Муниципальное бюджетное учреждение

 « Спортивная школа олимпийского резерва «Единство»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Принято на тренерском совете протокол№ 4 от 01.06.2020 г. |  | . |

**Программа**

**спортивной подготовки по виду спорта**

**волейбол**

*(Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта волейбол, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 августа 2013 года № 680*

*и приказом Министерства спорта РФ от 15.июля 2015г № 741 « О внесении изменений в Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол»*

Срок реализации Программы:

 **до10 лет**

:

Г. Рязань

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА …………………................................ | 4 |
| 1.1. | Характеристика волейбола как вида спорта и его отличительные особенности …………….…………………………. | 5 |
| 1.2. | Специфика организации тренировочного процесса ….…………… | 5-7 |
| 1.3. | Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, ступени) …………………………………………………………..…… | 7-10 |
|  |  |  |
| 2. | НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ………………………………………..….. | 10 |
| 2.1. | Длительность 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.............. | 10-11 |
| 2.2. | Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки ……... | 12 |
| 2.3. | Планируемые показатели соревновательной деятельности ....……… | 12-13 |
| 2.4. | Режимы тренировочной работы ……………………………….……. | 13-15 |
| 2.5. | Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку …………………………...….. | 15-17 |
| 2.6. | Предельные тренировочные нагрузки ……………………………… | 17-18 |
| 2.7. | Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности ……………………………………………………..…… | 18-22 |
| 2.8. | Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию ……………………………………………………..….. | 23-25 |
| 2.9. | Требования к количественному и качественному составу групп подготовки ………………………………………………………….… | 26-27 |
| 2.10. | Объем индивидуальной спортивной подготовки ……………….…. | 28 |
| 2.11. | Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов) …………………………………..….. | 28-35 |
|  |  |  |
| 3. | МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ………………………………………..… | 35 |
| 3.1. | Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований…………………………………………….… | 36-43 |
| 3.2. | Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок ……………………………………………………………..… | 43-44 |
| 3.3. | Планирование спортивных результатов ………………………….… | 45 |
| 3.4. | Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля … | 45-50 |
| 3.5. | Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки…… | 50-104 |
| 3.6. | Рекомендации по организации психологической подготовки ….… | 104-110 |
| 3.7. | Планы применения восстановительных средств ………………..…. | 110-113 |
| 3.8. | Планы антидопинговых мероприятий …………………………….... | 113-114 |
| 3.9. | Планы инструкторской и судейской практики …………………..… | 114-115 |
|  |  |  |
| 4. | СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ………….… | 115 |
| 4.1. | Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в волейболе……………………………………………….....……… | 115-118 |
| 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 ..……………………...…. | 118-119 |
| 4.3. | Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, ………………………..…. | 119-121 |
| 4.4. | 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 ……………………………………… | 121-124 |
| 4.5. | Методические указания по организации тестирования……………. | 124-129 |
| 4.6. | Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса…………………………. | 129-130 |
|  |  |  |
| 5. | ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ .……….. | 130 |
| 5.1. | Список литературных источников …………………………………. | 130-131 |
| 5.2. | Перечень Интернет-ресурсов…………………………………………. | 131 |
|  |  |  |

1. **Пояснительная записка**

 Программа спортивной подготовки по волейболу составлена в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта волейбол (утвержденным приказом Минспорта РФ от 30 августа 2013 г. № 680 и приказом Министерства спорта РФ от 15 июля 2015 г. № 741), разработан на основании Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2008, № 30 (ч. 2), ст. 3616, № 52 (ч. 1), ст. 6236; 2009, № 19, ст. 2272, № 29, ст. 3612, № 48, ст. 5726, № 51, ст. 6150; 2010, № 19, ст. 2290, № 31, ст. 4165, № 49, ст. 6417; № 51 (ч. 3), ст. 6810; 2011, № 9, ст. 1207, № 17, ст. 2317, № 30 (ч. 1), ст. 4596, № 45, ст. 6331, № 49 (ч. 5), ст. 7062, № 50, ст. 7354, № 50, ст. 7355, 2012, № 29, ст. 3988, № 31, ст. 4325, № 50 (ч. 5), ст. 6960, № 53 (ч. 1), ст. 7582) и Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525) и определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом, иными нормативными документами.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки волейболистов, начиная с этапа спортивно-оздоровительного до этапа высшего спортивного мастерства.

Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности организаций, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количественному и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного цикла.

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

# Характеристика вида спорта волейбол.

Волейбол (англ. volleyball от volley — «ударять мяч с лёта» (также переводят как «летающий», «парящий») и ball — «мяч») — игровой вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), либо игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке).

Центральный орган волейбола как международного вида спорта, определяющий свод правил FIVB(англ.) — Международная федерация волейбола. Волейбол входит в программу Олимпийских игр с 1964 года.

Волейбол — неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов.

Для любителей волейбол — распространённое развлечение и способ отдыха благодаря простоте правил и доступности инвентаря.

**1.2. Специфика организации тренировочного процесса.**

В учреждении организуется работа со спортсменами в течение календарного года.

Начало и окончание тренировочного года зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки и устанавливается администрацией для каждого вида спорта индивидуально.

В качестве основного принципа организации тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование (особенно на первых двух-трех годах спортивной подготовки) специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести занимающихся к пониманию сути волейбола с позиций возникающих и создающихся в ходе игры.

В этом случае тренировочный процесс, строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья занимающихся, развития у них специфических качеств, необходимых в волейболе, ознакомления их с техникой волейбола, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям.

Тренировочный процесс по волейболу ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

Для проведения тренировочных занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства кроме основного тренера по волейболу может привлекаться дополнительно второй тренер по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Расписание тренировочных занятий (тренировок) утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно со спортсменами из разных групп.

При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

*Продолжительность тренировочных занятий:*

- на этапе начальной подготовки – до 2-х академических часов;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 3-х академических часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 4-х часов;

- на этапе высшего спортивного мастерства – до 4-х часов.

При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий – до 8 академических часов.

Ежегодное планирование тренировочного процесса осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование;

- ежегодное планирование;

- ежеквартальное планирование;

- ежемесячное планирование.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

* 1. **Структура системы многолетней спортивной подготовки.**

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки формируется с учетом следующих компонентов системы построения спортивной подготовки:

- *организационно-управленческий процесс* построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по волейболу;

- *система отбора и спортивной ориентации*, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям по волейболу и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

- *тренировочный процесс* является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей;

- *соревновательный процесс*, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований и участие в них спортсменов в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Является специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов;

- *процесс медико-биологического сопровождения*, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;

- *процесс ресурсного обеспечения*, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалификационными кадрами.

Построения многолетней подготовки содержат следующие компоненты:

- этапы подготовки спортсмена на многие годы;

- возраст спортсмена на каждом из этапов;

- главные задачи подготовки;

- основные средства и методики тренировок;

- предельные тренировочные и соревновательные нагрузки.

С учетом этого структура системы многолетней подготовки предусматривает планирование и изучение материала на следующих этапах (таблица № 2).

таблица № 2

Структура многолетней спортивной подготовки

|  |  |
| --- | --- |
| Стадии | Этапы спортивной подготовки |
| Название | Обозначение | Период |
| Базовой подготовки | Начальной подготовки | НП | *До года* |
| *Свыше года*  |
| Тренировочный (спортивной специализации) | Т(СС) | *Начальной спортивной специализации**(до двух лет)* |
| Максимальной реализации индивидуальных возможностей |
| *Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет*) |
| Совершенствования спортивного мастерства | ССМ | *Совершенствования спортивного мастерства (без ограничений)* |
| Высшего спортивного мастерства | ВСМ | *Высшего спортивного мастерства* *(без ограничений)* |

Для достижения основной цели подготовки спортсменов на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач:

*1) этап начальной подготовки (до года, свыше года):*

- вовлечение максимального числа юных спортсменов и подростков в систему спортивной подготовки по волейболу, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники волейбола, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

*2) Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1-го и 2-го годов спортивной подготовки***:**

**-** укреплять здоровье и закаливать организм спортсменов, прививать устойчивый интерес к занятиям волейболом;

- овладеть техническими приемами, которые применяются в игре;

- изучить со спортсменами основы индивидуальной и командной тактики игры в волейбол;

- освоить процесс игры в соответствии с правилами волейбола;

 - участвовать в соревнованиях по волейболу;

- изучить элементарные теоретические сведения о врачебном контроле, личной гигиене, истории волейбола, технике и тактике, правилах игры в волейбол.

*Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3-го и 4-го годов спортивной подготовки:*

**-** укреплять здоровье, совершенствовать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости;

- овладеть всем арсеналом технических приемов игры;

- совершенствовать индивидуальную и групповую тактику игры;

- совершенствовать командные тактические действия ; развивать тактическое мышление, определить игровые наклонности юных волейболистов (наличие определенных качеств и желание самого спортсмена выполнять различные игровые функции) ;

- участвовать в соревнованиях по волейболу;

- воспитывать элементарные навыки судейства;

- изучить начальные теоретические сведения о методике занятий физическими упражнениями, функциях игроков, ознакомиться с тактическими схемами ведения игры.

*Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 5-го года спортивной подготовки:*

**-**совершенствовать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием силы, быстроты, общей и специальной выносливости;

- совершенствовать технические приемы игры;

-совершенствовать индивидуальную, групповую и командную тактику игры, продолжать развивать тактическое мышление в сложных игровых ситуациях;

- определить игровые места в составе команды, приобрести опыт участия во всероссийских соревнованиях;

- усвоить основные положения методики спортивной тренировки волейболистов;

- овладеть навыками судейства, воспитывать инструкторские навыки, совершенствовать навыки самостоятельных занятий.

*3) Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства***:** привлечение к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд России.

1. **Нормативная часть**
	1. **Длительность 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.**

Продолжительность спортивной подготовки составляет:

 на этапе начальной подготовки – 3 года;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5лет;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничена;

- на этапе высшего спортивного мастерства – не ограничена.

*На этап начальной подготовки* зачисляются лица не моложе 9 лет*,* желающие заниматься волейболом. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

*На тренировочный этап (этап спортивной специализации)* зачисляются спортсмены не моложе 12 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

*На этап совершенствования спортивного мастерства* зачисляются спортсмены не моложе 14 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивный разряд не ниже 1-го спортивного разряда**,** успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

*На этап высшего спортивного мастерства* зачисляются спортсмены не моложе 14 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этап высшего спортивного мастерства.

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице № 3.

Таблица № 3

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | наполняемость групп (человек) |
| Этап начальной подготовки | 3 | 9 | 14-30 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 12 | 12-25 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 14 | 6-12 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 14 | 6-12 |

**2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки**

Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по волейболу представлены в таблице № 4.

Таблица № 4

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Разделы спортивной подготовки |  |  Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап спортивно-оздоровительный | этап начальной подготовки | тренировочный этап (этап спортивной специализации) | этап совершенствования спортивного мастерства | этап высшего спортивного мастерства |
| 1 год | До года | свыше года | до двух лет | свыше двух лет |
| Общая физическая подготовка (%) | 28-30 | 28-30 | 25-28 | 18-20 | 8-12 | 6-8 | 8-10 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 9-11 | 9-11 | 10-12 | 10-14 | 12-14 | 14-17 | 12-14 |
| Техническая подготовка (%) | 20-22 | 20-22 | 22-23 | 23-24 | 24-25 | 20-25 | 18-20 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 12-15 | 12-15 | 15-20 | 22-25 | 25-30 | 26-32 | 26-34 |
| Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%) | 12-15 | 12-15 | 10-14 | 8-10 | 8-10 | 8-10 | 8-10 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%) | 6-12 |  | 10-12 | 10-14 | 13-15 | 14-16 | 14-16 |

**2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности.**

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;

- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;

- *основные соревнования*, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта волейбол представлены в таблице № 5.

Таблица № 5

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности.

|  |  |
| --- | --- |
| Видыспортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальнойподготовки | Тренировочныйэтап (этапспортивнойспециализации) | Этап совершенствованияспортивногомастерства | Этапвысшегоспортивногомастерства |
| до года | свышегода | До двухлет | Свышедвух лет |
| Контрольные | 1 - 3 | 1 - 3 | 3 - 5 | 3 - 5 | 5 - 7 | 5 - 7 |
| Отборочные | - | - | 1 - 3 | 1 - 3 | 1 - 3 | 1 - 3 |
| Основные | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Всего игр | 20 | 20 - 25 | 40 - 50 | 50 - 60 | 60 - 70 | 70 - 75 |

**2.4. Режимы тренировочной работы.**

С учетом специфики вида спорта волейбол определяются следующие особенности тренировочной работы:

1. Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями.

2. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта волейбол осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

3. Перевод занимающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

4. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

5. Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета 46 недель тренировочных занятий в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель работы в условиях спортивно-оздоровительных лагерей и в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам в период активного отдыха.

6. Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%.

Основанием для сокращения общегодового объема тренировочной нагрузки до 25% является нормативный документ Учредителя *( Положение об оплате труда № 226-I от 28.06.2011г).*

На основании нормативного документа Учредителя, руководитель организации утверждает локальным актом организации тренировочный план, с учетом сокращения общегодового объема тренировочной нагрузки, из расчета на 52 недели и годовые планы объемов тренировочной нагрузки на каждый этап по годам спортивной подготовки.

Режим тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Нормативы максимального объема тренировочной работы по виду спорта волейбол представлены в таблице № 7.

Таблица № 7

|  |  |
| --- | --- |
|  Этапный  норматив  |  Этапы и годы спортивной подготовки  |
|  Этап  начальной  подготовки |  Тренировочный этап (этап  спортивной специализации) |  Этап совершенствования спортивного  мастерства  |  Этап  высшего спортивного мастерства |
| до  года |  свыше года  |  До  двух  лет  |  Свыше  двух  лет  |
|  Количество часов в неделю |  6  |  8  |  10-12  |  12-18  |  18-24  |  24-32  |
|  Количество  тренировок в  неделю  | 3 – 4 |  3 – 4 |  4 – 6 |  6 – 7 |  7 – 10  |  10– 11  |
|  Общее  количество  часов в год  |  312 |  416  |  520-624 |  624-936 |  936-1248  |  1248- 1664  |
|  Общее  количество  тренировок  в год  |  156-208 |  156-208  |  234-286 |  310-364  |  460-520  |  520-572  |

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

*Медицинские требования*

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по волейболу, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), занимающиеся должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере и предоставить разрешение для прохождения спортивной подготовки.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

*Возрастные требования.*

Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки.

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта волейбол и указанных в таблице № 3 настоящей программы.

Занимающиеся, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из организации по возрастному критерию.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

*Психофизические требования.*

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования.

Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена волейболиста положительное и отрицательное влияние. Возникновение предстартового возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед стартом может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

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

Состояния, возникающие у спортсмена в спортивной деятельности представлены в таблице № 8.

Таблица № 8

Психофизические состояния спортсменов волейболистов

|  |  |
| --- | --- |
| Спортивная деятельность | Состояние |
| 1. В тренировочной
 | тревожность,неуверенность |
| 1. В предсоревновательной
 | волнение,стартовая лихорадка,стартовая апатия |
| 1. В соревновательной
 | мобильность,мертвая точка,второе дыхание |
| 1. В послесоревновательной
 | фрустрация,воодушевление,радость |

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

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

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

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

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

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

**2.6. Предельные тренировочные нагрузки.**

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в волейболе от юного возраста до взрослых спортсменов является преемственность предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки как в отдельных занятиях так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное исчерпание адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико - тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

**2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.**

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований в волейболе многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки волейболиста и контроля за ее эффективностью, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки волейболистов (таблица № 9).

На первых ее этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

*Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов*:

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

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

- 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 направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Таблица № 9

|  |  |
| --- | --- |
|  Виды соревнований |  Этапы и годы спортивной подготовки  |
|  Этап начальной подготовки  |  Тренировочный этап (этап  спортивной специализации) |  Этап совершенствования спортивного  мастерства  |  Этап  высшего спортивного мастерства |
| до года |  свыше  года  |  До двух лет  | Свыше двух лет  |
|  Контрольные |  1 - 3  |  1 - 3  |  3 - 5  |  3 -  5  |  5 - 7  |  5 - 7  |
|  Отборочные  |  -  |  -  |  1 - 3  | 1 - 3 |  1- 3  |  1- 3  |
| Основные  | 1  | 1 | 3 | 3 | 3 |  |
|   |   |   |   |  |   |   |
| Всего игр | 20 | 20-25 | 40-50 | 50-60 | 60-70 | 70-75 |
|  |  |  |  |  |  |  |

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица № 10).

Таблица № 10

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nп/п  | Вид тренировочных сборов  | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) | Оптимальное число  |
|  |  | этап высшего спортив-ного мастер-ства  | этап совершен-ствования спортив-ного мастер-ства  | трениро-вочный этап (этап спортив-ной специа-лизации) | этап начальной подготовки  | участников сбора  |
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| **1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям**  |
| 1.1. | Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям  | 21  | 21  | 18  | - | определяется организацией, осуществляю-щей спортивную подготовку  |
| 1.2. | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России  | 21  | 18  | 14  | - |  |
| 1.3. | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям  | 18  | 18  | 14  | - |  |
| 1.4. | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации  | 14  | 14  | 14  | - |  |
| **2. Специальные тренировочные сборы**  |
| 2.1. | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке  | 18  | 18  | 14  | - | не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе  |
| 2.2. | Восстановитель-ные тренировочные сборы  | до 14 дней  | - | участники соревнований  |
| 2.3. | Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования  | до 5 дней, но не более 2 раз в год  | - | в соответствии с планом комплексного медицинского обследования  |
| 2.4. | Тренировочные сборы в каникулярный период  | - | - | до 21 дня подряд и не более двух сборов в год  | не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе  |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные учреждения осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта  | - | до 60 дней  | - | в соответствии с правилами приема  |

**2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию**.

В соответствии требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол школа осуществляет следующее материально-техническое обеспечение спортсменов:

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

- спортивной экипировкой;

- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, необходимого для прохождения спортивной подготовки указаны в таблице № 11.

Таблица № 11

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

 Приложение N 12

к Федеральному стандарту спортивной

подготовки по виду спорта волейбол

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

|  |
| --- |
|  Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |
| N п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1 | Костюм ветрозащитный | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | Костюм спортивный парадный | штук | на занимающегося | - | - | - | - | - | - | 1 | 2 |
| 3 | Кроссовки для волейбола | пар | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 4 | Кроссовки легкоатлетические | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 5 | Майка | штук | на занимающегося | - | - | 4 | 1 | 4 | 1 | 6 | 1 |
| 6 | Носки | пар | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 4 | 1 | 6 | 1 |
| 7 | Полотенце | штук | на занимающегося | - | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 |
| 8 | Сумка спортивная | штук | на занимающегося | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 9 | Фиксатор голеностопного сустава (голеност.) | комплект | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 10 | Фиксатор коленного сустава (наколенник | комплект | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 11 | Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник | комплект | на занимающегося | - | - | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 12 | Футболка | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
| 13 | Шапка спортивная | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 14 | Шорты (трусы) спортивные | штук | на занимающегося | - | - | 3 | 1 | 5 | 1 | 5 | 1 |
| 15 | Шорты эластичные  | штук | на заним. | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |

**2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки**

*Требования к количественному составу групп.*

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в школе порядком.

При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;

- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;

- спортивные разряды и спортивные звания занимающихся;

- возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;

- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;

- уровень технического мастерства спортсменов.

Требования к количественному составу групп на этапах спортивной подготовки приведены в таблице № 3.

**Примечание: «Минимальный количественный состав группы определяется приложение № 1 к Федеральному стандарту»**

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно со спортсменами из разных групп. При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

При проведении занятий со спортсмена ми из различных групп максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в этой графе, например:

- при объединении в расписании занятий в одну группу спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства максимальный количественный состав не может превышать 12 человек;

- при объединении в расписании занятий в одну группу спортсменов на тренировочном этапе (этапе углубленной спортивной специализации) и на этапе начальной подготовки максимальный количественный состав не может превышать 26 человек.

*Требования к качественному составу групп разработаны в соответствии с требованиями* федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол.

Требования к качественному составу групп на этапах спортивной подготовки по волейболу приведены в таблице № 12.

Таблица № 12

Качественный состав группы спортивной подготовки

|  |  |
| --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Требования к уровню подготовки |
| Название | Период | Продолжительность | результаты выполнения этапных нормативов | спортивный разряд или спортивное звание |
| НП | *До года* | 1-й год | выполнение нормативов по ОФП и СФП для *зачисления* на этап спортивной подготовки | - |
| *Свыше года* | 2-й год | выполнение нормативов по ОФП и СФП для *перевода* (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки | - |
| 3-й год |
| Т (СС) | *Начальной спортивной специализации (до двух лет)* | 1-й год | выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для *зачисления* на этап спортивной подготовки | - |
| 2-й год | выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для *перевода* (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки |
| *Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет)* | 3-й год |
| 4-й год |
| 5-й год |
| ССМ | *Совершенствования спортивного мастерства* | Весь период | выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для *зачисления* (перевода) на следующий год этапа спортивной подготовки | 1-й спортивный разряд |
| ВСМ | *Высшего спортивного мастерства* | Весь период | выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для *зачисления* (перевода) на этап спортивной подготовки | Кандидат в мастера спорта |

* 1. **Объем индивидуальной спортивной подготовки.**

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена.

Индивидуальный объём и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

* 1. **Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).**

Целостность тренировочного процесса обеспечивается на основе определенной структуры. Структура тренировочного процесса - это относительно устойчивый порядок объединения компонентов (частей, сторон и звеньев тренировочного процесса), их закономерное соотношение друг с другом и общая последовательность. Структура тренировочного процесса характеризуется, в частности:

* порядком взаимосвязи элементов содержания тренировки (компонентов общей и специальной физической подготовки, технико-тактической подготовки и т.д.);
* порядком соотношения параметров тренировочной нагрузки (количественная характеристика объема и интенсивности работы);
* определенной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (отдельных занятий и их частей, этапов, периодов, циклов), представляющих собой фазы или стадии данного процесса, во время которых он претерпевает закономерные изменения.

В зависимости от времени, в рамках которого протекает тренировочный процесс, различают:

1. Микроструктуру - структуру отдельного тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий.
2. Мезоструктуру - структуру средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов и имеющих общую продолжительность около месяца.
3. Макроструктуру - структуру больших тренировочных циклов типа полугодичных, годичных и многолетних.

Проблемы построения спортивной тренировки во многом связаны с рациональным проектированием различных структурных образований тренировочного процесса, поиском оптимального соотношения различных сторон подготовки и соответствия между тренировочными нагрузками, способными служить стимулами к структурным и функциональным перестройкам в организме спортсменов, а также условий для их реализации.

В большом цикле тренировки, как правило, различают три периода: подготовительный (или период фундаментальной подготовки), соревновательный (период основных соревнований) и переходный. Естественной основой периодизации тренировочного процесса является фазовость развития спортивной формы, которая проходит в своем развитии три фазы: становления, стабилизации и временной утраты. Подготовительный период соответствует первой фазе развития спортивной формы, в течение которого создаются предпосылки для ее развития и становления. Соревновательный - второй фазе, во время которого обеспечивается ее сохранение и реализация в спортивных достижениях. И, наконец, переходный период - относительным снижением тренированности и временной утратой спортивной формы.

Следовательно, эти периоды представляют собой по существу не что иное, как последовательные стадии процесса управления развитием спортивной формы.

Построение тренировки, при котором в году выделяют один подготовительный, соревновательный и переходный периоды, называют «одноцикловым». В тех случаях, когда в году выделяют 2, 3 и более циклов - «многоцикловым» построением тренировочного года.

Необходимо отметить, что в одном периоде могут совмещаться фазы утраты и становления спортивной формы. Этот вариант построения макроцикла тренировки называется по принципу «сдвоенного цикла». В таких случаях вслед за соревновательным периодом идет второй подготовительный, затем второй соревновательный и лишь затем переходный.

Продолжительность, структура и содержание макроциклов типа годичных в процессе многолетней подготовки определяется множеством факторов, каждый из которых имеет свою собственную значимость и тесно связан со всеми остальными.

.

*По годичному циклу*

В качестве критериев оптимизации в процессе управления подготовкой и состоянием спортсменов в годичных макроциклах на различных этапах многолетней подготовки могут быть:

– величина прироста спортивного результата относительно предшествующего макроцикла;

– точность достижения запланированного результата к нужному времени;

– стабильность спортивных результатов;

– частота демонстрации высоких результатов в соревнованиях различного ранга;

– динамика состояния подготовленности команды и отдельных игроков с учетом игрового амплуа на различных этапах соревновательного периода;

– количество тренировочных занятий, необходимых для достижения целевого результата.

К факторам оптимизации управления подготовкой и состоянием волейболистов в годичных макроциклах в процессе многолетней тренировки следует отнести:

– особенности соревновательной деятельности и структуры подготовленности с учетом современных мировых тенденций развития данного вида спорта и целевого результата в отдельном матче и серии игр;

– календарь официальных и коммерческих соревнований в годичном соревновательно – тренировочном макроцикле;

– закономерности и механизмы развития подготовленности и спортивной формы в рамках годичных циклов;

– индивидуальные возможности спортсменов в соответствии с игровым амплуа в составе команды: функциональные, морфологические, психологические, двигательные и др.;

– структура и методика построения подготовки в макроцикле (варианты построения годичного цикла, динамика и соотношение нагрузок различной направленности, особенности структуры мезо- и микроциклов и т.д.), условия организации подготовки – материально-техническое, информационное, научно-методическое обеспечение и т.п.

Кроме этих общих положений, учитывая специфику контингента необходимо принимать во внимание на выявление и формирование уникальной индивидуальности каждого волейболиста, выработку индивидуального стиля спортивной деятельности, развитие ведущих качеств и подтягивание до необходимого уровня отстающих качеств и способностей.

*Построение тренировочного процесса в течение года.*

На структуру, продолжительность соревновательного и других периодов влияет календарь спортивных соревнований. Основной фактор, определяющий структуру годичного цикла тренировок – это объективная закономерность развития спортивной формы.

Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер. Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

1) приобретения;

2) относительной стабилизации;

3) временной утраты состояния спортивной формы.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

*Подготовительный период* соответствует фазе приобретения спортивной формы и подразделяется на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен. По мере роста спортивной квалификации спортсменов увеличивается длительность специально-подготовительного этапа. Основная направленность первого этапа подготовительного периода – создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка – повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов. Основная направленность специально-подготовительного этапа – непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые теперь направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранном виде спорта. Одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки. Удельный вес специальной подготовки возрастает. Помимо специально-подготовительных упражнений в тренировке спортсменов начинают использовать и соревновательные упражнения, правда, в ограниченном объеме. Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

Для более эффективного планирования тренировочного процесса и управления им подготовительный период годичного цикла делится на мезоциклы разного типа. Их содержание и длительность зависят от:

1) общей продолжительности подготовительных периодов и календаря спортивно-массовых мероприятий;

2) вида спорта;

3) возраста, квалификации, стажа спортсменов;

4) условий тренировки и других факторов.

*Соревновательный период*. Основная цель тренировки в этом периоде – сохранение спортивной формы и на основе этого – реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта. Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков. Соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации. В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный). Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности спортсменов.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой. Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает. При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца и более), характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными включает промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

*Управление тренировочным процессом волейболистов на различных этапах соревновательного периода.*

Технология управления ходом тренировочного процесса волейболистов включала следующие основные операции:

1. Определение цели подготовки и участия в соревнованиях на каждом этапе соревновательного периода и макроцикла в целом, на основе анализа соотношения сил соперников, реальных и потенциальных возможностей игроков и команды.

2. Проектирование модельных характеристик соревновательной деятельности команды и волейболистов с учетом игрового амплуа, обеспечивающих целевой результат.

3. Разработку модели динамики состояния игроков и команды в году с учетом календаря соревнований и планируемых спортивных результатов в матчах.

4. Разработку модели структуры и содержания самого процесса подготовки по периодам и этапам макроцикла.

5. Практическую реализацию плана подготовки.

6. Контроль и анализ запланированных и достигнутых результатов по показателям соревновательной деятельности, состояния и подготовленности игроков, выполненной нагрузки и т.п.

7. Оценку эффективности тренировочных программ и всего тренировочного процесса и их коррекция.

*Переходный период.*

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов. В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода – анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм.

Если спортсмен регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

Построение тренировки, при котором в году выделяют один подготовительный, соревновательный и переходный периоды, называют одноцикловым. Практика спорта показывает, что оно оказывается эффективным в циклических видах спорта, требующих проявления выносливости, как с начинающими, так и с высококвалифицированными спортсменами. Это – лыжные гонки, бег на коньках, гребля и т.д. В таких видах спорта, как плавание, легкая атлетика, спортивные игры и другие, квалифицированным спортсменам приходится принимать участие в крупнейших соревнованиях несколько раз в году. В таких случаях тренировочный год может состоять из двух, трех и более циклов. Многоцикловая структура круглогодичной подготовки характеризуется тем, что тренировочный год делится на несколько циклов, в каждом из которых есть свой подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Если два больших полугодичных цикла предварительно соединить и из первого исключить переходный период, то получится «сдвоенный» тренировочный цикл. Первый полуцикл состоит из двух периодов (подготовительного и соревновательного), а второй – из трёх (подготовительного, соревновательного и переходного), т.е. тренировочный год характеризуется пятифазной кривой развития спортивной формы. Трехцикловая структура тренировочного года состоит из трех различных по структуре и содержанию больших циклов и характеризуется семифазной кривой развития спортивной работоспособности.

*Направленность и величина тренировочных и соревновательных нагрузок на разных этапах годичного цикла в процессе многолетней подготовки высококвалифицированных волейболистов*

В настоящее время в волейболе могут быть использованы два принципиальных подхода к планированию и контролю нагрузок:

1) регистрация времени, затраченного на физическую, техническую, тактическую и другие виды подготовки, и их процентного соотношения на том или ином этапе подготовки;

2) учет нагрузок, прежде всего, по направленности на развитие и совершенствование тех или иных физических качеств или по характеру вызываемых ими физиологических сдвигов.

Планируя тренировочный процесс в соревновательном периоде, как показали исследования, необходимо уделять большую часть времени упражнениям по поддержанию аэробных возможностей, снижение мощности которых ограничивает возможности применения средств развития скоростно-силовых качеств и специальной выносливости. Представленный анализ динамики структуры соревновательной деятельности волейболистов высокой квалификации позволил сделать следующие заключения:

1. В условиях продолжительного и насыщенного матчами различного ранга соревновательного периода одни игровые показатели ухудшаются, другие – улучшаются, третьи остаются неизменными. Процент ухудшения игровых показателей в большинстве случаев наблюдается к концу соревновательного периода после длительного соревновательного и короткого по продолжительности промежуточного этапов;

2. Вклад отдельных игроков в результативность выступления команды на том или ином этапе соревновательного периода различен. Можно выделить несколько типов индивидуальной динамики роста результативности игровых показателей в течение соревновательного периода. У одних она возрастает от первого ко второму этапу, на третьем снижается, на четвертом этапе возрастает, на пятом снижается. У других волейболистов непрерывно возрастает от первого к четвертому этапу, а затем снижается. У третьей группы игроков на протяжении двух этапов наблюдается рост результативности, на третьем происходит её спад, а на двух других этапах она снова возрастает. Это свидетельствует о необходимости индивидуального контроля подготовленности игроков и дифференцированного управления состоянием их готовности к финальной части соревнований.

3. Одним из путей повышения эффективности управления подготовкой волейболистов является направленное совершенствование структуры соревновательной деятельности с использованием ее поэтапных моделей, разработанных в соответствии с данными о роли основных компонентов структуры соревновательной деятельности для достижения целевого соревновательного результата на каждом этапе соревновательного периода.

**3. Методическая часть**

Методическая часть программы содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам спортивной подготовки и распределение в годичных циклах. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам спортивной подготовки, организация комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по тренировочной работе.

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

Волейбол - командно-игровой вид спорта, который характеризуется разнообразием стилей игры.

Тренировочные нагрузки необходимо подбирать группе волейболистов и каждому игроку индивидуально с учетом их состояния, уровня работоспособности в соответствии с требованиями данного этапа.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического и вариативного характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение как можно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки). Когда занимающиеся упражняются в совершенствовании технических приемов, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов усложняя перемещения игроков.

Если в занятия включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует проводить упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными волейболистами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.

Обучение ударным движениям в настольном волейболе начинается с создания представления о нем и о пространственно-временных параметрах движения. Эта задача должна осуществляться не только на этапе первоначального разучивания, но и на всем протяжении процесса обучения с учетом изменения физических и анатомо-морфологических особенностей растущего организма. При постепенном расширении и дополнении представления о двигательном действии идет его дальнейшее совершенствование и расширение вариативности применения в игровых ситуациях.

В начале обучения следует очень осторожно использовать соревновательный метод, так как в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрейшее выполнение, что может привести к появлению ошибок, а их исправить всегда труднее, чем предупредить.

В технической подготовке игроков в волейбол следует комплексно использовать как целостное обучение (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его по фазам и элементам), так и расчлененное (раздельное обучение фазам и элементам и их постепенное сочетание в одно движение). На последующих этапах становления технико-тактического мастерства игроков в настольный волейбол целесообразно постепенно от стандартно-репродуктивного метода обучения переходить к вариативно-проблемному. В этом случае двигательная задача осуществляется не в уже решенной ситуации, а наоборот, спортсмен решает двигательную задачу в игровой ситуации выбора или противоборства.

Все эти особенности следует учитывать при планировании средств физической и технической подготовки в многолетнем тренировочном процессе.

На этапе начальной специализации юные спортсмены должны научиться выполнять базовые технико-тактические действия.

Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени правильно и точно подавать и принимать подачи, уметь выполнять базовые атакующие и защитные технико-тактические приемы как на месте так и в движении, как в упрощенных условиях, так и в условиях противоборства. Только после того как юный волейболист овладеет этим комплексом навыков и умений, определятся его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по стилю игры.

Для эффективной работы тренеру необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов.

В возрасте 9 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий: подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей, игры с ракеткой и мячом для настольного волейбола с определением лучшего спортсмена. В этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту и ловкость движений. Задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой тренера.

В возрасте 10-11 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т. д. Наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости, подвижности в суставах.

В возрасте 11-13 лет значительно изменяются весоростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы и т. п. При работе со спортсменами этого возраста тренеру- преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и применяемых средств. Наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

В возрасте 14-17 лет занимающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т. п.; в 14-15 лет тренеру следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к девочкам); с 15 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств (относительной силы - перемещения руки с ракеткой относительно спортсмена), скоростной выносливости.

При подготовке юных волейболистов особое внимание нужно уделять работе с высокорослыми юношами и девушками. Следует учитывать особенности, связанные со склонностью девушек к более выраженному приросту массы тела, с быстрым утомлением внимания при физической нагрузке и недостаточным уровнем физической работоспособности.

**Направленность и содержание тренировочного процесса по годам спортивной подготовки определяется с учетом задач и принципов многолетней подготовки юных спортсменов.**

Основной формой организации и проведения тренировочного процесса является тренировочное занятие.

Строить подготовку юных игроков необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом - выносливость и т.д. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств, и тренер должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам спортивной подготовки определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

Строить подготовку у занимающихся необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом выносливость и т.д. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств, и тренер должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности.

В таблицах №13-14 представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех занимающихся. Однако необходимо учитывать, что в группы для перспективной подготовки к достижению высокого спортивного мастерства отбирают спортсменов, имеющих определенные соматические и морфофункциональные особенности. Прежде всего, это высокорослые спортсмены. Они отличаются от менее рослых и по темпам полового созревания, и по нарастанию физических способностей. Чаще всего такие спортсмены опережают своих сверстников по соматическим показателям, а иногда и по физическим способностям.

Кроме того, у мальчиков, а тем более у юношей, имеются большие различия в становлении физических кондиций. Без учета этих особенностей невозможно рационально построить тренировочный процесс.

Таблица № 13

Примерные (сенситивные) благоприятные периоды развития

двигательных качеств

Юноши (9-14 лет)

|  |  |
| --- | --- |
| Морфофункциональные показатели, физические качества | Возраст, лет |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| Длина тела |  |  |  |  | + | +++ | +++ |
| Мышечная масса |  |  |  | + | + | ++ | +++ |
| Быстрота | +++ | +++ | + |  |  |  |  |
| Скоростно-силовые качества |  | + | + | + | + | ++ | +++ |
| Сила |  | ++ | ++ |  |  |  |  |
| Выносливость |  |  |  | +++ | +++ | +++ | +++ |
| Гибкость |  |  |  |  | +++ |  |  |
| Координация |  | +++ | ++ |  | +++ |  |  |
| Равновесие |  |  | + | + | + |  |  |

Таблица № 14

Девушки (9-14 лет)

|  |  |
| --- | --- |
| Морфофункциональные показатели, физические качества | Возраст, лет |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| Длина тела |  |  | + | + | + | + | ++ |
| Мышечная масса |  |  | + | + | + | + | ++ |
| Быстрота | +++ | +++ | +++ | ++ |  |  |  |
| Скоростно-силовые качества | +++ | +++ | + |  |  |  |  |
| Сила | + | + | ++ |  |  |  |  |
| Выносливость |  |  |  | +++ | +++ | + | ++ |
| Гибкость |  |  |  | +++ | +++ | ++ | ++ |
| Координация | +++ | +++ | +++ | +++ |  |  |  |
| Равновесие |  |  | + | + | + | ++ | ++ |

Условные обозначения:

+++ - значительное влияние;

++ - среднее влияние;

+ - незначительное влияние.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. Но при этом уровень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности занимающегося. Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально и дифференцировать с учетом их состояния, уровня работоспособности на данном этапе.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности занимающегося. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения занимающихся, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение возможно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки).

Когда занимающиеся упражняются в технических приемах, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов и усложняя перемещения игроков.

Если в программу занятий включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует выполнять упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед занимающимися такие задачи, решение которых не затруднит освоение техники.

Преждевременное разделение игроков по игровым функциям значительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования. На этапе начальной специализации занимающиеся должны научиться выполнять все функции в команде.

При подготовке особое внимание нужно уделять работе с высокорослыми юными волейболистами - юношами и девушками. Следует учитывать особенности девушек - их склонность к более выраженному приросту массы тела, быстрое ослабление внимания при физической нагрузке и недостаточный уровень физической работоспособности.

Занятия с юными волейболистами различаются по направленности. Практические занятия можно разделить на однонаправленные, комбинированные, целостно- игровые, контрольные. В теоретических занятиях выделяют лекции, семинары, беседы, зачеты.

Однонаправленные занятия посвящены одному из компонентов тренировки (технической, тактической, физической подготовке). Комбинированные включают материал двух – трех компонентов в различных сочетаниях. Целостно- игровые построены на взаимосвязи сторон подготовки баскетболистов с использованием метода сопряженных воздействий, фрагментов игры, двусторонней игры в баскетбол, игровых тренировок.

В волейболе активность и сознательное отношение к спортивной подготовки особенно важны, так как, с одной стороны, на протяжении всей игры спортсмен должен самостоятельно принимать решения, как ему действовать, а с другой - если он не будет проявлять творческой и двигательной активности, то не будет иметь должного контакта с партнерами.

В соответствии с требованиями этого принципа занятия должны быть организованы так, чтобы у занимающихся воспитывались сознательное, творческое отношение, двигательная активность, самостоятельность.

Осмысливание упражнений помогает развивать тактическое мышление игроков, прививать навыки тактического поведения. Знание законов построения движений позволяет создавать новые сочетания. Воспитание трудолюбия и развитие интеллекта - одна из задач спортивной подготовки. Здесь очень важно:

* создавать в процессе занятий обстановку для развития познавательной активности спортсменов;
* тренировать обобщение и вычленение существенных признаков игровой обстановки;
* поощрять активные действия и выбор точных решений;
* строить тренировочное занятие таким образом, чтобы в изучении были логическая связь и последовательность;
* воспитывать творческое воображение, самостоятельность в разработке вариантов действий;
* воспитывать способность анализировать обстановку, определяя личное участие в ней;
* совершенствовать основы методики спортивной тренировки; привлекать к участию в анализе работы и составлении планов подготовки;
* поощрять самостоятельность, привлекать к общественной работе в качестве помощников тренера, судей;

Принцип сознательности и активности требует глубокого проникновения в процессы осмысливания спортсменом задач тренировочного процесса.

***Общие требования безопасности.***

1. К занятиям допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2. Занятия должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

3. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха. В процессе занятий спортсмены должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

4. В наличии должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой доврачебной помощи.

5. Спортсмены, допустившие невыполнение или нарушение данной инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности и немедленно отстраняются от занятий до повторного прохождения инструктажа, а со всеми спортсменами проводится внеплановый инструктаж по охране труда и технике безопасности.

***Требования безопасности перед началом занятий.***

1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой. Одежда для занятий должна состоять из майки (футболки), трусов и легкой обуви (мягкой и без каблуков). Играть в волейбол в обуви с кожаной подошвой противопоказано, так как она имеет плохое сцепление с поверхностью площадки и возможны падения. Запрещается носить украшения (булавки, браслеты и т. п.), которые в ходе игры могут стать причиной травмы.

2. Приступать к занятиям после проверки надежности установки и крепления сетки, отсутствия посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

3. Тренер должен проверить состояние спортивной площадки необходимым требованиям. Полы спортивных залов должны быть упругими, без щелей и застругов, иметь ровную, горизонтальную и нескользкую поверхность, окрашенную эмульсионной или силикатной краской (чтобы не деформировались от мытья); начинать занятия можно только в помещении с сухими и чистыми полами. Приборы отопления ограждают сетками или щитами, которые не должны выступать из плоскости стены. Оконные проемы располагаются по продольным стенам, окна должны иметь защитные ограждения от ударов мяча, а также фрамуги, открывающиеся с пола, и солнцезащитные приспособления.

В случае проведения занятий на улице необходимо выполнение следующих требований: игровые площадки должны быть установленных размеров, ровными, очищенными от камней и других инородных предметов. Нельзя ограждать их канавками, устраивать деревянные или кирпичные бровки. Не менее чем на 2 м вокруг волейбольной площадки не должно быть деревьев, столбов, заборов и других предметов, из-за которых игрок может получить травму. Нельзя производить разметку площадок путем закапывания в землю деревянных брусков или рытья канавок, даже если они неглубокие. Наступив на край канавки, можно травмировать голеностопный сустав.

**3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.**

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим обеспечивая последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет.

Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки баскетболистов будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма спортсмена и будет направлена на улучшение способностей организма спортсмена приспосабливаться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок являются максимальными и представлены в *тренировочном плане, рассчитанном на 52 недели в таблице № 15*.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Разделы** **подготовки** | **Этапы и годы подготовки** |
|  | **этап начальной подготовки** | **Тренировочный этап(этап спортивной специализации)** | **Этап совершенствования спортивного мастерства** | **Этап высшего спортивного мастерства** |
|  | **1** | **2** | **3** | 1 | 2 | **3** | **4** | **5** | **без ограничений** | **без ограничений** |
| **1.** | **Общая физическая подготовка** |  | **73** | **116** | **115** | **124** | **124** | **94** | **94** | **88** | **88** | **100** |
| **2.** | **Специальная физическая подготовка** |  | **40** | **50** | **50** | **87** | **87** | **94** | **94** | **132** | **132** | **187** |
| **3.** | **Техническая подготовка** |  | **72** | **96** | **96** | **144** | **144** | **188** | **188** | **167** | **167** | **280** |
| **4.** | **Тактическая, теоретическая, психологичес****кая подготовка, медико-восстановительные мероприятия, работа по индивидуальным планам.** |  | **66** | **75** | **75** | **137** | **137** | **174** | **174** | **298** | **298** | **404** |
| **5.** | **Интегральная подготовка** |  | **37** | **49** | **49** | **68** | **63** | **83** | **83** | **75** | **75** | **100** |
| **6.** | **Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика** |  | **24** | **31** | **31** | **64** | **64** | **147** | **147** | **176** | **176** | **177** |
| **7.** | **Общее количество часов** |  | **312** | **416** | **416** | **624** | **624** | **780** | **780** | **936** | **936** | **1248** |

**3.3. Планирование спортивных результатов**

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменами место на соревнованиях. Тренер совместно со спортсменами определяет контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер должен ставить посильные, выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;

- стаж занятий в спорте и в конкретном виде спорта баскетбол;

- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;

- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;

- состояние здоровья спортсмена;

- уровень спортивной мотивации спортсмена;

- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;

- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;

- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;

- наличие каких-либо проблем в учреждении (если спортсмен проходит спортивную подготовку);

- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

**3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического,**

**психологического и биохимического контроля**

Спортсмен, занимающийся спортом представляет из себя сложную социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. Важно в спортивной подготовке значение научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов для вида спорта, которые являются определенными ориентирами рационального построения тренировочного процесса спортсменов различного возраста и квалификации.

*Педагогический контроль* – является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля – учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения спортсмена на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

*Методы врачебного контроля* направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

В последние года значительно повысилось значение организации врачебно - педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена.

Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершаются принятием решения.

Методы контроля:

- анкетирование, опрос;

- педагогическое наблюдение;

- тестирование.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена.

Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так и при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможный переутомления или перетренированности.

Следует систематически проводить обследование спортсменов до и после тренировок.

Для правильной организации тренировочного процесса тренер остро нуждается в помощи спортивного врача.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

*Врачебный контроль* осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводиться дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

- этапное комплексное обследование являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам (УМО), при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений; этапное обследование проводятся 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.;

- текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Большое внимание уделяется психологической подготовке.

*Психологическая подготовка* юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях тренировочных групп акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

* в подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;
* в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, до мобилизационной готовности к состязаниям;

- в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

*Биохимический контроль****.***

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

**3.5 Программный материал для практических занятий представлен по предметным областям и видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической, тактической и интегральной для каждого этапа подготовки.**

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

 **(Для всех групп)**

(развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости).

**Гимнастические упражнения**:

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами, упражнения со скакалкой.

**Акробатические упражнения**:

Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине, из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях, стойка на лопатках, стойка на руках с помощью и опорой ногами о стену. Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки, длинный кувырок, кувырок назад прогнувшись через плечо. Мост с помощью партнера и самостоятельно.

**Легкоатлетические упражнения**:

Бег.

Бег с ускорением, бег 60 м. С низкого старта,100м,эстафетный бег с этапами, бег с препятствиями ( в качестве препятствий используются набивные мячи, скамейки),бег или кросс до 1000м.

Прыжки:

 В длину с места, тройной прыжок с места и с разбега.

Метания:

Малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность.

Подвижные игры: «Салки», «Метко в цель», «Невод», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Перестрелка», «Встречная эстафета с мячом», и т.д.

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**(Для всех групп)**

**Упражнения для привития быстроты ответных действий**.

По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15м. Из разных исходных положений -стойки волейболиста(лицом, боком, спиной к стартовой линии)сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

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

Бег (приставные шаги) в колонне по одному. По сигналу выполнение определенного задания: ускорения, остановка, изменение направления или способа перемещения, поворот на 360-прыжок вверх, падение и перекат, имитация технических приемов.

То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое, от лицевой линии к сетке.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые разные), различные варианты игры «Салочки».Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях.

**Упражнения для развития прыгучести.**

Приседания и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом,

Упражнения с отягощениями - приседания, выпрыгивания из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах,

Многократные броски набивного мяча над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5м от стены с баскетбольным мячом в руках, в прыжке бросить мяч в стену, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч и т.д.Сериями.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Прыжки в глубину, спрыгивание (высота 40-80см) с последующим прыжком вверх. Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево отталкиваясь обеими ногами. Прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку, бег по песку.

**Этап**

**начальной подготовки**

**1 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

**Теоретическая подготовка**

1. Техника безопасности при занятиях.

2. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к местам занятий. Понятие о травмах и их предупреждение.

3. Правила игры в волейбол. Общая характеристика правил волейбола. Состав команды расстановка и переход игроков. Счет и результат игры.

4. Места занятий и инвентарь. Площадка для игры в волейбол.

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**.

**Техника нападения**.

**Действия без мяча.**

Перемещения и стойки.

Стартовая стойка (исходные положения): основная, низкая. Ходьба и бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными ногами: лицом, правым, левым боком, вперед. Двойной шаг вперед. Скачок вперед. Остановка шагом. Сочетание способов перемещений. Сочетание стоек и перемещений.

**Действия с мячом.**

Передачи мяча.

Передачи мяча сверху двумя руками: вперед-вверх, над собой на месте и после перемещения, передача с набрасывания партнера на месте и после перемещения лицом вперед. Передачи мяча в парах: стоя лицом в направлении передачи;

В переделах линии нападения и между линиями (расстояние до 4 м), передачи в стену стоя на месте с изменением высоты передачи и расстояния от стены. Передачи в стену в сочетании с перемещениями. Передачи на точность с собственного набрасывания. Передачи в треугольнике в зонах 6-3-4,6-3-2,6-2-3,5-3-4,1-3-2 (расстояние до 3 м).

Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее, стоя на площадке. Отбивание мяча с собственного подбрасывания-с места и после перемещения. Отбивание мяча, наброшенного партнером.

**Подачи мяча.**

Подача в стену, подача с расстояния 3,6 м через сетку, подача через сетку с расстояния 9м, подача подряд.

**Нападающие удары.**

Прямой нападающий удар сильнейшей рукой.

Прыжок вверх толчком двух ног: с места,1,2,3 шагов разбега. Овладение ритмом разбега с помощью зрительных и звуковых ориентиров. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с места и с разбега. Удар по мячу с собственного набрасывания: в прыжке с места, с 1,2,3 шагов разбега.

**Техника защиты.**

**Действия без мяча**.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения): основная, низкая.

Ходьба и бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами. Скачок вперед. Остановка шагом. Сочетание способов перемещения.

**Действия с мячом.**

Прием мяча: сверху двумя руками

а) отскочившего от стены после броска в стену (расстояние 1-2 м);

б) после броска через сетку (расстояние 4-6м).

Прием мяча от подачи.

Прием снизу двумя руками. Прием от стены, прием после набрасывания партнера, прием над собой. То же в движении. Прием от подач.

**Блокирование.**

Одиночное – прямого удара. Стоя на подставке. Через сетку от набрасывания партнера.

В прыжке – от бросков партнеров.

**ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

**Тактика нападения.**

**Индивидуальные действия**.

Выбор места для выполнения второй передачи (в зоне 3).

Выбор места для выполнения подачи.

При действиях с мячом:

Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху, кулаком, снизу.

Вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен лицом.

Чередование подач в дальнюю и ближнюю к сетке половину площадки.

Подача на точность в зоны по заданию.

**Групповые действия.**

 Взаимодействие игроков передней линии.

Игрока зоны 4 с игроком зоны 3,игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче).

Игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче).

Взаимодействие игроков задней и передней линии (при первой передаче).

Игроков 6,5 и 1 с игроком зоны 3.

**Командные действия**.

Система игры со второй передачи игрока передней линии. Прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку к которому передающий обращен лицом.

**Индивидуальные действия**.

Выбор места.

При приеме подачи.

При приеме мяча, посланного противником через сетку.

При блокировании (выход в зону удара).

При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи.

**Действия с мячом*.***

Выбор способа: сверху или снизу – приема мяча, посланного через сетку противником.

**Групповые действия.**

Взаимодействие игроков внутри линии при приме мяча от подачи и передачи.

Игроков задней линии: игрока зоны 1 с игроком зоны 6,игрока зоны 5 с игроком зоны 6,игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1.

Игроков передней линии: игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2.

Взаимодействие игроков задней и передней линии.

Игроков зон 5,1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (при обманах).

Игроков зон 2 и 4 с игроками зоны

**Командные действия***.*

Прием подачи.

Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Системы игры.

Расположение игроков при приеме мяча от противника «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 (имитации, подводящими упражнениями).

3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях: индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.

4. Многократное выполнение технических приемов подряд;. То же – тактических действий.

5. Подготовительные к волейболу игры : «Мяч в воздухе», 2Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку (на отнове игры «Пионербол»;. Игра в волейбол без подачи.

6. Учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания по технике и тактике на основе изученного материала.

**2-3 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

**ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

1.Техника безопасности при проведении занятий.

2. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена.

Значение правильного режима для юного спортсмена. Самоконтроль в процессе занятий спортом

3.Правила игры в волейбол.

Права и обязанности игроков. Костюм игроков. Замена игроков. Судейская терминология.

4.Места занятий и инвентарь.

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

**Техника нападения.**

**Действия без мяча.**

Стойки и перемещения: стартовая стойка в сочетании с перемещением, ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед, перемещения приставными шагами спиной вперед, двойной шаг назад, скачок назад, вправо, влево, остановка прыжком, прыжки, сочетание способов перемещений, сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.

**Действия с мячом**.

Передачи мяча.

Сверху двумя руками. Передача на точность в пределах границ площадки. Передачи в парах с перемещением лицом, правым, левым боком вперед. Встречная передача в пределах линии нападения и между линиями (расстояние до 5м)Передачи в треугольнике в зонах 6-2-4,1-2-3,5-2-4 (расстояние до 4 м) Передача мяча сверху из глубины площадки для нападающего удара. Передачи в зонах 3-4,3-2,2-3 на расстоянии 2 м. Передачи в зонах 6-4, 6-2,1-3 на расстоянии 4 м.

Передача мяча у сетки сверху стоя спиной по направлению. Передача с собственного набрасывания. То же, но после перемещения лицом, боком, спиной вперед. Передача с набрасывания партнера, передача в тройках, средний производит передачу назад. То же, но после перемещения. Передача в зонах 4-3-2,2-3-4 (стоя спиной из зоны 3).

Передача мяча сверху в прыжке (вперед-вверх): с собственного набрасывания. То же с набрасывания партнера (с места). Передача в прыжке в стену, чередуя с передачей стоя на площадке. Встречная передача в прыжке в зонах 3-4,3-2,2-3,(без перехода в колонну).

Отбивание в прыжке мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: отбивание с собственного набрасывания, то же после перемещения, с набрасывания партнера.

**Подачи мяча.**

Верхняя прямая подача в стену, подача через сетку с расстояния 6 м. Подача с соблюдением правил. Подача подряд 5 попыток.

**Нападающие удары*.***

Нападающий удар прямой по ходу:

Имитация удара, удар с собственного набрасывания через сетку, удар через сетку по мячу наброшенному партнером, удар из 4 зоны с передачи из зоны 3.Удар из зон 4,3,2 с высоких передач из соседней зоны.

**Техника защиты.**

**Действия без мяча.**

Перемещения и стойки: стартовая стойка в сочетании с перемещениями; ходьба и бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, влево, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений с места. Сочетание способов перемещений, перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

**Действия с мячом**.

Прием мяча: сверху двумя руками отскочившего после броска в стену (расстояние 4-6м), прием мяча сверху, направленного броском через сетку, прием мяча сверху от подачи и передача в зоны 3 и 2.

Прием мяча снизу двумя руками: с набрасывания партнера – на месте и после перемещения, в парах стоя на месте и после перемещений. Отбивание снизу мяча назад за голову в движении (перемещаясь разными способами). Отбивание мяча снизу в стену стоя на месте, с изменением высоты передачи и расстояния от стены в сочетании с перемещениями. Прием снизу во встречных колоннах в зонах 4-3,3-4,3-2,2-3, То же, но в зонах 6-3-4-,6-2-3,6-3-2.Прием на точность в зону 3 с задней линии. Прием подачи в зонах1-6-5 и первая передача в зоны 3 и 2.Прием мяча с падением: без мяча, с собственного набрасывания, с набрасывания партнера на месте и после перемещения.

**Блокирование.**

Одиночное прямого нападающего удара по ходу в зонах 4-3-2:стоя на подставке (направление и зона удара известны), то же, но в прыжке с площадки.

**ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**.

**Тактика нападения.**

**Индивидуальные действия**.

Выбор места: для выполнения второй передачи (в зоне 3,стоя спиной по направлению).

Для выполнения подачи.

Для нападающего удара в зонах 4 и 2.

**При действиях с мячом:**

Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке или в прыжке), снизу (в положении лицом, боком и спиной к сетке).

Вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен спиной.

Подача на игрока слабо владеющего навыками приема мяча.

**Групповые действия.**

Взаимодействие игроков передней линии:

При первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2,игрока зоны 3 с игроком зоны 2,игрока зоны 3 с игроком зоны 4.

При второй передаче: игрока зоны 3 с игроками зон 2 и 4,стоя к ним спиной при передаче, игрока зоны 2 с игроком зоны 3.

Взаимодействие игроков передней и задней линии (при первой передаче): игроков зон 6,5.1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны).

Игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и подач).

**Командные действия**.

**Система игры со второй передачи игрока передней линии.**

Прием подач и первая передача в зону 3,вторая передача в зоны 4 и 2 (чередование), стоя лицом в сторону передачи.

Прием подач и первая передача в зону 2,вторая- в зону 3.

Прием подачи и первая передача в зону 3,вторая-игроку,к которому передающий стоит спиной.

**Тактика защиты.**

**Индивидуальные действия.**

Выбор места.

При приеме подачи.

Определение времени для отталкивания при блокировании ,своевременность выноса рук над сеткой (при подводящих упражнениях для нападающего удара).

При страховке партнера, принимающего мяч от подачи, обманной передачи.

**При действиях с мячом:**

Выбор способа приема от подач (сверху, снизу)

Выбор способа приема мяча посланного через сетку противником.

**Групповые действия.**

Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приеме мяча от подачи, передачи и т.д.:

Игрока зоны 1 с игроками зон 6 и 2;

Игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4;

Игрока зоны 6 с игроками 1,5 и 3;

Игроков зон 2 и 4 с игроком зоны 3 (при выходе для блокирования).

**Командные действия.**

**Прием подачи***.*

Расположение игроков при приме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Расположение игроков при приме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2,а игрок зоны 3 оттянут назад.

Расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4.После приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3,а игрок зоны 3 остается в зоне 4.

**Системы игры.**

Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий для данного года обучения.

**ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**.

1.Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.

2.Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнения этих же приемов. Например: метание набивного мяча двумя руками из-за головы, одной рукой и верхняя прямая подача. Прыжковые упражнения и нападающий удар. Сочетание способов перемещения на максимальной скорости.

3.Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. Передача сверху двумя руками, стоя лицом - стоя спиной. Подача-прием мяча от удара, передача сверху - блокирование, передача-нападающий удар, передача в прыжке- нападающий удар.

4.Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых и командных) в нападении и защите. Выбор способа отбивания мяча через сетку - вторая передача стоя лицом или спиной (по сигналу, по направлению. Выбор способа приема мяча от передачи через сетку-выход в зону удара при блокировании. Групповые действия при приеме подачи – групповые действия при второй передаче. Система игры со второй передачи игроком передней линии - защита «углом вперед».

5.Многократное выполнение технических приемов. Способы перемещения при условии их чередования и на максимальной скорости. Передачи сверху - снизу с перемещениями. Прием снизу и сверху - чередование и с перемещениями. Подача верхняя прямая. Передачи в прыжке у стены. Имитация нападающего удара, имитация блока у сетки. Прием одной рукой в падении.

6.Многократное выполнение тактических действий. Последовательное выполнение индивидуальных, групповых и командных действий в нападении и защите - указанных в программе.

7.Подготовительные игры. Эстафеты с передачами и перемещениями и др.

8.Учебные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в игре. Система заданий в игре по технике и тактике на основе программы.

**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

**Период начальной специализированной подготовки.**

**1-2 ГОД ОБУЧЕНИЯ.**

**ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

* 1. Техника безопасности при проведении занятий.
	2. Методика обучения технике волейбола.
	3. Методика обучения тактике волейбола.
	4. Установка на игру.

5..Правила поведения в пути следования к местам проведения соревнований. Общие правила гигиены в пути следования. Правила поведения и пребывания на авто и ж/д вокзалах, в аэропортах. Правила поведения в автобусе, поезде, самолёте и других средствах передвижения.

6. Правила обеспечения безопасности на соревнованиях.

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

**Техника нападения.**

**Действия без мяча**: перемещения и стойки (прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки, сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.

**Действия с мячом:**

1.Передача мяча сверху двумя руками. Передачи в стену на месте (стоя, сидя лицом и боком к стене, лежа). То же, но с изменением высоты передачи и расстояния от стены, то же, но в сочетании с перемещениями. Передачи на точность с применением приспособлений (типа мишени на стене и др.). Передачи в треугольнике в зонах 6-4-2,5-4-3,1-4-2,Чередование передач, различных по высоте и расстоянию.

2.Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки к сетке для нападающего удара. Передачи в зонах 2-4, 4-2, 6-4, 6-2 на расстоянии 4 м. То же ,в зонах 5-2,1-4 на расстоянии 6 м.

3.Передача мяча у сетки сверху двумя руками стоя спиной к направлению передачи. Встречные передачи в зонах 3-2,3-4 назад (за голову) после передачи над собой и поворота на 180\*.Передачи в тройках с перемещениями, средний производит передачу стоя спиной (расстояние 2-3 м). То же, в зонах 6-3-2,6-3-4,5-3-2,1-3-4.

4.Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх).

Передача с собственного набрасывания и с набрасывания партнера после перемещения. Передача в парах, стоя лицом в направлении передачи. Передача в стену в сочетании с перемещениями. Передача в парах с перемещениями вперед, вправо, влево.

Передача на точность в пределах границ площадки (через сетку в зону нападения). Встречная передача в зонах 3-4,3-2,2-3 (без перехода в колонну).

5.Отбивание мяча через сетку кулаком в непосредственной близости от сетки, стоя на площадке и в прыжке. Отбивание, стоя на площадке в положении лицом, боком и спиной к сетке- с места и после перемещений. Отбивание в прыжке с места и после перемещений в положении лицом, боком и спиной к сетке.

**Подачи мяча.**

1.Верхняя прямая подача. Подачи подряд 10 попыток. Подачи в правую и левую половину площадки. Подачи в дальнюю и ближнюю от сетки половины площадки. Подача за игрока зоны 6.Соревнование на большее количество выполненных правильно подач.

**Нападающие удары.**

1.Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Удар из зон 4,3,2 с высоких и средних по высоте и расстоянию передач. Удар с удаленных от сетки передач (1-1,5 м). Удар из зон 4-3-2 с передач из глубины площадки.

2.Прямой нападающий удар по ходу слабейшей рукой:

а) стоя у стены,

б) в пол, бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега, удар через сетку с собственного набрасывания в прыжке.

3.Нападающий удар с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо:

а) бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с места и с разбега.

б) удар через сетку в прыжке с собственного набрасывания.

**Техника защиты**.

**Действия без мяча**.

Перемещения и стойки:

Стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями.

Скачок назад, вправо, влево. Падения и перекаты после падений-с места и после перемещения. Сочетание способов перемещений, перемещений с падениями. Сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите.

**Действия с мячом.**

Прием мяча.

1.Прием мяча сверху двумя руками. Прием отскочившего мяча после подачи в стену (расстояние: - 8м) Прием подачи в зоне 6. Прием мяча от передачи через сетку (расстояние 10-12м).

2.Удар в стену и прием отскочившего мяча. Нижняя передача на точность с применением «маяков». Прием мяча снизу во встречных колоннах (передняя- задняя линии, расстояние до 4 м.)Передачи снизу в зонах 5-3-4,5-2-3,1-3-2. Прием подач в зоне 6. Прием от нападающего удара. Отбивание мяча снизу через сетку из зон 6,5,1 стоя спиной к сетке.

3.Прием мяча от передач через сетку в прыжке. Прием мяча от нападающего удара средней силы с собственного набрасывания.

4.Прием снизу мяча отскочившего от сетки. Прием после собственного набрасывания в сетку стоя на месте и после перемещения. Удар в сетку и прием отскочившего мяча.

5.Прием снизу одной рукой с последующим падением на месте и с перемещением. Прием мяча наброшенного партнером, на месте и после перемещения.

**Блокирование.**

Одиночное блокирование прямого нападающего удара «по диагонали» в зонах 4,2,3.Блокирование, стоя на подставке (направление известно, зон две: 4-3,2-3).То же, но блокирование в прыжке с площадки, блокирование нападающего удара с высоких и средних передач (стоя на подставке и в прыжке с места).

**ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

**Тактика нападения.**

**Индивидуальные действия.**

Выбор места.

1.Для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки - лицом)

2.Для выполнения подач.

3.Для нападающего удара (прямой слабейшей рукой, с переводом сильнейшей)

**При действиях с мячом.**

1.Подача на игроков, слабо владеющих навыками приема мяча.

2.Подача на игрока вышедшего на замену.

3.Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке или в прыжке), снизу (лицом, спиной к сетке).

4.Вторая передача (из зоны 2)игрокам в зоны 3 и 4 (чередование), к которым передающий обращен лицом.

5.Вторая передача (из зоны 3) игрокам в зоны 4 и 2,стоя лицом и спиной к ним (чередование).

6.Вторая передача нападающему, сильнейшему на линии.

7.Имитация второй передачи и обман.

8.Имитация нападающего удара (исходное положение и разбег) и передача в прыжке двумя руками через сетку.

**Групповые действия.**

Взаимодействие игроков передней линии (при второй передаче).

1.Игрока зоны 4 с игроком зоны 3.

2.Игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 (чередование)

3.Игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при первой передаче для нападающего удара.

Взаимодействие игроков передней и задней линии (при первой передаче)

1.Игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3 (при приеме подач).

2.Игроков зон 6,1,5 с игроком зоны 2 (при приеме подач - для второй передачи, при приеме от передач для удара.)

**Командные действия.**

**Система игры со второй передачи игрока передней линии.**

1.Прием подачи и первая передача в зону 3,вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом и спиной (чередование).

2.Прием подач и первая передача в зону 2,вторая передача в зоны 3 и 4.

3.Прием подачи и первая передача в зону 3,вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной.

**Тактика защиты.**

**Индивидуальные действия**.

Выбор места.

1.При приеме подачи.

2.При блокировании ,одиночном.

3.При страховке партнера, принимающего мяч (от подачи, нападающего удара), блокирующих, нападающих.

**При действиях с мячом.**

1.Выбор способа приема подачи: сверху, снизу

2.Выбор способа приема мяча от обманных ударов: сверху, сверху с падением, снизу двумя и одной рукой, снизу с падением.

3.Выбор способа перемещения и способа приема мяча от нападающих ударов: снизу, снизу с падением, сверху.

4.Зонное блокирование(выбор направления и уверенное «закрывание»его блоком.

**Групповые действия.**

Взаимодействие игроков внутри линий и между ними.

1.Взаимодействие игроков задней линии: игроков зон 1, 6, 5 между собой (страховка партнера при приеме мяча от подач, нападающих ударов, обманных приемов)

2.Взаимодействие игроков передней линии: игроков не участвующих в блокировании (зон 4 и 2) с блокирующим (игроком зоны 3).

3.Взаимодействие игроков задней и передней линий: игрока зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2.

4.Игрока зоны 5 и зоны 1 с игроками зон 4 и 2. при приеме мяча от нападающего удара и обманных приемов.

**Командные действия.**

Прием подачи.

1.Расположение игроков при приеме подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

2.Расположение игроков при приме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 4,а игрок зоны 3 оттянут назад.

3.Расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 2 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2.После приема игрок зоны 2 идет на вторую передачу в зону 3,а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 2.

**Системы игры.**

Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий для данного года обучения (в условиях применения нападающих ударов и обманных действий).

**ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА.**

1.Чередование подготовительных и подводящих упражнений по отдельным техническим приемам. Например: броски набивного мяча (1-2 кг) в прыжке, теннисного мяча через сетку - нападающий удар по мячу.

2. Чередование подготовительных упражнений (для развития специальных качеств) и выполнение технических приемов (на основе программы для данного года).

3.Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях (отдельно в защите, отдельно в нападении, а также в защите и нападении). Подачи.

Передачи сверху двумя руками - у сетки, из глубины площадки, в прыжке. Нападающий удар из различных зон, прямой, с переводом. Нападающий удар- блокирование. Передача-блокирование. Прием снизу, снизу с падением - в сочетании с перемещениями.

4.Чередование изученных тактических, тактических действий индивидуальных, групповых, командных в нападении и защите. Индивидуальные действия при передаче- и индивидуальные действия при нападающем ударе. Индивидуальные действия при блокировании - индивидуальные действия при второй передаче (при нападающем ударе). Групповые действия в нападении (в защите) - различные способы (по программе этого года обучения).Групповые действия в нападении- групповые действия в защите. То же - командные.

5.Многократное выполнение технических приемов. Перемещений в сочетании с действиями с мячом. Передачи на точность (стоя лицом, спиной, в прыжке – отдельно и в сочетаниях). Подачи на точность. Нападающие удары-прямые, с переводом.

6.Многократное выполнение изученных тактических действий. На основании программы, каждого в отдельности - индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите , а также в сочетаниях.

7.Учебные игры. Обязательное требование-применение изученных технических приемов и тактических действий. В систему заданий в игре последовательно включается программный материал для данного года обучения.

8.Календарные игры. Применение в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Отражение в установках на игру заданий, которые давались в учебных играх.

**ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.**

1. Освоение терминологии принятой в волейболе

2. Овладение командным языком умение отдать рапорт.

3. Проведение упражнений по построению и перестроению группы

4. В качестве дежурного подготовка мест занятий и инвентаря.

**2 ГОД ОБУЧЕНИЯ**.

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

**Техника нападения.**

**Действия без мяча.**

Перемещения и стойки. Чередование способов перемещения, изменение направления и способа на максимальной скорости. Сочетание способов перемещений с изученными техническими приемами игры в нападении.

**Действия с мячом.**

Передачи мяча.

1.Передача мяча сверху двумя руками. Передачи на точность с собственного набрасывания (варьируя высоту). Передача на точность мяча, посланного передачей: а)первая передача постоянная (2-3м),вторая- постепенно увеличивая расстояние (3-10м) б)первая- постепенно увеличивая расстояние, вторая- постоянная. В) и первая и вторая - увеличивая расстояние .Передача на точность мяча, посылаемого ударом одной руки.

2.Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара. Передачи в зонах 2-4,4-2,6-4 на расстояние 6 м. Передачи в зонах 5-2,1-4 на расстояние 7-8м.

3.Передача мяча у сетки сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Встречная передача (после передачи над собой и поворота на 1800 в зонах 2-4, 6-4, расстояние 3-4м). Передачи в тройках в зонах:6-2-2,6-4-4,5-2-2,1-4-4. Передачи в тройках в зонах 5-4-3, 5-4-2, 1-2-3, 1-2-4, 6-2-3, 6-2-4, 6-4-3, 6-4-2.Передачу за голову выполняет игрок, находящийся в средней (из указанных раньше) зоне, после передачи над собой и поворота спиной в направлении передачи.

4.Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки, стоя спиной в направлении передачи. Передача с собственного подбрасывания в зонах 6-2,6-4 (расстояние 2-3 м). То же с набрасывания партнера и затем с передачи.

5.Передача сверху двумя руками в прыжке (вверх - назад). Передача мяча с собственного подбрасывания с места и после перемещения. Передача мяча с набрасывания партнера-с места и после перемещения. Передача мяча на точность в пределах границ площадки.

6.Чередование способов передачи мяча: сверху, в прыжке, отбивание кулаком, передачи различные по расстоянию и высоте.

**Подачи мяча.**

Верхняя прямая подача. Подачи подряд (20 попыток). Подачи с различной силой. Подачи в три продольных зоны:6-3, 1-2, 5-4. Подачи на границы зон 6 и 5, 6 и 1. Соревнование на точность попадания в зоны.

**Нападающие удары.**

1.Прямой нападающий удар по ходу сильнейшей рукой из зон 4,3,2.Нападающие удары с различных передач: коротких (по расстоянию)-средних и высоких (по высоте),средних (по расстоянию)средних и высоких по высоте, длинных (по расстоянию) – средних (по высоте).Нападающие удары в зонах 4 и 2 с передачи из глубины площадки (зоны 6). Нападающие удары при противодействии блокирующих. Нападающие удары из зон 4 и 2 с передачи назад за голову.

2.Нападающий удар с переводом вправо с поворотом туловища вправо. Нападающий удар из зоны 2 с передачи из зоны 3,стоя спиной к направлению передачи. Нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. Удар из зоны 2, 4 «мимо блока» (имитирует блок игрок стоя на подставке).

3.Имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками. Имитация нападающего удара в разбеге и передача мяча через сетку. То же в зонах 4 и 2 с передачи из зоны 3.

4.Нападающий удар с переводом влево с поворотом туловища влево, удар по мячу, наброшенному партнером. Нападающий удар из зон 3, 4 с высоких и средних передач.

5.Прямой нападающий удар слабейшей рукой из зон 2, 3, 4. Удар по мячу, наброшенному партнером, удар из зон 2, 3 с передачи из соседней зоны (3-2,4-3). Удар с удаленных от сетки передач.

**Техника защиты.**

**Действия без мяча.**

Перемещения и стойки.

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

2.Перемещения на максимальной скорости и чередование их способов, сочетание с падениями, остановками, стойками и выполнением приема мяча.

**Действия с мячом.**

Прием мяча.

1.Прием сверху двумя руками. Прием подачи. Прием от удара одной рукой в парах и через сетку.

2.Прием снизу двумя руками. Прием подачи - первая передача на точность. Прием подачи и первая передача в зону нападения. Прием от нападающего удара через сетку. Прием от передачи сверху в прыжке.

3.Прием мяча снизу одной рукой. Прием в парах, у сетки, прием от сетки.

4.Прием снизу с падением. Прием в парах (по заданию). Прием у сетки, от сетки.

5.Чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.

**Блокирование.**

1.Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4, 2, 3)

2.Блокирование ударов с переводом вправо (в зонах3, 4, 2)

3.Групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4-2-3).

**ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

**Тактика нападения.**

**Индивидуальные действия**.

Выбор места.

1.Для выполнения второй передачи у сетки и из глубины площадки для нападающего удара.

2.Для выполнения подачи.

3.Для нападающего удара.

**При действиях с мячом.**

1.Чередование подач (ближних - дальних)

2.Подачи на игроков, слабо владеющих навыками приема.

3.Подача «вразрез» между двумя игроками.

4.Подача на игрока, вышедшего после замены.

5Выбор способа отбивания мяча через сетку: нападающим ударом, передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу.

6. Вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (стоя лицом и спиной к нему).

7. Имитация второй передачи и «обман» (передача через сетку) в прыжке.

8. Имитация прямого нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку.

9. Чередование способов нападающего удара: прямой, перевод сильнейшей, прямой слабейшей рукой.

**Групповые действия**.

**Взаимодействие игроков передней линии (при второй передаче).**

1.Игрока зоны 4 с игроком зоны 2.

2.Игрока зоны 3 с игроком зон 4 и 2 в условиях различных по характеру первых и вторых передач (на основе техники для данного года обучения).

3. Игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 в условиях длинных первых передач.

 Взаимодействие игроков передней и задней линий (при первой передаче).

1.Игроков зон 6.5 и 2 с игроком зоны 3 (при приеме мяча в дальней части площадки от подачи и нападающего удара)

2.Игроков зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме подач для второй передачи, а в доигровках - для нападающего удара или передачи в прыжке)

**Командные действия**.

**Система игры через игрока передней линии.**

1.Прием подачи и первая передача в зону 3,вторая передача, стоя лицом и спиной (чередование) к нападающему.

2.Прием подачи и первая передача в зону 4,вторая передача в зоны 3,2.

3.Первая передача для нападающего удара, когда мяч противник направляет через сетку без удара.

**Тактика защиты.**

**Индивидуальные действия.**

Выбор места.

1.При приеме мяча от подач и при условии чередования подач в дальние и ближние зоны.

2.При приеме мяча от нападающих ударов и обманных передач через сетку в прыжке (чередование)

3.При страховке партнера, принимающего мяч, блокирующего, нападающего.

**При действиях с мячом.**

1.Выбор способа приема подачи, в условиях чередования подач в ближние и дальние зоны.

2.Выбор способа перемещения и способа приема мяча от нападающих ударов.

3. Выбор способа приема мяча в доигровке и при обманных приемах.

4.Выбор способа перемещения и приема мяча при чередовании нападающих ударов и обманных действий.

5.Зонное блокирование (выбор направления при ударах из зон 4,2 и3 и «закрывание»

этого направления).

**Групповые действия.**

Взаимодействие игроков внутри линий и между ними.

1.Взаимодействие игроков задней линии: игроков зон 1,6 и 5 между собой при приеме трудных мячей от подач, нападающих ударов, обманных действий.

2. Взаимодействие игроков передней линии: а) двух игроков, не участвующих в блокировании с блокирующим; б)двух игроков при блокировании (выход в зону, где будет произведен удар);в)не участвующего в блокировании с блокирующими.

3.Взаимодействие игроков задней и передней линий: а) игрока зоны 6 с блокирующими (в зоне 3, 4, 2), с блокирующими зон ( 3-2, 3-4); б) игрока зоны 6 с не участвующими в блокировании.

**Командные действия**.

Прием подачи.

1.Расположение игроков при приеме подач в дальние и ближние зоны, вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

2.Расположение игроков при приеме подач, вторую передачу выполняют игрок зон 3 и 2 (чередование).

3.Расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4. После приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3,а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 4. То же, но в зонах 3 и 2 (чередование этих двух вариантов).

**Системы игры**.

1.Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» (чередование групповых действий в соответствии с программой для данного года обучения).

2.Переключение от защитных действий к нападающим – со второй передачи через игрока передней линии.

**ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА.**

1.Чередование подготовительных упражнений и выполнения технических приемов (указанных в программе).

2.Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Выполнение перемещений с отягощениями, ударов с отягощениями.

3.Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов: на основе программы для данного года обучения.

4.Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения технических приемов (в объеме программы). Передачи, подачи, нападающие удары - на точность в заданные зоны. Блокирование.

5.Переключения в выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты. Подача-прием, нападающий удар- блокирование, передача- прием. Поточное выполнение технических приемов.

6.Переключение в выполнении тактических действий в нападении, защите, защите и нападении отдельно по категориям: индивидуальные, групповые и командные.

7.Учебные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке.

8.Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач, а также для лучшей подготовки к соревнованиям.

9.Календарные игры. Установки на игру, разбор игр - преемственность в соревнованиях заданий в играх посредством установки.

**ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.**

1. Умение вести наблюдения за учащимися выполняющими приемы игры находить ошибки.

2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке по обучению перемещениям, приему и передаче мяча, подаче.

3. судейство учебных игр по упрощенным правилам.

 **Период углубленной специализированной подготовки.**

**3-4 ГОД ОБУЧЕНИЯ.**

**ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

1.Техника безопасности при проведении занятий.

2.Методика обучения технике волейбола.

3.Методика обучения тактике волейбола.

4.Установка на игру.

5..Правила поведения в пути следования к местам проведения соревнований. Общие правила гигиены в пути следования. Правила поведения и пребывания на авто и ж/д вокзалах, в аэропортах. Правила поведения в автобусе, поезде, самолёте и других средствах передвижения.

6. Правила обеспечения безопасности на соревнованиях.

Меры обеспечения пожарной безопасности. Правила поведения в гостинице, общежитии, в местах общественного питания, в раздевалках. Оказание первой помощи пострадавшему.

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

**Техника нападения**.

**Действия без мяча.**

Перемещения и стойки.

1.Сочетание способов перемещений, исходных положений, стоек, падений и прыжков в ответ на сигналы.2.Сочетание стоек, способов перемещений с техническими приемами.

**Действия с мячом.**

Передачи мяча.

1.Передача мяча у сетки сверху двумя руками вверх- вперед. Передачи различные по расстоянию: короткие, средние, длинные. Передачи различные по высоте: низкие, средние, высокие. Сочетание передач:короткие-средние,высокие,низкие,средние-высокие,средние,низкие,длинные-средние,высокие.

2.Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара. Передачи в зонах 6-2, 6-4, 5-3, 1-3 на точность, расстояние 6-8 м. То же, но после перемещения различными способами. Направление передачи совпадает с направлением разбега, не совпадает.

3.Передача мяча у сетки двумя руками сверху, стоя спиной в направление передачи. Передача из зоны 3 в зону 2,4 после перемещений различными способами (сочетание направлений перемещений и передачи). Передачи стоя спиной при различных вариантах первой передачи.

4.Передача мяча из глубины площадки сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передачи из зоны 6 в зоны 2,4 на расстояние 3-4 м.передачи в зонах 5-2, 1-4.

5.Передача мяча сверху двумя руками с отвлекающими действиями (движением рук, поворотом головы и др.).

6.Передача в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) вперед в соседнюю зону. Передача с набрасывания партнера. То же после перемещения. Передача в прыжке из зоны 2 в зону 3.Передача в зону 2 из зоны 6.

7.Чередование способов передач на точность.

**Подачи мяча.**

1.Подача на точность и силу в сложных условиях.

**Нападающие удары.**

1.Прямой нападающий удар (по ходу)сильнейшей рукой из зон 4,3,2.Нападающие удары с различных передач (из числа изученных)у сетки, стоя лицом и спиной к нападающему. Нападающие удары с передач из глубины площадки, стоя лицом и спиной к нападающему.Нападающий удар с передачи в прыжке.

2.Имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками. Имитация замаха и передача в прыжке через сетку в зону нападения (из зон 4, 2, 3) с собственного набрасывания, то же с передачи мяча из соседней зоны.

3.Нападающий удар с переводом влево с поворотом туловища влево из зон 3 и 4.Удар из зоны 3 с высоких и средних передач. То же из зоны 4 с высоких и средних передач.

4.Прямой нападающий удар слабейшей рукой из зон 2, 3, 4 с различных передач.

5.Боковой нападающий удар сильнейшей рукой из зон 4, 3.(Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке, удар по мячу наброшенному партнером, удар с передачи в зонах 4, 3).

Нападающий удар с переводом вправо без поворота туловища из зон 2,3,4.

**техника защиты**.

**Действия без мяча.**

Перемещения.

1.Сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите.

2.Сочетание способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием.

**Действия с мячом**

Прием мяча.

1.Прием мяча сверху двумя руками. Прием мяча от подач и нападающих ударов (средней силы на точность).

2.Прием снизу двумя руками, прием пода и первая передача на точность.

3.Прием мяча снизу одной рукой ( в парах, у сетки, от сетки после перемещений).

4.Прием снизу с падением (на страховке, от обманных передач, от нападающих ударов).

5.Чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.

**Блокирование.**

1.Одиночное блокирование. (Прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4, 2, 3). Блокирование ударов по ходу, выполняемых из двух зон (4-3, 2-3) в известном направлении. Блокирование ударов с переводом влево в зонах 3, 4, 2.Блокирование в одной зоне 3, 4, 2.ударов в двух направлениях.

2. Групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу из зон 4, 2, 3. Блокирование ударов с переводом из зон 3,4,2.Блокирование ударов по ходу, выполняемых в двух направлениях.

. **ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

**Тактика нападения.**

**Индивидуальные действия.**

Выбор места.

1.Для выполнения вторых передач (различных по высоте и расстоянию, стоя на площадке и в прыжке).

2.Для нападающего удара (с различных передач мяча у сетки и из глубины площадки).

**Действия с мячом.**

1.Чередование подач в дальние и ближние зоны.

2.Чередование подач на силу и нацеленных.

3.Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча.

4.Подача на игрока, вышедшего на замену.

5.Вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (различные по высоте и расстоянию)

6.Вторая передача (чередование) двум нападающим на линии с применением отвлекающих действий руками, туловищем.

7.Имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте и в прыжке (боком и спиной в направлении передачи)

8.Имитация нападающего удара и передача в прыжке через сетку (в зону нападения).

9.Чередование способов нападающего удара (на основе программы данного года обучения)

10.Имитация нападающего удара и откидка в соседнюю зону в положении лицом к ней.

**Групповые действия.**

Взаимодействие игроков передней линии.

1.Игрока зоны 4 с игроком зоны 2 (при второй передаче).

2.Игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при скрестном перемещении в зонах – из центра на край сетки (при второй передаче).

3.Игрока зоны 3 с игроком зоны 4,игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (в условиях чередования передач, различных по высоте и расстоянию, стоя лицом и спиной в направлении передачи).

4.Игроков зоны 2 и 4 с игроком зоны 3 (при первой передаче на удар).

Взаимодействие игроков задней линии.

1.Игроков зон 6 и 5 с игроком, выходящим к сетке из зоны 1.

Взаимодействие игроков передней и задней линии (при первой и второй передаче).

1.Игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях подач на силу и нацеленных, приема мяча от нападающих ударов).

2.Игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 4 (при приеме мяча для второй передачи, в доигровке для удара).

3.Игроков зон 4, 3 и 2 с игроком зоны 1,выходящим к сетке (при первой передаче).

4.Игрока, выходящего из зоны 1 при второй передаче, с игроками зон 4,3 и 2 (при второй передаче – средней и высокой).

**Командные действия**.

**Система игры через игрока передней линии**.

1.Прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом и спиной к ним (в условиях чередования подач в дальние и ближние зоны, различных по характеру передач).

2.Прием подачи и первая передача в зону 4 и 2 (чередование), вторая передача в зоны 3 и 2 (3 и 4).

3.Прием подачи и первая передача в зону 2,вторая назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3.

**Система игры через выходящего игрока**.

1.Прием подачи и первая передача игроку зоны 1,вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (в зоны 3 и 4) и спиной в зону 2.

**Тактика защиты.**

**Индивидуальные действия.**

Выбор места при действиях с мячом.

1.Выбор места, способа перемещения и способа прима мяча от подачи, нападающего удара и обманных приемов: снизу, сверху, снизу с падением (двумя руками и одной).

2.Выбор места, способа перемещения, определение направления удара и зонное блокирование.

3.Выбор места и способа приема мяча при страховке блокирующих, нападающих, принимающих «трудные» мячи.

**Групповые действия.**

**Взаимодействие игроков внутри линий и между ними**

1.Взаимодействие игроков передней линии:

а) игроков зон 3 и 2, 3 и 4 при групповом блокировании (удары по ходу);

б) игрока зоны 3, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 2 и 4.

2.Взаимодействие игроков задней линии: страховка игроков, принимающих «трудные» мячи в пределах площадки и выходящих после приема за ее границы.

3.Взаимодействие игроков задней и передней линии:

а) игрока зоны 6 с блокирующими (в рамках системы «углом вперед»);

б) игрока зоны 6 с не участвующими в блокировании;

в) игроков зон 5 и 1 с блокирующими.

**Командные действия.**

Прием подачи.

1.Расположение игроков при приеме подачи ( в условиях чередования в дальние и ближние зоны), когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

2.Расположение игроков при приеме подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, а игрок зоны 3 оттянут назад.

3.Раположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 4,а игрок зоны 3 оттянут от сетки.

4.Расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 2 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2.После приема игрок зоны 2 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 2. Передача в зону 2,стоя спиной к нападающему. Чередование передач в зону 4 и 2.

5. То же, что 4 ,но в зонах 4 и 3.

6.Расположение игроков при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок зоны 1 из-за игрока.

**Системы игры.**

1.Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед», с применением групповых действий по программе данного года обучения и в условиях чередования нападающих действий.

2.Переключение в вариантах построения системы «углом вперед» в соответствии с характером нападающих действий.

**ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА.**

1.Чередование подготовительных и подводящих упражнений по технике. Например: упражнения на быстроту перемещения, блокирование мяча; скоростно-силовые упражнения - нападающий удар.

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

3.Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов.

4.Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.

5.Переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты в различных сочетаниях (на основе программы).

6.Переключения в выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных- отдельно в нападении и защите, в защите и нападении, отдельно в индивидуальных, групповых и командных.

7.Учебные игры, система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Игры уменьшенным составом, игры полным составом с командами параллельных групп (или старшей).

8.Контрольные игры. Проводятся для более полного решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.

9.Календарные игры. Содействие решению задач подготовки резервов посредством участия в соревнованиях. Преемственность заданий в учебных и контрольных играх и установке на игру.

**ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.**

1.Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале.

2.Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.

3.Судейство на учебных играх, на соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей спортивной школе. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судей на линиях.

**5 ГОД ОБУЧЕНИЯ.**

**ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

1. Техника безопасности при проведении занятий

2.      Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказание первой помощи при несчастных случаях

Виды и причины спортивного травматизма. Оказание первой помощи при несчастных случаях, при ранах, ушибах, растяжениях связок, обморожениях, переломах, патологические состояния в спорте, симптомы перенапряжения и переутомления, их профилактика. Ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

3.      Методы спортивной тренировки

Использование слова и обеспечение наглядности. Две группы методов: для обучения и тренировки. Методы целостного и расчлененного упражнения. Равномерный, переменный, повторный, интервальный, круговой, игровой, контрольный и соревновательный методы.

4.       Тактическая подготовка

Значение тактики в волейболе Основные понятия о тактическом мастерстве. Особенности тактики при участии в соревнованиях различного уровня. Выбор тактики ведения игры. Классификация тактики волейбола. Анализ индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и атаке. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов индивидуальной, групповой и командной тактики игры в атаке и обороне.

Взаимосвязь тактики игры с другими компонентами игры.

5.      Характерные особенности периодов спортивной тренировки.

Соревновательный период, его основная направленность и особенности. Особенности переходного периода.

6.       Правила обеспечения безопасности на соревнованиях

Меры обеспечения пожарной безопасности. Правила поведения в гостинице, общежитии, в местах общественного питания, в раздевалках. Оказание первой помощи пострадавшему.

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

**Техника нападения.**

**Действия без мяча.**

Перемещения и стойки.

1.Перемещения различными способами на максимальной скорости в сочетании с остановками, прыжками, стойками.

2.Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения.

**Действия с мячом.**

Передача мяча.

1.Вторая передача мяча сверху двумя руками, стоя лицом и спиной по направлению к сетке и из глубины площадки в статическом положении, о время перемещения, с последующим падением.

2.Передача мяча сверху двумя руками с отвлекающими действиями.

3.Передача мяча (вторая и первая) снизу двумя руками в зоне нападения и из глубины площадки.

4.Передача мяча в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) вперед и назад через зону. Чередование откидок вперед и назад в соседнюю зону. Откидка вперед и назад через зону.

5.Передачи мяча у сетки, различные по высоте и расстоянию, и из глубины площадки сверху двумя руками.

6.Первая передача мяча сверху двумя руками для нападающего удара (прием мяча, посланного через сетку передачей, подачей) из глубины площадки.

7.Передача мяча одной рукой сверху, стоя на площадке, передача с набрасывания партнера. Передача мяча в стену. Передача одной рукой с передачи из соседней зоны.

**Подачи мяча.**

1.Верхняя прямая на точность с максимальной силой.

2.Планирующая подача. Подача подряд. Подача в правую - левую половины площадки. Подачи в дальнюю и ближнюю части площадки.

3.Подача в прыжке.

4.Чередование способов подач в сочетании с требованием точности.

5.Чередование подач на силу и нацеленных.

**Нападающие удары.**

1.Прямой нападающий удар по ходу сильнейшей и слабейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных передач из числа изученных.

2.Имитация удара и скидка двумя руками и одной рукой на переднюю и заднюю линии.

3.Прямой нападающий удар из зон 2, 3, 4 с первой передачи (сверху и снизу двумя руками).

4.Боковой нападающий удар сильнейшей и слабейшей рукой с различных передач (из зон 4 и 3)

5.Нападающий удар по блоку - за боковую линию.

6.Нападающий удар с переводом влево и вправо без поворота туловища - чередование ударов вправо и влево.

7.Нападающий удар с переводом вправо с поворотом туловища влево из зон 4, 3, 2. Удар с подбрасывания. Удар по мячу в зонах 2 и 3 с передачи.

8.Нападающие удары основными способами с различных по высоте и расстоянию передач в рамках групповых тактических действий (многократное повторение).

9.Нападающие удары с задней линии с передачи игрока, выходящего с задней линии к сетке.

10.Нападающий удар после остановки во время разбега и прыжка с места. Удар по подброшенному партнером мячу. Удар по мячу из соседней зоны.

**Техника защиты.**

**Действия без мяча.**

Перемещения и стойки.

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

2.Сочетание перемещений с прыжками, перемещений с блокированием - одиночным и групповым.

**Действия с мячом.**

Прием мяча.

1.Прием мяча сверху и снизу двумя руками - чередование.

2.Прием мяча сверху и снизу двумя руками с падением в сторону на бедро.

3.Прием мяча снизу одной рукой с падением на бедро.

4.Прием мяча различными способами от нападающих действий в рамках индивидуальной и групповой тактики.

**Блокирование.**

1.Одиночное блокирование. Блокирование прямых ударов по ходу (в зонах 4, 2, 3) выполняемых с различных передач. Блокирование ударов, выполняемых из трех зон (4, 3, 2) в известном направлении различными способами. Блокирование ударов с задней линии (в зонах 3, 4, 2). Блокирование в одной зоне (3, 4, 2), удар в двух направлениях различными способами.

2.Групповое блокирование (вдвоем). Блокирование ударов по ходу (из зон 4, 3, 2) с различных передач. Групповое блокирование ударов с переводом (из зон 3, 4, 2)Групповое блокирование из одной зоны в двух направлениях различными способами. Групповое блокирование, удары в двух направлениях (по ходу и с переводом) из двух соседних зон.

3.Одиночное и групповое блокирование нападающих ударов различными способами в рамках индивидуальной и групповой тактики нападения.

**ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

**Тактика нападения.**

**Индивидуальные действия.**

1.Выбор места и способа и способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу - стоя на площадке и в прыжке; нападающим ударом определенным способом, скидкой в ближние и дальние зоны одной и двумя руками.

2.Выбор места при чередовании подач на силу и нацеленных различными способами; в дальние и ближние зоны на точность.

3.Выбор места и подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча, вышедшего после замены, выходящего с задней линии в сетке.

4.Имитация второй передачи с отвлекающими действиями и обман (передача через сетку) на месте и в прыжке (двумя руками и одной, в положении лицом, боком и спиной в направлении передачи)

5.Чередование направлений при нападающих ударах, ударов на силу и точность.

6.Имитация удара и передача в прыжке (откидка) вперед и назад через зону боком к сетке.

7.Удар через «слабого» блокирующего, по блоку, выше блока («накат»).

8.Вторая передача, стоя лицом и спиной к нападающему, с применением отвлекающих действий.

9.Удар после остановки в разбеге и прыжка с места (с «разрывом» во времени).

10.Имитация нападающего удара и обман одной рукой (скидка) в глубину площадки.

**Групповые действия.**

**Взаимодействие игроков передней линии.**

1.Игрока зоны 3 с игроком зоны 4,игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (применение отвлекающих действий; чередование передач стоя на площадке и в прыжке; откидка, находясь спиной и лицом к нападающему и на различное расстояние).

2.Игрока зоны 2 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 4 (с низких передач, имитация удара в зоне 3 при передаче в зону 4).

3.Игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 4 с игроком зоны 2 (с низких передач, с применением имитации удара в зоне 3 при передаче в зону 2)

4.Игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 при скрестном перемещении в зонах.

5.Игрока зоны 4 с игроками зон 2 и 3 при скрестном перемещении в зонах.

6.Удар с первой передачи, имитация удара и откидка, удар с откидки (чередование).

**Взаимодействие игроков передней и задней линий.**

1.Игроков зон 6,5 и 1 с игроками зон 3, 2, 4 при первой передаче на удар и для второй передачи.

2.Игроков зон 3, 2, 4 с игроками зон 6, 5, 1 при второй передаче на удар с задней линии.

3.Игрока, выходящего из зоны 6, с игроками зон 4, 3 и 2 (при второй передаче).

4.Игрока, выходящего из зоны 5, с игроками зон 4, 3, 2 (при второй передаче)

**Командные действия.**

**Система игры через игрока передней линии**.

1.Прием мяча и первая передача в зоны 4, 3, 2 где игрок выполняет нападающий удар.

2.Прием мяча и первая передача в зоны 2, 3, 4, где игрок имитирует удар и выполняет откидку игроку в соседнюю зону или через зону.

3.Чередование нападающих ударов с первой передачи и с откидок.

4.Прием мяча и первая передача в зоны 3, 2, 4 и вторая передача на удар игрокам передней и задней линии (по ситуации).

**Система игры через выходящего.**

1.Прием мяча с подачи и в доигровке, первая передача игроку зоны 1, 6, 5 вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому выходящий обращен лицом ( в условиях чередования передач, различных по высоте и расстоянию).

2.То же, но вторая передача нападающему, к которому передающий стоит спиной.

3.Прием мяча и первая передача на выходящего игрока, удар при скрестном перемещении игроков (в зонах 2, 3)

Чередование систем игры в нападении и входящих в них групповых тактических действий ( в доигровке - с первой передачи на удар и откидки, с подачи - через выходящего, при приеме от удара и скидок- через игрока передней линии).

**Тактика защиты.**

**Индивидуальные действия**.

1.Выбор места и способа приема мяча от нападающих ударов (на основе изученных нападающих и защитных действий)

2.Выбор места и способа приема мяча на страховке (на задней линии, на передней линии).

3.Выбор места и своевременность постановки рук над сеткой при блокировании удар различными способами при «зонном» блокировании.

4.То же, при «ловящем» блокировании.

**Групповые действия.**

**Взаимодействия игроков задней линии**.

1.Игроков зон 6, 1, 5 между собой при приеме подачи, при различных вариантах групповых действий противника в нападении в рамках системы «углом вперед».

2.То же, в рамках системы «углом назад».

**Взаимодействие игроков передней линии.**

1.Игроков зон 3 и 2, 3 и 4; зон 2, 3, 4 при блокировании в условиях ударов со «скоростных» передач.

2.Страховка блокирующих, не участвующих в блокировании при системе «углом назад».

3.Участие в приеме мяча от ударов игрока, не участвующего в блокировании при системе «углом вперед».

Взаимодействие игроков передней и задней линии.

1.Игроков зон 5, 6, 1 с блокирующими при приеме мячей от ударов: а) при системе «углом вперед»; б) при системе «углом назад».

2.Игроков зон 5, 6, 1 с блокирующими на страховке: а) при системе «углом вперед»; б) при системе «углом назад».

3.Игроков зон 5, 6, 1 и не участвующих в блокировании при приеме мячей от удара и на страховке а) при системе «углом вперед»; б) при системе «углом назад».

**Командные действия.**

Прием подачи.

1.Расположение игроков при приеме подачи в рамках системы игры через игроков передней линии: а) удар с первой передачи и откидки; б) со второй передачи с применением отвлекающих действий и в прыжке.

2.Расположение игроков при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок зоны 1 (6, 5) из-за игрока.

3.Расположение игроков при приеме подачи, когда к сетке выходит игрок зоны 6, вблизи от сетки из-за игрока зоны 3.

4.Выбор варианта расположения игроков при приеме подачи в соответствии с избранной системой игры в нападении (в условиях чередования и с учетом игры противника).

**Системы игры.**

1.Расположение игроков при прием мяча от противника «углом вперед» с использованием групповых действий в пределах программы для данного года обучения.

2.Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом назад», когда страховку блокирующих осуществляет: а) крайний защитник; б) не участвующий в блокировании (чередование).

3.Система игры «углом вперед» при условии специализации игроков в зонах: зону 3 занимает сильнейший блокирующий (блок зонный), связующий на задней линии занимает зону 6, нападающие- зоны 1, 5.

4.Система игры «углом назад» при условии специализации игроков в зонах: зону 3 занимает сильнейший блокирующий, связующий занимает зону 1, нападающие – зоны 6 и 5.

5.Система игры «углом вперед» и «углом назад» при условии, что сильнейшие блокирующие занимают крайнее положение - у боковой линии.

6.Чередование в игре систем «углом вперед» и «углом назад» с применением различных вариантов страховки.

**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 в единстве.

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

3.Учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Включаются задания с выбором тех или иных действий в нападении и защите, в зависимости от сложившейся игровой обстановки.

4.Контрольные игры. Применяются систематически для решения учебных задач, учитывая наполняемость группы. Особая их роль при подготовке команды к соревнованиям.

5.Календарные игры. Повышение надежности и эффективности игровых навыков. Взаимосвязь заданий в учебных играх и установок в календарных.

**ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

1.Проведение занятия по волейболу с группой по вопросам совершенствования техники игры и физической подготовки.

2.Составление рабочих планов, конспектов занятий.

3Составление положения о соревнованиях.

4.Практика судейства на соревнованиях в спортшколе, общеобразовательных школах, на районных и городских соревнованиях.

**ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

 **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

1. Техника безопасности при проведении занятий

2.      Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказание первой помощи при несчастных случаях

Виды и причины спортивного травматизма. Оказание первой помощи при несчастных случаях, при ранах, ушибах, растяжениях связок, обморожениях, переломах, патологические состояния в спорте, симптомы перенапряжения и переутомления, их профилактика. Ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

3.      Методы спортивной тренировки

Использование слова и обеспечение наглядности. Две группы методов: для обучения и тренировки. Методы целостного и расчлененного упражнения. Равномерный, переменный, повторный, интервальный, круговой, игровой, контрольный и соревновательный методы.

4.       Тактическая подготовка

Значение тактики в волейболе Основные понятия о тактическом мастерстве. Особенности тактики при участии в соревнованиях различного уровня. Выбор тактики ведения игры. Классификация тактики волейбола. Анализ индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и атаке. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов индивидуальной, групповой и командной тактики игры в атаке и обороне.

Взаимосвязь тактики игры с другими компонентами игры.

5.      Характерные особенности периодов спортивной тренировки.

Соревновательный период, его основная направленность и особенности. Особенности переходного периода.

6.       Правила обеспечения безопасности на соревнованиях

Меры обеспечения пожарной безопасности. Правила поведения в гостинице, общежитии, в местах общественного питания, в раздевалках. Оказание первой помощи пострадавшему.

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

**Техника нападения.**

**Действия без мяча.**

Стойки и перемещения.

1.Перемещения на максимальной скорости, ускорения и остановки, сочетание стоек, способов перемещения с остановками, прыжками.

2.Сочетание перемещений и стоек с техническими приемами нападения.

**Действия с мячом.**

Передачи мяча.

1.Передача мяча сверху двумя руками в опорном положении у сетки, стоя лицом, боком и спиной в направлении передачи, различные по высоте и расстоянию, в статическом положении и после перемещения, с последующим падением.

2.Передача мяча сверху и снизу двумя руками из глубины площадки для нападающего удара лицом и спиной в направлении передачи в статическом положении и в движении, с последующим падением.

3.Передача двумя руками сверху с отвлекающими действиями, у сетки на месте и после выхода с задней линии.

4.Передача в прыжке вправо и влево после имитации удара (откидка), находясь лицом к сетке.

5.Передача одной рукой сверху, стоя на площадке.

6.Передача одной рукой сверху в прыжке вперед в соседнюю зону.

7.Совершенствование навыков второй передачи в рамках индивидуальных и групповых действий в нападении.

**Подачи мяча.**

1.Верхняя прямая. На точность с максимальной силой.

2.Планирующая подача. Подряд 20 попыток. Подача в три продольные зоны.

3.Подача в прыжке.

4.Чередование способов подач.

5.Чередование подач на силу и нацеленных изученными способами.

**Нападающие удары.**

1.Прямой нападающий удар по ходу сильнейшей и слабейшей рукой из зон 4, 3, 2 с варьируемых по расстоянию и высоте передач.

2.Имитация удара и скидка двумя руками и одной. Чередование скидки двумя руками и одной, в ближние и дальние зоны. Скидка, когда направление полета мяча:

а) совпадает с направлением разбега, б) не совпадает с направлением разбега (вправо, влево)

3.Удар различными способами с первой передачи.

4.Боковой удар сильнейшей и слабейшей рукой из зон 4, 3 со второй и первой передачи.

5.Удар с переводом вправо и влево без поворота туловища. Удар в зонах 3, 4, 2 с различных передач. То же, при сопротивлении блокирующих.

6.Удар с переводом влево, поворот туловища вправо.

7.Удары с задней линии.

8.Удары после имитации передачи в прыжке.

9.Удар после остановки во время разбега и прыжка с места.

10.Совершенствование навыков нападающего удара в рамках индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.

**Техника защиты.**

**Действия без мяча.**

Перемещения и стойки.

1.Сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите (в поле)

.2.Сочетание перемещений (ускорений) с одиночным и групповым блокированием.

**Действия с мячом.**

Прием мяча.

1.Прием мяча сверху и снизу двумя руками от различных приемов нападения.

2.Прием мяча снизу с падением. Прием мяча от ударов и скидок. Прием на страховке блокирующих и нападающих.

3.Чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.

4.Прием мяча изученными способами от нападающих действий в рамках индивидуальной и групповой тактики.

**Блокирование.**

1.Одиночное блокирование прямых ударов по ходу (в зонах 4, 2, 3) выполняемых с различных по высоте и расстоянию передач. Блокирование ударов по ходу, выполняемых из трех зон (4, 3, 2) в известном направлении различными способами с различных передач. Блокирование ударов с переводом вправо и влево в двух соседних зонах (3-4, 2-3). Блокирование в двух зонах (3-4, 2-3), удар в двух направлениях.

2.Групповое блокирование (вдвоем, втроем).Блокирование ударов по ходу (из зон 3, 4, 2) в различных известных направлениях. Групповое блокирование ударов с переводом (из зон 3, 4, 2) вправо, влево с поворотом и без поворота туловища.

3.Совершенствование навыков блокирования (одиночного и группового) против индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.

**ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

**Тактика нападения.**

**Индивидуальные действия**.

1.Выбор места и способа второй передачи: сверху (стоя на площадке и в прыжке), снизу - в зависимости от характера первой передачи и расположения партнеров.

2.Чередование вторых передач, различных по высоте и расстоянию, с применением отвлекающих действий.

3.Выбор места, способа и направления подачи в зависимости от ситуации (на основе изученного ранее).

4.Выбор способа отбивания мяча через сетку в зависимости от ситуации (на основе изученного)

5.Имитация второй передачи и обман-передача в дальние зоны.

6.Чередование способов нападающего удара, направлений удара, ударов на силу и точность, обычных и с остановкой в разбеге и прыжка с места.

7.Имитация удара и откидка вправо ,влево, лицом к сетке (в соседнюю зону)

8.Удар по блоку, через слабого блокирующего, выше блока (с учетом ситуации)

9.Имитация удара и обман одной рукой в ближние и дальние зоны, в направлении разбега и вправо-влево по отношению к нему.

10.Имитация откидки и нападающий удар.

11.Замах на удар одной рукой и нападающий удар другой.

**Групповые действия.**

**Взаимодействие игроков передней линии.**

1.Игроков зон 3, 2 и 4 между собой в рамках системы игры через игрока передней линии а) с первой передачи на удар и откидки (боком и спиной к сетке) б) со второй передачи (на основе изученного ранее)

2.Игроков зон 4, 3, 2 между собой в рамках системы игры через выходящего (угорза нападения по всей длине сетки, скрестное перемещение в зонах).

**Взаимодействие игроков задней линии.**

1.Игроков зон 1, 6, 5 между собой при первой передаче в условиях чередования выходов игроков из зоны 1, 6, 5.

2.Игроков, выходящих из зон 1,6,5 между собой при второй передаче на удар с задней линии.

**Взаимодействие игроков передней и задней линии.**

1.Игроков зон 6, 5, 1 с игроками зон 3, 2, 4 при первой передаче на удар и для второй передачи (с учетом реализации тактического плана).

2.Игроков зон 4, 3, 2 при первой передаче с игроками зон 1, 6, 5, выходящими к сетке с задней линии.

3.Игроков зон 1, 6, 5 выходящих к сетке, с игроками зон 4, 3, 2 при второй передаче - сочетание различных по характеру передач, с применением скрестного перемещения игроков в зонах.

4.Игроков зон 3, 2, 4 с игроками зон 6, 5, 1 при второй передаче на удар с задней линии (в сочетании с другими вариантами)

**Командные действия.**

**Система игры через игрока передней линии.**

1.Прием мяча в доигровке, с подачи и первая передача различными способами в зону 4, 3, 2, где игрок выполняет удар.

2.Прием мяча в доигровке и с подачи и первая передача различными способами в зону 2, 3, 4, где игрок имитирует удар и выполняет откидку.

3.Прием мяча с подачи, от удара, скидок и первая передача игроку передней линии, вторая передача на удар (на основе изученного ранее).

4.Чередование ударов с первой передачи, откидок и второй передачи.

**Система игры через выходящего**.

1.Прием подачи, удара, в доигровке - первая передача игроку задней линии, выходящему к сетке, вторая передача, стоя лицом и спиной к нападающему - чередование различных по характеру передач по всей длине сетки (края и центр).

2.Прием мяча и первая передача на выходящего игрока, удар при скрестном перемещении игроков (в зонах 2-3, 3-4)

3.Прием и первая передача на выходящего игрока (из зон 1, 6, 5), вторая передача для удара игрокам задней линии или обман-передача через сетку в «уязвимые» места.

4.Чередование способов организации игры (1-3) в нападении при условии приема мяча с подачи и с игры (в доигровке).

Чередование систем игр в нападении и входящих в них групповых тактических действий.

**Тактика защиты.**

**Индивидуальные действия.**

1.Выбор места и способа приема мяча от нападающих действий (на основе изученного ранее)

2.Выбор места и способа приема мяча на страховке (блокирующих, нападающих, принимающих трудные мячи)

3.Своевременность выхода в зону удара и постановки рук над сеткой при блокировании: в условиях ударов со скоростных передач - «зонно», при взвешенных передачах – «ловящее» или «зонное» (по установке)

4.Совершенствование индивидуальных действий в рамках групповых – с учетом систем игры в защите.

**Групповые действия.**

**Взаимодействие игроков задней линии.**

1.Совершенствование взаимодействий игроков зон 6, 1, 5 между собой при условии специализации игроков в определенной зоне при системе игры «углом вперед» (на основе изученного)

2. То же. При системе «углом назад».

**Взаимодействие игроков передней линии.**

1.Игроков зон 3 и 2, 3 и 4,зон 2, 3, 4 при блокировании (при условии, что ведущим при блокировании является центральный игрок)

2.То же, но ведущий – крайний (в зонах 2 или 4).

3.Игроков, не участвующих в блокировании с блокирующими ( в рамках систем «углом вперед» и «углом назад» - основные варианты.

**Взаимодействие игроков передней и задней линий.**

1.При приме мячей от ударов в рамках систем игры «углом вперед» и «углом назад» при условии специализации игроков в зонах.

2.При приеме мячей на страховке в рамках систем защиты и при условии специализации игроков в зонах.

**Командные действия.**

Прием подачи.

1.Варианты расположения игроков на приеме подачи при системе игры через игрока передней линии.

2.То же, но при системе игры через выходящего игрока задней линии.

**Системы игры.**

1.Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед», применение основных вариантов страховки.

2.Расположение игроков при приме мяча от противника «углом назад»,применение основных вариантов страховки.

3.Системы игры («углом вперед» и «углом назад» при условии специализации игроков в зонах) на передней и задней линиях и с учетом игровых функций.

4.Чередование в игре систем игры «углом вперед» и «углом назад» с применением различных вариантов страховки.

**ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА.**

1.Упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приемов и развития специальных качеств в единстве.

2.Упражнения, направленные на совершенствование навыков тактических действий и технических приемов в единстве.

3.Упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приемов, тактических действий и развития специальных качеств - в единстве.

4.Учебные игры. Посредством заданий стимулируется рациональное применение в игре изученного материала. Особое внимание уделяется заданиям по игровым функциям.

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

6.Календарные игры. Решение задач соревновательной подготовки.

**ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.**

1.Проведение учебно-тренировочного занятия по тактической подготовке.

2.Составление и проведение комплекса упражнений для индивидуальной подготовки связующих и нападающих игроков.

3.Составление документации для работы спортивной секции по волейболу.

4.Составление положения о соревнованиях.

5.Практика судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии.

6.Организация и проведение соревнований.

**ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА.**

## ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1.Методика обучения технике волейбола.

(Выявление причин и исправление ошибок при обучении технике игры. Перспективное планирование. Периодизация учебно-тренировочного процесса. Задачи по периодам и их решения. Хронометраж занятий. Применение средств наглядности в тренировке).

2.Методика обучения тактике волейбола.

(Взаимосвязь техники и тактики. Анализ технических приемов и тактических действий на основе программы для данного года).

3. Установка на игру.

(Сравнительный анализ игровых действий на протяжении года, двух-трех лет. Применение технических средств для анализа действий волейболиста в игре) .

4..      Правила поведения в пути следования к местам проведения соревнований

Общие правила гигиены в пути следования. Правила поведения и пребывания на авто и ж/д вокзалах, в аэропортах. Правила поведения в автобусе, поезде, самолёте и других средствах передвижения.

Правила дорожного движения.

5.     Правила обеспечения безопасности на соревнованиях

Меры обеспечения пожарной безопасности. Правила поведения в гостинице, общежитии, в местах общественного питания, в раздевалках. Оказание первой помощи пострадавшему.

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

**Техника нападения.**

**Действия без мяча.**

Перемещения и стойки.

1.Сочетание стоек, перемещений с прыжками, остановками, техническими приемами нападения.

**Действия с мячом.**

Передачи мяча.

1.Передачи мяча сверху двумя руками в опорном положении различные по высоте и расстоянию (короткие-низкие, средние, высокие; средние-низкие, средние, высокие, длинные-низкие, средние-высокие). Передачи стоя лицом, спиной, боком (лицом и спиной к сетке) в направлении передачи. Передачи в статическом положении, после перемещения. Передачи в условиях повышенной сложности.

2.Передачи мяча из глубины площадки для нападающего удара. Передачи изученными способами в статическом положении. Передачи после перемещения.

3.Передача с отвлекающими действиями в опорном положении, в прыжке.

4.Передача в прыжке после имитации удара (откидка) в положении лицом, спиной, боком в направлении передачи в соседнюю зону, через зону.

5.Передача одной рукой в прыжке вперед, назад.

6.Различные сочетания передач в рамках индивидуальных и групповых тактических действий в нападении - для связующих игроков.

**Подачи мяча.**

1.Верхняя прямая на силу и точность.

2.Планирующая подача на точность в отдельные зоны.

3.Подача в прыжке на силу.

4.Чередование способов подач.

**Нападающие удары.**

1.По ходу и с переводом сильнейшей рукой. Удары с передач, различных по расстоянию и высоте у сетки и из глубины площадки. Удары с «откидок» двумя руками и одной. Удары при сопротивлении блокирующих. Удары в условиях повышенной сложности в рамках индивидуальных и групповых тактических действий. Удары при скрестном перемещении игроков.

2.Удары после имитации передачи в прыжке «откидки».

3.Удар после остановки во время разбега и прыжка с места.

4.Совершенствование навыков ударов с передней и задней линий в рамках тактических действий.

**Техника защиты.**

**Действия без мяча.**

Перемещения и стойки.

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

2.Сочетание перемещений с прыжками, перемещений с блокированием.

**Действия с мячом.**

Прием мяча.

1.Последовательное выполнение изученных способов приема мяча против нападающих действий: подачи, скидки, ударов.

2.Выполнение каждого способа против серии нападающих действий, выполняемых последовательно.

3.Чередование способов нападающих действий и приемов защиты.

**Блокирование.**

1.Одиночное - ударов по ходу и с переводом (из зон 4, 2, 3, 1, 6, 5) выполняемых с различных передач. Блокирование в рамках индивидуальных тактических действий в защите.

2.Групповое блокирование ударов по ходу и с переводом, выполняемых из различных зон.

3.Групповое блокирование в рамках тактических действий в защите.

**ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**.

**Тактика нападения.**

**Индивидуальные действия**.

1.Выбор места и способа второй передачи различными способами с целью обеспечить реализацию тактического плана игры.

2.Чередование передач, различных по расстоянию и высоте, стоя лицом и спиной в направлении передачи, в прыжке.

3.При подаче - обеспечение затруднения приема и выигрыша очка.

4.Чередование приемов и способов нападающих действий с учетом ситуации.

5.Имитация удара и откидка вперед, назад ,вправо, влево-боком, лицом, спиной к сетке.

6.Удар по блоку, через слабого блокирующего, выше блока, против одного блока.

7.Имитация удара и скидка в различных направлениях.

**Групповые действия**.

**Взаимодействие игроков передней линии**.

1.Совершенствование навыков взаимодействия игроков зон 4, 3, 2 в рамках системы игры через игрока передней линии на основе специализации по игровым функциям и специализации по зонам.

2.То же, но в рамках игры через выходящего игрока задней линии.

**Взаимодействие игроков задней линии**.

1.Игроков зон 1,6,5 при первой передаче выходящему к сетке в различных условиях при приме мяча с учетом специализации в зонах.

2.То же, но при второй передаче на удар с задней линии.

**Взаимодействие игроков передней и задней линии**.

1.Игроков задней линии с игроками передней при первой передаче с учетом игровых функций и специализации в зонах.

2.Игроков передней линии с игроками задней при второй передаче на удар с задней линии.

3.Игроков задней линии, выходящих к сетке, при второй передаче с игроками передней линии с учетом игровых функций, специализации в зонах, при скрестном перемещении игроков в зонах.

**Командные действия.**

**Система игры через игрока передней линии.**

1.Прием мяча в различных условиях, первая передача в зону нападения, где игрок выполняет удар.

2.Прием мяча в различных условиях, первая передача в зону нападения, где игрок имитирует нападающий удар и выполняет откидку партнеру.

3.Прием мяча в различных условиях, первая передача в зону нападения, вторая передача для удара игрокам передней линии, игрокам задней линии.

4.Чередование вариантов.

**Система игры через выходящего.**

1.Прием мяча в различных условиях и выход с задней линии из-за игрока и из зоны, применение групповых действий с учетом игровых функций, специализации в зонах, при скрестном перемещении игроков.

2.То же, но при комплектовании команды 4+2 и 5+1.

3.Чередование систем игры в нападении и входящих в них групповых тактических действий.

**Тактика защиты.**

**Индивидуальные действия.**

1.Выбор места и способа приема мяча в поле от различных по характеру нападающих действий противника.

2.Определение зоны выполнения удара, своевременный выход и преграждение пути мячу при блокировании (зонное, ловящее).

**Групповые действия.**

**Взаимодействие игроков внутри линий.**

1.Игроков задней линии между собой в рамках систем игры в защите - при различном характере нападающих действий противника.

2.игроков передней линии при блокировании, на страховке.

**Взаимодействие игроков между линиями.**

1.Игроков задней линии с игроками передней при игре в защите в поле и на страховке.

2.Игроков передней линии с игроками задней при постановке блока и на страховке.

3.Сочетание и чередование способов организации защитных действий.

**Командные действия.**

Прием подачи.

1.Вариант расположения игроков при приме подачи при системе игры через игрока передней линии: нападения с первой передачи, с откидки, со второй передачи.

2.Вариант расположения игроков на приеме подачи при системе игры через выходящего игрока задней линии.

**Системы игры.**

1.Система «углом вперед» (варианты организации защитных действий)

2.Система «углом назад» (варианты организации защитных действий).

3.Сочетание систем, чередование систем.

**ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

1.Упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приемов и развития специальных качеств в единстве.

2.Упражнения, направленные на совершенствование навыков тактических действий и технических приемов в единстве.

3.Упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приемов, тактических действий и развития специальных способностей в единстве.

4.Учебные игры. Система заданий в игре, отражающая программный материал.

5.Контрольные игры. Активно используются как неотъемлемый компонент учебного процесса и при подготовке к соревнованиям.

6.Календарные игры. Решение задач соревновательной подготовки.

**ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.**

1.Проведение тренировочного занятия различной направленности.

2.Проведение индивидуальных заданий с учетом игровых функций.

3.Установка на игру, разбор игр, система записи игр - на командах младших возрастов своей школы.

4.Организация и проведение соревнований внутри спортивной школы.

5.Практика судейства на городских и областных соревнованиях.

**3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки.**

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

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

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

*Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.* В процессе тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного волейболиста в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, раз­носторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.

Особенности формирования моральных черт и качеств личности и их проявления находятся в тесной связи с коллективным характером этого вида спорта. Многое зависит от состава коллектива; какие в нем преобладают традиции, взаимоотношения и связи. Решение данной задачи органически связано с воспитательной работой.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*Воспитание волевых качеств.*

Воспитание волевых качеств - важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно - соревновательной деятельности. Существует два вида трудностей - объективные и субъективные. Объективные трудности - это трудности, обусловленные особенностями игры в волейбол, а субъективные - особенностями личности спортсмена. Основные волевые качества, которыми должен обладать волейболист - это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

Целеустремленность и настойчивость выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимися, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т.п.), в преодолении нарастающего утомления.

Решительность и смелость выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебания приводить их в исполнение. Применять упражнения, выполнение которых связано с известным риском и требующие преодоления чувства боязни, колебания.

Инициативность и дисциплинированность выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий. Игрок, обладающий инициативностью, является организатором, ведет за собой команду. А дисциплинированность выражается в умении игрока подчинить свои действия задачам коллектива, плану действия всей команды.

Эффективным средством воспитания инициативности являются двусторонние игры, проводимые со специальными заданиями и в условиях, требующих от игроков максимального проявления инициативности.

Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса спортивной подготовки и тренировки. В воспитании дисциплинированности особую роль играет коллектив и тренер. Тренер должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

*2. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игра)* состоит в следующем:

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

Одни волейболисты в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время игры их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

1) состояние боевой готовности;

2) предсоревновательная лихорадка;

3) предсоревновательная апатия;

 4) состояние самоуспокоенности.

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

2. Предыгровая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

3. Предыгровая апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предыгровой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т. п..

4. Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д. Имеется еще множество промежуточных предигровых состояний.

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

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

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

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

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие;

- одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других — воздействует успокаивающее воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

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

Режим в период тренировочной работы и соревнований имеет большое значение. Свободный от игр день надо максимально использовать для отдыха и восстановления, в игровой день надо избегать каких-либо напряженных действий, долгого лежания, провести легкую тренировку с мячом.

Разминка имеет большое значение как для регуляции неблагоприятных эмоциональных состояний, так и для формирования готовности к игре и ускорения врабатываемости. Разминку спортсмены должны проводить самостоятельно, исходя из индивидуальных особенностей. Так, например, инертному игроку нужно готовить себя к игре 20-30 мин, другому— 10 мин. Обязательно включить в разминку несколько групповых упражнений. Закончить разминку необходимо за 5—8 мин до игры. Очень важно собрать всех игроков вместе (с запасными) и провести 2 – З - х минутную беседу, в которой напомнить основные положения об игре, сказать что-нибудь одобряющее, мобилизующее.

В процессе игры возникают множество моментов, ситуации, которые требуют оперативного вмешательства тренера: внести некоторые коррективы в действия игроков команды, которые почему-либо отходят от принятых установок или не учитывают игры соперника; акцентировать внимание спортсменов на определенные действия игроков соперника, как в защите, так и в нападении и т.п. Для этого тренер использует замену игроков и перерывы, предусмотренные правилами игры и другие приемы «психологической защиты» в игре.

Замены могут быть произведены и по различным причинам — для отдыха игроков, для увеличения или сбивания темпа игры, для смены тактических действий, при неуверенной игре спортсмена, при неоднократных ошибках и т.д. Но при этом необходимо соблюдать следующее: не следует злоупотреблять заменами и проводить их без основания, тренер должен хорошо знать своих игроков и особенности их поведения в различные периоды игры и в различных ситуациях, никоим образом, недопустима замена при однократных ошибках, это может вызвать у спортсмена состояние неуверенности, нервозности и т.п.

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

Во всех случаях разговор тренера со спортсменами, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру никогда не следует кричать на игроков команды, давать им нагоняй, особенно во время игры.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе самой игры.

В заключении следует отметить, что вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей баскетболистов.

Нельзя не отметить и то, что в развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами: активностью и самостоятельностью, целеустремленностью и инициативностью, решительностью и настойчивостью, смелостью и самообладанием, уверенностью в своих силах.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации тренировочного процесса, а также от самовоспитания спортсмена. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны преподавателя, тренера по спорту. Подчас очень «замотивированный» спортсмен может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая себя дополнительной тренировкой. Нам приходилось наблюдать, как некоторые спортсмены тренировались по ночам и доводили себя до состояния психического перенапряжения, лежащего в основе состояния перетренировки.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс.

**3.7. Планы применения восстановительных средств.**

К здоровью спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочной и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Таблица № 16

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Предназначение | Задачи | Средства и мероприятия | Методические указания |
| *Для групп НП* |
| Развитие физических качеств с учетом специфики баскетбола, физическая и техническая подготовка | Восстановление функционального состояния организма и работоспособности | Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание. | Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме. |
| *Для групп ТЭ, ССМ, ВСМ* |
| Перед тренировочнымзанятием, соревнованием | Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов  | Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж.Искусственнаяактивизациямышц.Психорегуляциямобилизующейнаправленности | 3 мин10-20 мин 5-15 мин(разминание 60%)Растирание массажнымПолотенцем с подогретымПихтовым маслом 38—43°С 3 мин само и гетерорегуляция |
| Во времятренировочногозанятиясоревнования | Предупреждениеобщего, локальногопереутомления,перенапряжения | Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, возбуждающийТочечный массаж всочетании с классическим массажем(встряхивание, разминание).Психорегуляциямобилизующейнаправленности | В процессетренировки.3-8 мин3 мин само - игетерорегуляция |
| Сразу послетренировочногозанятия,соревнования | Восстановлениефункциикардиореспираторной системы.лимфоциркуляции.тканевого обмена | Комплексвосстановительных упражнений -ходьба, дыхательные упражнения, душ -теплый/прохладный | 8- 10 мин |
| Через 2-4 часапослетренировочногозанятия | Ускорениевосстановительного процесса | Локальный массаж, массаж мышц спины(включая шейно-воротниковую зону и Душ -теплый/умеренно холодный/ теплый. | 8-10 мин5-10 мин |
| В середине микроцикла, в соревнованиях я свободный от игр день | Восстановление работоспособности, профилактика перенапряженийФизическая и психологическаяподготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений | Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж | Восстановительная тренировка.Послевосстановительной тренировки |
| После микроцикла, соревнований | Физическая и психологическая подготовка новому циклу тренировок. | Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, душ Шарко, подводный массаж. | Восстановительная тренировка, туризм.После восстановительной тренировки. |

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнения больших по объему и интенсивности нагрузок и сохранение высокой работоспособности не возможно без использования восстановительных мероприятий.

В условиях применения больших нагрузок, важное значение в тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.

*Педагогические средства восстановления:*

-рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;

-рациональное построение тренировочного занятия;

-постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;

-разнообразие средств и методов тренировки;

-переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;

-чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;

-изменение пауз отдыха, их продолжительности;

-оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;

-оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;

-оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;

-упражнения для активного отдыха и расслабления;

-дни профилактического отдыха.

*Психологические средства восстановления:*

-создание положительного эмоционального фона тренировки;

-переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;

-внушение;

-психорегулирующая тренировка.

*Медико-биологические средства восстановления:*

Гигиенические средства:

-водные процедуры закаливающего характера;

-душ, теплые ванны;

-прогулки на свежем воздухе;

-рациональные режимы дня и сна, питания;

-витаминизация;

-тренировки в благоприятное время суток;

*Физиотерапевтические средства восстановления:*

-душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36 - 38 градусов и продолжительностью 12 - 15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 гр. и продолжительностью 2 - 3 мин;

-ванны хвойные, жемчужные, солевые;

-бани и бассейны – 1 - 2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);

-кислородотерапия;

-массаж.

Комплексное использование средств в полном объеме необходимо на этапе спортивного совершенствования после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе тренировочного занятия. По окончании занятий с малыми и средними нагрузками достаточно использовать гигиенические процедуры.

Использование восстановительных средств является составной частью тренировочного процесса. Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона.

**3.8. Планы антидопинговых мероприятий**

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, и преследует следующие цели:

- разучивание занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

- разучивание занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

В таблице № 30 указан примерный план антидопинговых мероприятий, организуемых в физкультурно-спортивных организациях.

Таблица № 31

План антидопинговых мероприятий

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название мероприятия | Срок проведения | Ответственный |
| 1 | Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование не применения допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов | октябрь | Руководитель |
| 2 | Утверждение плана мероприятий по профилактике и информированию не использования допинга, запрещенных средств и методов в спорте | ноябрь | Ответственный за антидопинговую профилактику |
| 3 | Определение объемов тестирования, согласно утвержденному списку спортсменов. | декабрь | Заместитель руководителя |
| 4 | Составление графика тестирования согласно утвержденному списку для тестирования спортсменов и обеспечение его реализации | ноябрь | Ответственный за антидопинговую профилактику |
| 5 | Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов | перед соревнованиями | Тренер в группе |
| 6 | Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил | по факту | Руководитель |

**3.9. Планы инструкторской и судейской практики**

Представленная программа имеет целью подготовить не только игроков высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила игры баскетбола, правила поведения на игровой площадке и вне её, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность спортсменам познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем. На данный момент развития спорта в нашей стране этот вопрос является весьма актуальным. Учитывая недостаток квалифицированных тренеров и педагогов дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности в числе других спортивных организаций, должны взять на себя заботу о подготовке новых кадров в данной области.

Данный раздел программы спортивной подготовки представляет собой список тем, позволяющих ознакомить занимающихся:

- с основами организации и проведения тренировочных занятий;

- с основами организации и проведения официальных соревнований по баскетболу;

- особенностями работы педагогов и тренеров по волейболу;

- особенностями работы судей по волейболу.

1. Тестирования и проведение тестов по официальным правилам волейбола.

2. Составление комплексов упражнений по общей физической подготовке, по изучению перемещениям, приёму и передаче мяча, нижней и верхней прямой подаче.

3. Судейство на тренировочных играх в своей группе (по упрощённым правилам).

4. Составление комплексов упражнений специальной физической подготовке.

5. Составление комплексов упражнений по технической подготовке своего и более младшего года занимающихся.

6. Составление комплексов упражнений по тактической подготовке своего и младших годов занимающихся.

7. Проведение составленных комплексов со своей группой и группами младших годов занимающихся.

8. Судейство на тренировочных играх, на соревнованиях в общеобразовательных учреждениях, в своей школе. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судьи на линии.

9. Проведение подготовительной и основной частей занятия по начальному изучению технике игры.

10. Упражнения повышенной трудности в процессе проведения физической подготовки, техническо-тактической и интегральной подготовки.

11. Участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разборов проведённых игр.

12. Изучение соревновательного метода (в процессе физической и других видов подготовки).

**4.Система контроля и зачетные требования.**

4.1.Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в

волейболе.

Критерии – признаки, основания, правило принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявленным требованиям.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по баскетболу представлены в таблице № 17.

таблица № 17

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

Условные обозначения:

1- незначительное влияние.

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

* *Скоростные способности.*
* Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.
* Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.
* Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие же комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.
* *Мышечная сила.*
* Мышечная сила – это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная выносливость – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени.
* Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.
* *Вестибулярная устойчивость.*
* Вестибулярная устойчивость *-* это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и по­ложении тела в пространстве.
* Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия.
* Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.
* *Выносливость.*
* **Выносливость** - это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности.
* Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность.
* Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание, и ациклического характера – игры.
* Наибольший прирост выносливости происходит примерно в 8-10 и 15-17 лет.
* *Гибкость.*
* **Гибкость** **-** это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:
* • анатомических особенностей суставов;
* • эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;
* • способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.
* Наибольший прирост гибкости происходит примерно в 6-8 лет.
* Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.
* *Координационные способности.*
* **Ловкость** — сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.
* Под **двигательно-координационными способностями** понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).
* *Телосложение.*
* Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями. Информативными для баскетбола являются показатели длины и массы тела, длины рук, частных объемов мышечной, костной и жировой массы.
* Характеристика антропометрических показателей юных спортсменов, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела и соматотипа. Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели.
* **4.2.Требования к результатам реализации программы**

*На этапе начальной подготовки*:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта волейбол;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спортаволейбол.

*На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;

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

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

*На этапе совершенствования спортивного мастерства:*

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

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

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

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

*На этапе высшего спортивного мастерства:*

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

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

Для отбора спортсменов к этапу спортивной подготовки, используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение перспективности спортсмена и его готовности к достижению высоких спортивных результатов.

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют:

- комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости;

- нормативы по техническому мастерству.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в организации. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки.

В целом нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) на этапы подготовки по годам спортивной подготовки представлены в таблицах № 18 - 21.

**4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки.**

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

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

*Этапный контроль* позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

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

Текущая проверка осуществляется тренерами физкультурно-спортивной организации в процессе беседы и наблюдением за действиями баскетболиста. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

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

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышлений, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе аттестационных измерительных срезов (тестирования) или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

Правила проведения аттестационных измерительных срезов (тестирования) и интерпретации полученных результатов направлены на:

- информирование испытуемого о целях проведения тестирования;

- ознакомление испытуемого с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция воспринята правильно;

- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий испытуемыми;

- сохранение нейтрального отношения к испытуемым, уход от подсказок и помощи;

- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые аттестационные измерительные материалы (тест) или соответствующее задание;

- обеспечение ее конфиденциальности аттестационных измерительных результатов;

- ознакомление испытуемого с результатами аттестационных измерительных срезов, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации;

- решения сопутствующей серии этических и нравственных задач;

- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;

- обогащение исследователем опыта работы с аттестационными измерительными материалами и знаниями об особенностях его применения.

**4.4. 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**

Контрольные испытания или тесты являются основным инструментом контроля уровня физической работоспособности, двигательных и психических качеств, степени владения техническими приемами, их стабильности и эффективности, недочетов в системе планирования нагрузок. Нормативы по физической и технической подготовке занимающиеся сдают на каждом году обучения, что позволяет получить результаты, отражающие уровень подготовленности волейболистов на определенном этапе тренировочного процесса, а также динамику роста или снижения этих показателей. Нормативные требования контрольных упражнений по физической подготовке, составлены в соответствии с этапами спортивной подготовки и Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта волейбол.

.Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)юноши | Контрольные упражнения (тесты)девушки |
| Скоростные качестваКоординация | Бег 30 м. ( не более 6 с)Челночный бег 5х6 м (не более 12,0 с ) | Бег 30 м. ( не более 6,6 с )Челночный бег 5х6 м (не более 12,5 с ) |
| Скоростно-силовые качества | Бросок мяча весом 1 кг. из-за головы двумя руками стоя ( не менее 8 м. ) | Бросок мяча весом 1 кг. из-за головы двумя руками стоя ( не менее 6 м.) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 140 см. )Прыжок вверх с места со взмахом руками ( не менее 36 см. ) | Прыжок в длину с места (не менее130 см. )Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 30 см. ) |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)юноши | Контрольные упражнения (тесты)девушки |
| Скоростные качестваКоординация | Бег 30 м. (не более 5,5 с )Челночный бег 5х6 м (не более 11,5 с ) | Бег 30 м. ( не более 6 с )Челночный бег 5х6 м (не более 12 с ) |
| Скоростно-силовые качества | Бросок мяча весом 1 кг. из-за головы двумя руками стоя (не менее 10 м.) | Бросок мяча весом 1 кг. из-за головы двумя руками стоя ( не менее 8 м. ) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 180 см. )Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 40 см.) | Прыжок в длину с места (не менее 160 см. )Прыжок вверх с места со взмахом руками ( не менее 35 см. ) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)юноши | Контрольные упражнения (тесты)девушки |
| Скоростные качестваКоординация | Бег 30 м. ( не более 5 с)Челночный бег 5х6 м (не более 11 с ) | Бег 30 м. (не более 5,5 с)Челночный бег 5х6 м (не более 11,5 с ) |
| Скоростно-силовые качества | Бросок мяча весом 1 кг. из-за головы двумя руками стоя ( не менее 16 м.) | Бросок мяча весом 1 кг. из-за головы двумя руками стоя (не менее 12 м.) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 200 см.)Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 45 см.) | Прыжок в длину с места (не менее 180 см.)Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 38 см. ) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд |  Первый спортивный разряд |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)мужчины | Контрольные упражнения (тесты)женщины |
| Скоростные качестваКоординация | Бег 30 м. ( не более 4,9 с)Челночный бег 5х6 м (не более 10,8 с ) | Бег 30 м. (не более 5,3 с)Челночный бег 5х6 м (не более 11,0 с ) |
| Скоростно-силовые качества | Бросок мяча весом 1 кг. из-за головы двумя руками стоя ( не менее 18 м.) | Бросок мяча весом 1 кг. из-за головы двумя руками стоя (не менее 14 м.) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 240 см.)Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 50 см.) | Прыжок в длину с места (не менее 210 см.)Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 40 см. ) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд |  Кандидат в мастера спорта |

**4.5. Методические указания по организации тестирования.**

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;

- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;

- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;

- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;

- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;

- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;

- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа *«Не навреди!»*;

- решения серии этических и нравственных задач;

- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;

- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

**Указания к выполнению контрольных упражнений (тестов) спортсменами.**

**Оценка общей и специальной физической подготовленности.**

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

 2. Бег 30 м. (5х6) На расстоянии 5 метров чертятся две линии- старптовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 5 метров 6 раз. При изменении движения в обратном направлении, обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

 3. Прыжок вверх с места. Для этой цели применяется конструкция Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить выстоту подъема общего центра тяжести при подскоке вверх. Отталкивание и приземление не должны выходить за пределы квадрата 50х50 см. Число попыток 3, берется лучший результат.

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

 5. Метание набивного мяча весом 1 кг. из-за головы двумя руками стоя. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу – бросок вперед. Из трех попыток берется лучший результат.

**Оценка технической подготовленности.**

1. **Испытания на точность второй передачи.**

В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи: рейки, обручи, наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 4 и 2 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителя 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. При передаче из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6 м. При передачах в прыжке из зоны 2 в зону 3 расстояние передачи 5-6м. При передачах в прыжке из зоны 2 в зону 3 расстояние передачи 1-2 м., в зону 4 – 4-5 м. Дается 5 попыток: учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи.

2**. Испытания на точность передачи мяча через сетку ( в прыжке).**

На противоположной площадке очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 размером 2х1м, в зоне 1 и в зоне и в зоне 6 – размеры 3х3м. Дается 5 попыток, учитывается количественная сторона и качество исполнения.

 **3.Испытания на точность подач.**

Основные требования: при качественном техническом исполнении, послать мяч в определенном направлении – в определенный участок площадки. Эти участки: правая(левая) половина площадки, зоны 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3м. Дается 5 попыток.

 **4.Испытания на точность нападающих ударов.**

 Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно в техническом отношении выполняя тот или иной способ нападающего удара, учащиеся могли достаточно сильно послать мяч с определенной скоростью. При ударах из зоны 4 в зоны 5-6 площадь попадания ограничивается лицевой, боковой, линиями и линией нападения, от лицевой линии до линии нападения ( в зон 6) линия проводится на расстоянии 5 м. от боковой. При ударах с переводом, площадь ограничена боковой линией и линией, параллельной ей на расстоянии 2 м. от нее. Если удар из зоны 4, то в зонах 1-1, при ударах из зоны 2 – в зонах 4-5. Дается 5 попыток.

**5.Испытания на точность первой передачи ( прием мяча).**

Испытание преследует цель определить степень владения навыками приема подачи. Подача выполняется в определенную зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии идут в зачет попытки. Принимая мяч в зоне 6(5), учащийся должен направить его через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м. от сетки и на высоте 3м., в зону 3 или 2. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Дается 5 попыток, с 145 лет – 8. Учитывается количество попаданий и качество исполнения.

**6.Испытания в блокировании.**

При одиночном блокировании учащийся располагается в зоне 3 и в момент передачи на удар выходит в соответствующую зону для постановки блока. Направление удара известно, высота передачи тоже.

При групповом блокировании учащиеся располагаются каждый в своей зоне. Дается 5 попыток.

**Оценка тактической подготовленности.**

**Дейсвия при второй передаче.**

Расположение испытуемого в зоне 2 или 3 ( на границе с зоной 3). Сигналом служат: положении рук тренера за сеткой, звуковой сигнал (команда, свисток). Мяч первой передачей посылается из глубины площадки. Сигнал подается в тот момент, когда мяч начинает опускаться вниз. Задания чередуют в различном порядке. Дается 6 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий на точность передачи с соблюдением правил игры.

 **Действия при нападающих ударах.**

Сюда входят три испытания.

Первое. Нападающий удар или «скидка» (передача через сетку в прыжке) в зависимости от того, поставлен «блок» или нет. Блокировать может партнер, стоя на подставке. «Блок» появляется во время отталкивания нападающего при прыжке.

Второе. Условия те же, но при появлении блока – откидка (передача в прыжке в определенную зону лицом и спиной к ней).

Третье. По заданию выбирается способ и направление удара. Закрыто блоком диагональное направление при ударах из зон 4 и 2 – удар с переводом «по линии», закрыта линия- удар по диагонали. Блок появляется в момент отталкивания. Дается 6 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и точность полета мяча.

**Командные действия в нападении.**

В этих испытаниях выявляется умение учащихся взаимодействовать в составе команды. Содержание испытаний составляют действия: приемподачи, вторая передача игроком линии нападения или выходящим с задней линии к сетке и нападающий удар одним из учащихся, другие выполняют имитацию удара, скрестные перемещения в зонах и др. ( по заданию) Характер взаимодействий и условия испытаний представлены в оценчной таблице. Даетя 6 попыток. Требования такие же, как при групповых действиях.

**Действия при одиночном блокировании.**

Основное требование в испытаниях – выявить умение при блокировании выбрать место, определить направление удара и своевременно поставить руки на пути мяча. Дается 3 упражнения. Первое – надо определить зону, откуда будет произведен удар (4,3,2). Второе – надо определить направление удара. Зона одна (4), направлений 2 ( по диагонали и по линии). Дается 6 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество блокирования.

**Действия при групповом блокировании.**

Основное требование- согласованность действий двух учащихся с целью преградить путь мячу в определенные участки площадки. Дается 2 упражнения. Первое. Трое учащихся в зонах в зонах 4,3,2. Нападающие удары с высоких передач выполняются из зон 4,3,2. В блокировании участвуют двое: при ударе из зоны 4, учащиеся стоящие в зонах 3 и 2 ( закрывают зоны 4-5), при ударе из зоны 3 блокируют учащиеся зон 3 и 4 ( закрывают зоны 5-6), при ударе из зоны 2 блокируют учащиеся зон 3 и 4 ( закрывают зоны 1-6). Второе. Условия те же, только передачи чередуются: высокие – низкие. При высоких передачах блокирование вдвоем, при низких – одиночное. При групповом блокировании закрываю те направления, что и в 1 упражнении. При одиночном – диагональное направление при ударах из зон 4 и2, зону 5 при ударе из зоны 3. Дается 6 попыток.

 **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 разных зон и в разных направлениях, обманные удары. Дается 6 попыток в двух расстановках. Учитывается количество правильно выполненных действий.

 **Оценка интегральной подготовки.**

1.Упражнения на переключение в выполнении технических приемов.

Первое: нападающий удар – блокирование. Учащийся в зоне 4(3,2) выполняет удар определенным способом и в определенном направлении, блокирует известные ему способ и направление удара. Один удар и одно блокирование составляют серию. Учитывается точность нападающего удара и качество блокирования. Второе: прием мяча с падением- нападающий удар-блокирование. Учащийся в зоне 4 принимает мяч от скидки из зоны 4 и после этого выполняет нападающий удар, затем блокирование. Учитывается качество приема, блокирования и точность нападающего удара. В каждом задании дается 7 попыток.

2.Определение эффективности игровых действий. Эффективность игровых действий определяется на основании результатов наблюдений в календарных и контрольных играх. Для этого применяются различные системы записи игр (графически, видеозапись).

Успешное решение задач подготовки резерва невозможно без соревновательной практики. В разделах интегральной подготовки указано количество игр на каждый год.

**Оценка теоретической подготовки.**

Знания проверяются при помощи контрольных бесед., Проводятся зачетные занятия. .

**Оценка инструкторской и судейской подготовки.**

Определяется уровень специальных знаний по методике обучения навыкам игры, методике тренировок, правилам соревнований и их организации. Определяется уровень практических умений и навыков по составлению комплексов упражнений по видам подготовки, проведению отдельных частей и всего занятия, судейство учебных и календарных игр. Проводятся зачетные занятия.

**4.6. Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса.**

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ». П.2.6.

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;

- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;

- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;

- врачебно-педагогические наблюдения 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 пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти (Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий». П.2).

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами организации.

5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

5.1. Список литературных источников:

1. Железняк Ю.Д. «О методах и организации отбора в спортивные школы по волейболу» М.,1971г.
2. Волков В.М., Филин В.П. «Спортивный отбор», Ф и С, 1981г.
3. Железняк Ю.Д. «120 уроков волейбола», М, ФиС,1970 г.
4. Железняк Ю.Д. « К мастерству в волейболе» М, ФиС,1978г.
5. Жуков В.В.»Акробатическая подготовка волейболистов» М, ФиС,1967 г.
6. Геллер Е.М. «Основные функции подвижных игр и проблема их дальнейшего внедрения в практику физкультурного движения.» Теория и практика физической культуры № 8 1987 г.
7. Готовцев П.И. «Спортсменам о восстановлении» ФиФ, 1981 г.
8. Гуревич И.А. «Круговая тренировка при развитии физических качеств» Минск, высшая школа,1985г.
9. Железняк Ю.Д. «Структура соревновательной деятельности как основа построения тренировочного процесса волейболистов.» Теория и практика физической культуры № 6,1988г.
10. Перельман М.Я. «Специальная физическая подготовка волейболистов.» ФиС,1969 г.
11. Комков Е.С. «Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию.» Новосибпрск, Зап.сиб.кн. издание,1985 г.
12. Матвеев Л.П. «Основы спортивной тренировки». ФиС,1977 г.
13. Платонов В.Н. «Теория и методика спортивной тренировки» Учебник для институтов физ. культуры, Киев, высшая школа 1984 г.
14. Слупский Л.Н.,Железняк Ю.Д. «Подготовка волейболистов-связующих,Методические рекомендации» ФиС, 1979 г.
15. Скоростно-силовая подготовка юных спортсменов Фис, 1968 г.
16. Филин В.П. «Основы юношеского спорта» ФиС, 1980 г.
17. Щулятьев В.М. «Содержание и организация тренировочного процесса волейболистов» Учеб.метод.рекомендации. Омск,1990 г.

5.2. Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (http://www.minsport.gov.ru)

5. Российское антидопинговое агентство (http://www.rusada.ru)

6. Всемирное антидопинговое агентство (http://www.wada-ama.org)

7. Олимпийский комитет России (http://www.roc.ru/)

8. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)

9. МБУ ДО «СДЮСШОР «Единство» [www.sportedinstvo@mailru](http://www.sportedinstvo@mailru)