).	Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии идут в зачет попытки. При наличии специального снаряда «мячемета» мяч посылается с его помощью. Принимая мяч в зоне 6 (5), обучающийся должен направить его через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 3 или 2. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Вместо ленты можно установить рейку. Очень хорошо установить на площадке обод диаметром 2 м на высоте 1,5 м, который и будет служить мишенью. Каждому обучающемуся дается 5 попыток, для 15-16 лет – 8. Поддачи в группах начальной подготовки нижние, с 12-14 лет – верхние, в 15-16 лет –планирующие. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.
	Испытания в блокировании	При одиночном блокировании обучающийся располагается в зоне 3 и в момент передачи на удар выходит в соответствующую зону для постановки блока. Направление удара известно, высота передачи на удар тоже. Дается 5 попыток каждому обучающемуся.
4.Тактическая подготовка	Действия при второй передаче, стоя и в прыжке	Расположение испытуемого в зоне 3 (или на границе с зоной 3). Сигналом служат: зажигание ламп за сеткой (на сетке), положение рук тренера-преподавателя (обучающегося) за сеткой, звуковой сигнал (команда, свисток). Мяч первой передачей («мячемет» или игрок) посылается из глубины площадки. Сигнал подается в тот момент, когда мяч начинает опускаться вниз. Задания следуют в различном порядке. Даются 6 попыток (примерно поровну в каждую зону). Учитываются количество правильно выполненных заданий и точность передачи с соблюдением правил игры.
	Действия при	Нападающий удар или «скидка» (передача через

	нападающих ударах	сетку в прыжке) в зависимости от того, поставлен «блок» или нет. Блок имитируется специальными приспособлениями (типа «механический блок» и др.). «Блокировать» может партнер, стоя на подставке. «Блок» появляется во время отталкивания нападающего при прыжке. Учитываются количество правильно выполненных заданий и точность полета мяча.
	Командные действия в нападении	В этих испытаниях выявляется умение обучающихся взаимодействовать в составе команды. Содержание испытаний составляют действия: прием подачи, вторая передача игроком линии нападения или выходящим с задней линии к сетке и нападающий удар одним из учащихся, другие выполняют имитацию удара, окрестные перемещения в зонах и др. (по заданию). Характер взаимодействий и условия испытаний представлены в оценочной таблице. Даются 6 попыток. Требования такие же, как при групповых действиях.
	Действия при одиночном блокировании	Основное требование в испытаниях – выявить умение в блокировании: выбор места, своевременная постановка рук на пути мяча. Надо определить зону, откуда будет произведен удар (четвертая, третья или вторая), направление удара – по диагонали. Дается по 10 попыток в каждом испытании (примерно поровну по видам задания). Учитываются количество правильно выполненных заданий и качество блокирования (техническое исполнение).
	Командные действия в защите	Основные требования – командные действия при построении защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад». Нападающая команда чередует действия в нападении: удары из различных зон и в разных направлениях, обманные удары и «скидки». Даются 10 попыток в двух расстановках, после 5 попыток игроки передней и задней линий меняются местами. Учитываются количество правильно выполненных действий и ошибки.

5.Интегральная подготовка	Упражнения на переключение в выполнении технических приемов	<p>Первое: нападающий удар – блокирование. Обучающийся в зоне 4 (3,2) выполняет удар определенным способом и в определенном направлении, затем блокирует известные ему способы и направление удара. Один удар и одна постановка блока составляют серию. Учитываются точность нападающего удара и качество блокирования. Второе: блокирование – вторая передача. Обучающийся блокирует в зоне 3 нападающий удар из зоны 4 в диагональном направлении, после чего выполняет вторую передачу в зону 4 или 2 (стоя спиной) – по заданию, снова блокирует. Учитывается качество блокирования и второй передачи. Третье: прием мяча снизу двумя руками – верхняя передача. Обучающийся в зоне 2 принимает мяч от скидки из зоны 4 и после этого выполняет верхнюю передачу в зону 4. Учитываются качество приема и точность передачи. В каждом задании необходимо выполнить определенное количество серий.</p>
	Упражнения на переключение в тактических действиях	<p>Испытания направлены на то, чтобы выявить умение обучающихся перестраивать свои действия в соответствии с требованиями. Даются два упражнения. Первое: обучающиеся располагаются в защитной позиции: три у сетки – для блокирования, три – на задней линии. Из зоны 1 игрок выполняет подачу, после чего с противоположной стороны игроки выполняют удары из зон 4 и 2 в диагональном направлении (с передачи из зоны 3), затем по команде «доигровка» бросают мяч через сетку со стороны «нападающих». Защищающиеся принимают мяч и первой передачей направляют его игроку задней линии, который выходит к сетке (из зоны 1 или 5) и выполняет вторую передачу кому-либо из трех игроков передней линии. После трех ударов подряд снова блокирование. Выполняются 3 серии, затем линии меняются местами, еще 3 серии: одна подача, два блокирования и три удара в одной серии. Учитываются правильность выполнения действий и техническое качество исполнения. Второе – после приема подачи команда разыгрывает мяч в нападении, после чего выполняет защитные действия (блокирует или страхует). По команде «доигровка» выполняет нападающие удары. Выполняются по три серии в двух расстановках. В одной серии: прием подачи, нападающий удар, два защитных действия, два нападающих удара. Учитываются количество правильно выполненных заданий и ошибки.</p>

	Определение эффективности игровых действий	Эффективность игровых действий волейболистов определяется на основании результатов наблюдений в календарных и контрольных играх. Для этого применяют различные системы записи игр (графически, на магнитофонную ленту, видеокамеру и др.). На каждого обучающегося должны быть данные наблюдений в нескольких играх – календарных и контрольных, главным образом в соревновательном периоде.
	Участие в соревнованиях	-Выполнение спортивной программы (минимальное количество соревнований); - выполнение норм Единой всероссийской спортивной классификации по волейболу
	Участие в соревнованиях	-выполнение спортивной программы (минимальное количество соревнований); - выполнение норм Единой всероссийской спортивной классификации по волейболу
6.Теоретическая подготовка	Специальные знания	Проверяются систематически при помощи контрольных бесед во время практических учебно-тренировочных занятий, для чего выделяется время (5-10 мин).
	Теоретические знания	Проверяются на зачетных занятиях в виде собеседования и тестирования.
7.Инструкторская и судейская подготовка		Определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в волейбол, методике тренировки, правилам соревнований и их организации. Определяется уровень практических умений и навыков по составлению комплексов упражнений по видам подготовки, проведению отдельных частей и всего учебно-тренировочного занятия, судейства учебно-тренировочных и календарных игр, проведения соревнований. Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях (других команд). Кроме того, проводятся зачетные занятия.

Пляжный волейбол

№/ виды	Контрольное упражнение	Методика КН
1.Физическое развитие	Антропометрические данные	Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений (Республиканский врачебно-физкультурный диспансер).
2.Физическая подготовка	Бег 20м	Проводится с высокого старта на песчаной поверхности (слой рыхлого песка 30-40 см).
	Челночный бег 8х5,66м («Конверт»)	Волейболист стоит в центре площадки, касаясь рукой плашки на песке (рисунок 4). По сигналу он бежит в угол площадки, касается его пальцами

		руки и, возвратившись назад, касается рукой плашки в центре площадки. Затем, таким же образом он перемещается последовательно в остальные три угла площадки и возвращается обратно. Секундомер выключается в тот момент, когда игрок возвращается в центр площадки последний раз и, пробегая плашку, касается ее рукой. Разрешается обегать углы последовательно - по часовой стрелке или против.
	Прыжок вверх с места.	Спортсмен толчком двух ног на песке без разбега и напрыгивания выпрыгивает вверх и касается измерительной планки. Затем он касается планки, стоя на песке полной стопой. Разница между отметками составляет высоту прыжка. Учитывается лучший результат из трех попыток.
	Прыжок в длину с места	Выполняется толчком двух ног. Замер делается от линии старта до ближайшего к ней следа, оставленного при приземлении. Учитывается лучший результат из трех попыток.
	Метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками сидя.	Плечи находятся вертикально над линией отсчета. Учитывается лучший результат из трех попыток.
3.Техническая подготовка	Передачи мяча сверху двумя руками на точность.	Можно использовать пространственные ограничители – рейки, обручи, ленты и др. Расстояние передачи 5-6 м, высота 3-4 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Выполняется по 10 передач, учитывается их точность и качество.
	Передачи мяча в парах лицом и спиной (чередование).	Расстояние между игроками 3-4 м. Волейболист подбрасывает мяч над собой и выполняет передачу партнеру, который принимает мяч и выполняет передачу над собой, поворачивается на 180° и передает его партнеру назад. Выполняется слитно 10 таких серий. Учитывается точность и качество передач.
	Подача мяча на точность.	Учитывается точность и качество выполнения серии из 10 подач мяча, производимых в правую и левую половину площадки в зоны ограниченные боковыми линиями и линиями, параллельными им на расстоянии 2 м.
	Прямой нападающий удар и удар с переводом.	Необходимо выполнить нападающий удар по мячу направляя его сверху вниз с определенной точностью. При прямых нападающих ударах площадь попадания ограничена лицевой и боковой линиями, а также линией параллельной боковой на расстоянии 3 м от нее, а при нападающих ударах с переводом – на расстоянии 2 м от нее. Волейболисты выполняют по 10 попыток в каждом виде нападающих ударов.

	Прием мяча с подачи.	Принимается по 10 подач, направленных в зону расположения игрока. Принимая подачу, игрок направляет мяч к сетке в зону 3 через ленту натянутую на высоте 3 м, на расстоянии 1,5 метра от нее. Учитывается точность и качество приемов мяча.
	Одиночное блокирование.	В момент передачи на нападающий удар волейболист из зоны 3 выходит в соответствующую зону для постановки блока (высота передачи и направление нападающего удара известны). Выполняется серия из 10 блокирований.
4.Тактическая подготовка	Вторая передача по сигналу.	Обучающийся располагается в зоне 3, мяч ему направляется из глубины площадки. Сигнал о передаче в определенную зону подается в тот момент, когда мяч начинает опускаться. Задания следуют в различном порядке. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий при точных и качественных передачах.
	Нападающий удар или «скидка».	Выполняются в зависимости от того поставлен блок или нет. Блок имитируется специальными приспособлениями или партнером, стоящим на подставке. Блок появляется во время отталкивания нападающего при прыжке. Учитывается количество правильно и технично выполненных заданий из 10 попыток.
	Одиночное блокирование.	Обучающийся, находясь в зоне 3, определяет зону нападения, быстро перемещается, выпрыгивает и своевременно выносит руки, преграждая путь мячу, направляемому по диагонали. Учитывается количество правильно выполненных заданий из 10 попыток и качество (результативность и техника) блокирования.
	Командные действия.	Выявляется способность партнеров взаимодействовать между собой при организации атакующих действий после приема планирующих подач, направленных в различные зоны площадки. Дается 10 попыток. Учитывается слаженность взаимодействий, точность и техника выполнения игровых приемов.
5.Интегральная подготовка	Переход от защиты к нападению и наоборот.	Выявляется способность партнеров перестраивать свои действия в соответствии с игровой обстановкой. Тренер-преподаватель выполняет планирующую подачу и перемещается в середину площадки. Игроки принимают подачу и организуют атакующие действия. В момент приземления нападающего тренер-преподаватель бросает через сетку второй мяч. Игроки должны принять его, выполнить передачу и нападающий удар. Выполняется 10 таких серий. В 13- 15 лет второй мяч тренер-преподаватель бросает только на заднюю линию (4-8 метров от сетки), в 16-17

		лет – в любое место площадки. Учитывается правильность, точность и техническое качество выполнения игровых действий.
	Эффективность соревновательной деятельности.	Определяется по статистическим данным результатов наблюдений официальных и контрольных игр. Применяются различные системы фиксации и последующего анализа игровых действий (графическая, стенографическая, видео и т.д.). Выявляется результативность выполнения отдельных технико-тактических действий и эффективность действий игрока в целом.
	Определение эффективности игровых действий	Эффективность игровых действий волейболистов определяется на основании результатов наблюдений в календарных и контрольных играх. Для этого применяют различные системы записи игр (графически, на магнитофонную ленту, видеокамеру и др.). На каждого обучающегося должны быть данные наблюдений в нескольких играх – календарных и контрольных, главным образом в соревновательном периоде.
	Участие в соревнованиях	-выполнение спортивной программы (минимальное количество соревнований); -выполнение норм Единой всероссийской спортивной классификации по волейболу
6.Теоретическая подготовка	Специальные знания	Проверяются систематически при помощи контрольных бесед во время практических учебно-тренировочных занятий, для чего выделяется время (5-10 мин).
	Теоретические знания	Проверяются на зачетных занятиях в виде собеседования и тестирования.
7.Инструкторская и судейская подготовка		Определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в волейбол (классический и пляжный), методике тренировки, правилам соревнований и их организации. Определяется уровень практических умений и навыков по составлению комплексов упражнений по видам подготовки, проведению отдельных частей и всего учебно-тренировочного занятия, судейства учебно-тренировочных и календарных игр, проведения соревнований. Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях (других команд). Кроме того, проводятся зачетные занятия.

Медико-биологический контроль за спортсменами производится для решения двух задач: контроль за состоянием здоровья спортсменов и контроль за функциональным состоянием спортсменов. Частные задачи при контроле за здоровьем спортсменов: можно ли по состоянию здоровья начать или продолжать занятия; есть ли патология, и какая требуется коррекция учебно-тренировочной или соревновательной деятельности, лечебно-реабилитационных мероприятий; отвечают ли условия занятий и методика учебно-тренировочной и соревновательной деятельности гигиеническим требованиям.

Частные задачи при контроле за функциональным состоянием спортсменов: отвечают ли функциональные возможности спортсменов в настоящее время и в перспективе высокому классу; каков уровень функционального состояния по отношению к модельному в настоящий момент и в прошлом; соответствуют ли выполняемые учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки по «внешним» и «внутренним» функциональным параметрам.

Средства МБК: опрос, осмотр, обследования простыми (визуальное наблюдение, пальпация, перкуссия и др.) и сложными (клинические и биохимические анализы) методами.

Формы – оперативный контроль – врачебно-педагогические наблюдения; текущий и этапный контроль.

Оперативный контроль осуществляется путем врачебно-педагогических наблюдений на тренировках и соревнованиях. Оценка функционального состояния производится путем сопоставления учебно-тренировочных или соревновательных нагрузок («внешних») с реакцией на них спортсмена (переносимости нагрузок) и затем даются рекомендации по их коррекции.

В текущем контроле выявляется перенапряжение, патологии, оценка функционального состояния спортсмена по оставшейся реакции на нагрузки. Проводится наблюдение за динамикой восстановления работоспособности.

Этапный контроль производится для контроля за здоровьем спортсменов и оценки их функционального состояния посредством углубленных медицинских обследований.

Рекомендации по лечебно-реабилитационным мероприятиям.

Для проведения контрольных испытаний и экзаменов выделяются учебно-тренировочные часы, распределение которых осуществляются таким образом, чтобы контроль подготовленности осуществлялся в начале и конце учебно-тренировочного года, на наиболее ответственных этапах подготовки. Испытания целесообразно проводить в виде соревнований несколько дней.

Особое внимание следует обратить на соблюдение процедуры приема контрольных испытаний. Описание условий их выполнения должно быть заранее доведено до сведения обучающихся (вывешено на стенде).

Тренеры-преподаватели и волейболисты в конце этапов и годового цикла подводят итоги проделанной работы, анализируют данные контроля и учета, основу которых составляют количественные показатели (арсенал технико-тактических действий, количество выполняемых контрольных упражнений по видам подготовки и их результаты, время, затраченное на отдельные виды подготовки, объем и интенсивность тренировочных нагрузок, эффективность действия волейболистов в контрольных, официальных играх и т. д.).

На основании данных контроля решается вопрос об уровне подготовленности волейболистов (спортсменов пляжного волейбола) и комплектовании групп по годам обучения - первого, второго, третьего.

Вносятся коррективы по применению средств и методов тренировки. Один и тот же игрок в зависимости от показанных результатов при приеме в группы спортивного совершенствования может быть зачислен в группу первого, второго или третьего года

обучения. Волейболист (спортсмен пляжного волейбола), не выполняющий установленные требования, может быть отчислен из спортивной школы.

V.Перечень информационного обеспечения Программы

5.1.Список литературы:

№	авторы	название	издательство	год
1	Беляев А.В. Булыкина Л.В.	Волейбол: теория и методика тренировок	ТВТ Дивизион	Москва 2011
2	Ю.Клещев	Школа тренера	ТВТ Дивизион	Москва 2010
3	Ю.Д.Железняк	Волейбол: 120 уроков волейбола физкультура и спорт	Физкультура и спорт	Москва 2009
4	В.В.Рыцаев	Волейбол: попытка причинного истолкования приемов игры и процесса подготовки волейболистов	ЗАО «Книга и бизнес»	Москва 2005
5	Ю.Д. Железняк В.А.Кунянский А.В.Чачин	Волейбол: методическое пособие по обучению игре	Терра-спорт	Москва 2005
6	Ю.Н.Клещев	Подготовка команды к соревнованиям	ТВТ Дивизион	Москва 2009
7	Ю.Д.Железняк	Юный волейболист (учебное пособие для тренера)	Физкультура и спорт	Москва 1988
8	С.В.Легоньков Т.К.Комарова	Волейбол в школе	ОАО Смоленская городская типография	Смоленск 2012
9	А.Н. Эйнгорн	Советы тренера	Физкультура и спорт	Москва
10	С.К.Шляпников А.А.Кривошеин	Комплексная тренировка связующего игрока	ТВТ Дивизион	Москва 2011г.
11	В.А.Кунянский	Волейбол: профессиональная подготовка судей	ТВТ Дивизион	Москва 2007г
12	Р.С.Уэйнберг Д.Гоулд	Основы психологии спорта и физической культуры		Москва 2010г
13	ВФВ	Правила игры в волейбол 2022		М.2022
14	Ю.Д.Железняк В.В.Костюков А.В.Чачин	Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта Волейбол (спортивные дисциплины «волейбол» и «пляжный волейбол»)	ФГБУ «ФЦПСР»	М.2016

5.2.Перечень аудиовизуальных средств.

Компактные видеодиски подготовлены тренерской комиссией Всероссийской федерации волейбола (ВФВ)

Сборник учебно-методических материалов – М.2010
Комплексная тренировка связующего игрока М.2011
Методические рекомендации по подготовке либеро М.2011
Общие основы силовой подготовки волейболистов и их практическое приложение М.2011
Комплексная тренировка связующего
Волейбол Техника игры М.2014
Видеоматериалы Учебное пособие Мастер класс – 2 в/б М.2005г.

Видеоматериалы Учебное пособие Мастер класс – 1 в/б М.2003г.
--

Видеоматериалы Учебное пособие «пасует В.Зайцев» М. 2000г.
--

5.3.Перечень интернет-ресурсов

Официальный интернет-сайт международной федерации волейбола FIVB
--

Официальный интернет-сайт Всероссийской Федерации волейбола

Сайт Laola 1tv

Сайт Sportbox.ru

Сайт Volley.ru

Сайт УРФВ

Сайт Министерства спорта России

Сайт Министерства спорта УР

VI. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

План физкультурных и спортивных мероприятий по волейболу (классическому и пляжному) формируется на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

№	Мероприятие	группы
I	МЕЖДУНАРОДНЫЕ	ВСМ, ССМ
II	ВСЕРОССИЙСКИЕ	
1.1.	Чемпионаты России среди мужских и женских команд (предварительный этап, полуфинал, финал)	ВСМ, ССМ
1.2.	Кубки РФ среди мужских и женских команд	ВСМ, ССМ
1.3.	Чемпионаты РФ среди студенческих команд (предварительный этап, полуфинал, финал)	ВСМ, ССМ
1.4.	Кубки РФ среди студенческих команд	ВСМ, ССМ
1.5.	Всероссийские Спартакиады учащихся ВУЗов	ВСМ, ССМ
1.6.	Первенства РФ (зональные, полуфинал, финал))	УТ
1.7.	Первенства РФ ВФВ	УТ
1.8.	Всероссийские Спартакиады учащихся (ПФО, финал)	ССМ, УТ
II	РЕСПУБЛИКАНСКИЕ	
2.1.	Чемпионаты УР среди мужских и женских команд	ВСМ, ССМ, УТ
2.2.	Спартакиады учащейся молодежи	ССМ, УТ
2.3.	Первенства УР	УТ
2.4.	Спартакиады учащейся молодежи УР	ССМ, УТ
III	МУНИЦИПАЛЬНЫЕ	
3.1.	Первенства г. Ижевска среди мужских и женских команд	ССМ, УТ
3.2.	Первенства г. Ижевска девушки и юноши	ССМ, УТ
3.3.	Первенства г. Ижевска девочки и мальчики	НП
VI	СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ	
4.1.	Соревнования по физической подготовке	НП, УТ, ССМ
4.2.	Соревнования по технической подготовке	НП, УТ, ССМ
4.3.	Соревнования по игровой подготовке	НП, УТ, ССМ
4.4.	Контрольные (товарищеские) игры	НП, УТ, ССМ

Примечание: НП - начальная подготовка, УТ – учебно-тренировочный этап, ССМ - совершенствование спортивного мастерства, ВСМ – высшее спортивное мастерство.