

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	стр. 4
1.1. Характеристика вида спорта, его отличительные особенности	стр. 4
1.2. Специфика организации тренировочного процесса	стр. 6
1.3. Структура системы многолетней подготовки	стр. 9
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	стр. 11
2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта волейбол	стр. 11
2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	стр. 12
2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности	стр. 14
2.4. Режимы тренировочной работы	стр. 15
2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	стр. 18
2.6. Предельные тренировочные нагрузки	стр. 19
2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности	стр. 19
2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	стр. 20
2.9. Требования к количественному и качественному составу групп	стр. 23
2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки	стр. 24
2.11. Структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)	стр. 25
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	стр. 26
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	стр. 26
3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	стр. 26

3.3.	Рекомендации по планированию спортивных результатов	стр. 27
3.4.	Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	стр. 28
3.5.	Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки	стр. 30
3.6.	Рекомендации по организации психологической подготовки	стр. 63
3.7.	Планы применения восстановительных средств	стр. 68
3.8.	Планы антидопинговых мероприятий	стр. 70
3.9.	Планы инструкторской и судейской практики.	стр. 71
4.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	стр. 73
4.1.	Влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта волейбол.	стр.73
4.2.	Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.	стр. 73
4.3.	Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.	стр. 74
4.4.	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку. Методические указания по организации тестирования. Организации медико-биологического обследования.	стр. 76
5.	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	стр. 87
6.	ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ	стр. 89

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по волейболу Государственного бюджетного учреждения Республики Коми «Спортивная школа №1» разработана во исполнение Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» (с изменениями № 412-ФЗ от 6 декабря 2011 года), в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол (утвержденного Приказом Министерства спорта РФ от 30 августа 2013 г. № 680).

Цель Программы – создание условий для достижения спортсменами максимально возможного уровня технико-тактической, физической и психологической подготовленности, обусловленных спецификой волейбола и требованиями достижения максимально высоких результатов в соревновательной деятельности.

Основными задачами Программы являются:

- организация единой системы, с целью подготовки спортсменов высокого класса (кандидатов в сборные команды Республики Коми и РФ в своих возрастных категориях);
- прием спортсменов в состав команды профессиональных волейбольных клубов;
- повышение стабильности высоких результатов в республиканских и всероссийских соревнованиях.

1.1. Характеристика вида спорта, его отличительные особенности.

Волейбол (англ. Volleyball от volley - «залп», «удар с лета», и ball - «мяч») – вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделенной сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника так, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), или игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации нападения игрокам одной команды дается не более трех касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке).

Волейбол – олимпийский вид спорта с 1964 года. Существуют многочисленные варианты волейбола, что отпочковались от основного вида, - пляжный волейбол (олимпийский вид с 1996 года), мини-волейбол, сидячий волейбол с 1992 года внесен в программу параолимпийских игр.

Волейбол - неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет свою специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейболе является прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективных ударов.

Для любителей волейбол - распространенное развлечение и способ отдыха благодаря простоте правил и доступности инвентаря.

Волейбол можно рассматривать как высшую форму спортивных игр, включенных в мировую систему спортивных соревнований. Волейбол широко

представлен в программе Олимпийский игр, а также в профессиональном спорте. Большое количество соревновательных технико-тактических действий, их сочетаний и многообразных проявлений в процессе соревновательной деятельности соперничающих команд и отдельных игроков представляет собой захватывающее зрелище, а также делает волейбол средством физического воспитания людей в широком возрастном диапазоне. Соревновательное противостояние волейболистов происходит в пределах установленных правил посредством присущих только волейболу соревновательных действий - приемов игры (техники). При этом обязательным является наличие соперника. В волейболе цель каждого элемента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч) в определенное место площадки соперников и не допустить этого в отношении себя.

В индивидуальных спортивных играх (теннис, настольный теннис, бадминтон и др.) спортивный результат полностью зависит от каждого противодействующего спортсмена (игрока). В командных же спортивных играх выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены: как бы хорошо ни играл отдельный спортсмен, если команда проиграла, то проиграл и он, и наоборот, как бы плохо спортсмен ни играл, если команда выиграла, то выиграл и он. Таким образом, спортивная команда является такой же целостной спортивной единицей, как и спортсмен в индивидуальных видах спорта.

Такая специфика командных игр определяет ряд требований к спортсменам, их взглядам, установкам, личностным качествам, характеру действий в состязании. В идеале основной психологической установкой спортсмена здесь должно быть стремление к полному подчинению собственных действий интересам команды (даже вопреки личному благополучию, может быть, и «во вред себе» в том или ином отношении).

При отсутствии такой установки у каждого спортсмена команды не может быть и сильной, слаженной команды в целом даже в том случае, если она состоит из индивидуально хорошо технически, физически и тактически подготовленных игроков.

Следовательно, воспитание коллективизма, способности жертвовать собственными интересами ради командной победы, желание видеть и понимать коллективные интересы в каждый данный момент состязания есть важнейшая часть, важнейшая задача процесса подготовки игрока для командных игр. Практика показывает, что сами условия командной состязательной деятельности способствуют воспитанию данной установки через воздействие коллектива на спортсменов. Часто такое воздействие бывает весьма жёстким, сильным, действенным, что развивает у человека соответствующие личные качества.

Сложный характер соревновательной игровой деятельности в волейболе создает постоянно изменяющиеся условия, вызывает необходимость оценки ситуации и выбора действий, как правило, в условиях ограниченного времени. Важным фактором является наличие у спортсмена широкого арсенала технико-тактических средств, который бы давал возможность оптимизировать стратегии, обеспечивающие эффективность действий команды по достижению результата в условиях конфликтных ситуаций.

Важная особенность волейбола состоит в большом количестве соревновательных действий - приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече,

серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) обуславливает требование надежности, стабильности, навыков.

В волейболе соревновательную деятельность ведут несколько спортсменов, и многое зависит от согласованности их действий, от форм организации действий спортсменов в процессе соревновательной деятельности с целью достижения победы над соперником.

Для волейбола особенностью является ступенчатый характер движения спортивного результата. В видах спорта с единичными соревновательными действиями (например, прыжки, метания) оптимальное сочетание двух факторов - двигательного потенциала и рациональной техники - в принципе даже при однократной попытке приводит к фиксации спортивного результата (высота прыжка, дальность метания). В играх это своеобразная первая ступень - «техничко-физическая», нужна ещё организация действий спортсменов - индивидуальных, групповых и командных.

Во время игры в волейбол создаются благоприятные возможности для проявления смекалки, ловкости, силы, быстроты, выносливости, волевых качеств, взаимопомощи и других качеств, свойств личности. Это во многом объясняет то, что волейбол включен в программы по физической культуре для учреждений общего образования, начального среднего и высшего профессионального образования.

Таким образом, волейбол - необыкновенно зрелищная и захватывающая игра. Это - силовая подача в прыжке, мощные нападающие удары у сетки и с задней линии, виртуозные защитные действия при блокировании и в поле, сложные тактические комбинации с участием игроков передней и задней линии.

1.2. Специфика организации тренировочного процесса.

Тренировочный процесс является непрерывным в течение календарного года, подлежит планированию на срок не менее 3-6 месяцев при проведении индивидуальных занятий по программам спортивной подготовки и 1 года при проведении групповых занятий по программам спортивной подготовки.

Сроки начала и окончания тренировочного процесса зависят от календарного плана спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки и устанавливаются годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Рассматривая подготовку волейболиста как систему, в ней следует выделить несколько компонентов, которые в свою очередь, состоят из множества элементов. В качестве основных компонентов системы спортивной подготовки необходимо рассмотреть:

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

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

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки волейболиста. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает

как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие волейболиста в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке спортсмена, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность волейболиста. Только оптимальное сочетание соревновательной подготовки с другими компонентами системы подготовки может обеспечить достижение спортивных целей.

С учетом структуры соревновательной игровой деятельности можно определить круг факторов, влияющих на эффективность соревновательной игровой деятельности. Наиболее существенными факторами являются:

- оснащенность спортсменов техническими приемами и тактическими действиями (арсенал техники и тактики);
- «применяемость» технико-тактического арсенала (умение применять в игре и соревнованиях изученные технические приемы и тактические действия); эффективность (выигрыш, ошибки) игровых действий; мастерство выполнения игровой функции;
- активность («агрессивность», творчество) в игре — с учетом избранного тактического плана и соблюдения игровой дисциплины; уровень развития специальных качеств и способностей; морфологические признаки (в первую очередь длина тела); морально-волевые качества.

Таким образом, специфика игры обуславливает следующие основные направления методики обучения волейболу:

1. Развитие у спортсменов способности согласовывать свои действия с учетом направления и скорости полета мяча (дифференцировка пространственно-временных отношений).
2. Развитие специальных физических качеств, главным образом силы и быстроты сокращения мышц, от которых зависит овладение умением точно определять момент собственно воздействия руками на мяч.
3. Развитие быстроты сложных реакций, зрительной ориентировки, наблюдательности и других качеств, которые лежат в основе тактических способностей.
4. Овладение широким арсеналом (набором) технико-тактических действий, необходимых для успешного ведения игры.

Отмеченные особенности игры предъявляют исключительно высокие требования к разносторонней подготовке спортсменов: уровню их физических и интеллектуальных качеств, навыков игры. Высокая степень мастерства в волейболе может быть достигнута только при длительном планомерном и квалифицированном обучении, начиная с детского возраста.

Центральным компонентом подготовки волейболистов является система *спортивной тренировки*. В структуре спортивной тренировки принято выделять: физическую, техническую, тактическую, интегральную и психическую подготовку. В рамках каждого из этих направлений решаются еще более конкретные задачи. Так, например, физическая подготовка включает разделы по совершенствованию отдельных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты,

прыгучести). В процессе технической подготовки можно выделить обучение отдельным техническим действиям (элементам) и т.д. Комплексным результатом спортивной тренировки является достижение волейболистом состояния тренированности, которое выражается в повышенном уровне функциональных возможностей организма спортсмена и достигнутой степени совершенства владения технико-тактическими действиями и психическими свойствами. Решение задач подготовки спортсмена в волейболе требует *направленного использования факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности*. В качестве таких факторов можно выделить: питание и фармакологические средства, физиотерапевтические воздействия, психотерапевтические и биомеханические факторы.

Организм человека представляет собой сложную биологическую и социальную систему, которая находится в состоянии постоянного взаимодействия с окружающей средой и только благодаря этой связи способна существовать как целостная система. Поэтому, рассматривая подготовку волейболиста как систему, тренер не должен забывать, что неотъемлемым условием нормальной жизнедеятельности человека является удовлетворение его естественных биологических и социальных потребностей. На процесс подготовки спортсмена влияет множество факторов, связанных с условиями жизни человека в обществе (материальный уровень жизни, бытовые условия, экологические и климатогеографические условия окружающей среды и многие другие). Влияние среды в значительной мере содействует естественному биологическому ритму развития организма спортсмена. Это обстоятельство должно строго учитываться в ходе управления процессом подготовки волейболиста. В спортивной практике влияние этих обстоятельств иногда не полностью осознается в сравнении со специфическими факторами подготовки волейболиста, но это вовсе не умаляет их значения в достижении спортивных целей.

Чем выше уровень спортивных достижений, тем сложнее структура и содержание подготовки спортсмена. Приспособление системы подготовки к выполнению специфических функций осуществляется посредством увеличения количества элементов их дифференциации и специализации.

Настоящая программа разработана на основе следующих принципов:

- *принцип комплексности* предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технической, тактической, интегральной, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

- *принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства с тем, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

- *принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

1.3. Структура системы многолетней подготовки.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности:

- оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;
- рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется;
- рост объема интегральной подготовки;
- строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Реализация программы осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

- ✓ этап начальной подготовки (периоды: до года, свыше года);
- ✓ тренировочный этап (этап спортивной специализации) (периоды: до года, второй и третий годы, четвертый и пятый годы);
- ✓ этап совершенствования спортивного мастерства (все периоды);
- ✓ этап высшего спортивного мастерства (все периоды).

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются определенные задачи:

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

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов;
- дальнейшее совершенствование психологических качеств.
 - ***на этапе высшего спортивного мастерства:***
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Республики Коми и Российской Федерации;
- стабильность высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Нормативная часть программы включает в себя: - описание этапов спортивной подготовки; - соотношение объемов тренировочного процесса, режима тренировочной работы и предельные тренировочные нагрузки на этапах спортивной подготовки; - планирование соревновательной деятельности, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности; - медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку; - требования к спортивному инвентарю, оборудованию и экипировки необходимого для прохождения этапов спортивной подготовки.

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Таблица №1

<i>Этап спортивной подготовки</i>	<i>Продолжительность этапов (в годах)</i>	<i>Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)</i>	<i>Наполняемость групп (человек)</i>
Этап начальной подготовки	3	9	14
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничения	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничения	14	6

Группы начальной подготовки – возрастная категория юных спортсменов, занимающихся волейболом в физкультурно-спортивных организациях в соответствии с требованиями Программы.

Тренировочные группы – возрастная категория квалификационных юных спортсменов, занимающихся волейболом в физкультурно-спортивных организациях и участвующих в спортивных соревнованиях в соответствии с требованиями Программы и ЕВСК.

Группы совершенствования спортивного мастерства - возрастная категория спортсменов высокой квалификации, занимающихся волейболом в физкультурно-спортивных организациях и участвующих в спортивных соревнованиях в соответствии с требованиями Программы и ЕВСК.

Группы высшего спортивного мастерства - возрастная категория спортсменов высокой квалификации, занимающихся волейболом в физкультурно-спортивных организациях и участвующих в спортивных соревнованиях в соответствии с требованиями Программы и ЕВСК.

В случае достижения лицами, проходящими спортивную подготовку, стабильно высоких результатов на республиканских и всероссийских официальных спортивных соревнованиях, а также выполнения нормативных требований для присвоения I спортивного разряда и Кандидата в мастера спорта, максимальный срок нахождения на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства и возраст спортсменов не ограничен.

Минимальный возраст зачисления спортсменов по программе спортивной подготовки в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта волейбол – **9 лет**.

Зачисление лиц в Учреждение, осуществляется по письменному заявлению на имя директора одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законного представителя) при наличии заключения врача по спортивной медицине о допуске к тренировочным занятиям. При этом заключение врача делается на основании результатов анкетирования и данных о состоянии здоровья из амбулаторно-поликлинических подразделений педиатрической службы лечебно-профилактических учреждений.

Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа спортивной подготовки производится по приказу директора Учреждения на основании решения тренерского совета с учетом стажа занятий, выполнения контрольных испытаний.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой спортивной подготовки требования, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. Такие лица могут решением тренерского совета продолжать спортивную подготовку повторно, но не более одного раза на данном этапе.

Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета при персональном разрешении врача.

Принадлежность лица, проходящего спортивную подготовку, к учреждению определяется при наличии приказа о его зачислении в учреждение для прохождения спортивной подготовки на основании государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке.

Правила приема, поступающих в учреждение лиц для освоения Программы спортивной подготовки, а также порядок формирования групп спортивной подготовки осуществляется в соответствии с локальным актом учреждения «Порядок приема на обучение по программам спортивной подготовки».

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Центральным компонентом подготовки волейболиста является система спортивной тренировки. В структуре спортивной тренировки принято выделять: физическую, техническую, тактическую, интегральную, теоретическую, психологическую подготовку, медико-восстановительные мероприятия. В рамках каждого из этих направлений решаются еще более конкретные задачи. Так,

например, физическая подготовка включает разделы по совершенствованию отдельных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты, координации). В процессе технической подготовки можно выделить обучение отдельным техническим действиям (элементам) и т.д. Комплексным результатом спортивной тренировки является достижение волейболистом состояния тренированности, которое выражается в повышенном уровне функциональных возможностей организма спортсмена и достигнутой степени совершенства владения технико-тактическими действиями и психическими свойствами.

Таблица №2

Раздел спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	28-30	25-28	18-20	8-12	6-8	8-10
Специальная физическая подготовка (%)	9-11	10-12	10-14	12-14	14-17	12-14
Техническая подготовка (%)	20-22	22-23	23-24	24-25	20-25	18-20
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия (%)	12-15	15-20	22-25	25-30	26-32	26-34
Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%)	12-15	10-14	8-10	8-10	8-10	8-10
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	8-12	10-12	10-14	13-15	14-16	14-16

Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в уменьшении количества часов, отводимых на общую физическую подготовку, увеличении количества часов на технико-тактическую и

интегральную подготовку, соревнования и восстановительные мероприятия. Соревновательная нагрузка постоянно нарастает.

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности.

Под планируемыми показателями соревновательной деятельности подразумевается определение различных соревнований, в соответствии с утвержденным планом спортивных мероприятий учреждения, на основе Единого календарного плана всероссийских, межрегиональных, региональных, муниципальных спортивных мероприятий, в которых спортсмены принимают участие в течение года, что является обязательным компонентом подготовки спортсменов.

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

Таблица №3

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	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	3
Всего игр	20	20-25	40-50	50-60	60-70	70-75

В зависимости от этапа подготовки соревнования подразделяются на основные, отборочные, контрольные.

В Учреждении предусматриваются соревнования между тренировочными группами, товарищеские и контрольные игры, матчевые встречи, школьные, городские, республиканские, всероссийские, международные соревнования с участием команд различных возрастных групп.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

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

Обязательным документом для направления спортсменов на соревнования является положение о проведении спортивных соревнований.

Документом, подтверждающим участие в соревнованиях, является официальный протокол соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте республиканской или общероссийской спортивной федерации по виду спорта или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

В зависимости от 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.

2.4. Режим тренировочной работы.

Тренировочный процесс проводится в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (года) спортивной подготовки.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Таблица №4

<i>Этапный норматив</i>	<i>Этапы и годы спортивной подготовки</i>					
	<i>Этап начальной подготовки</i>		<i>Тренировочный этап</i>		<i>Этап совершенствования спортивного мастерства</i>	<i>Этап высшего спортивного мастерства</i>
	<i>1 год</i>	<i>Свыше года</i>	<i>До двух лет</i>	<i>Свыше двух лет</i>		
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
-----------------------------------	---------	---------	---------	---------	---------	---------

*Количество тренировок в неделю может быть изменено по решению администрации ГБУ РК «СШ№1» в связи с загруженностью спортивных объектов и режимом занятий в общеобразовательных школах, средне-специальных и высших учебных учреждениях лиц, проходящих спортивную подготовку.

Основными формами организации тренировочного процесса 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.

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

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера по виду спорта волейбол допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

Перечень тренировочных сборов

Таблица № 5

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским	18	18	14	-	

	соревнованиям					
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

физической культуры и спорта				
------------------------------	--	--	--	--

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

Медицинские требования.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в учреждение, только при наличии медицинского заключения о допуске к тренировочным занятиям.

В медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку в учреждении, входит:

- медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год в Республиканском физкультурно-спортивном диспансере;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировочных занятий, спортивных соревнований, одеждой, обувью.

Возрастные требования.

С учетом специфики вида спорта волейбол, 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 развития.

В соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта волейбол, установлен минимальный возраст для зачисления на этапы подготовки:

- *Этап начальной подготовки – 9 лет;*
- *Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 12 лет;*
- *Этап совершенствования спортивного мастерства – 14 лет.*
- *Этап высшего спортивного мастерства – 14 лет.*

Установление максимального возраста лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе спортивной подготовки по виду спорта волейбол, как основание к отчислению данного спортсмена из учреждения законодательством не предусмотрен.

Психофизические требования.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;

- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания;
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

2.6. Предельные тренировочные нагрузки.

Величина тренировочных нагрузок определяется:

1. Частотой тренировочных занятий, их плотностью и продолжительностью.
2. Общим объемом работы.
3. Интенсивностью и напряженностью работы.

Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям. При этом выделяются основные направления интенсификации тренировочного процесса: суммарный годовой объем работы увеличивается от 312 до 1664 ч в год; количество тренировочных занятий в течение недельного микроцикла увеличивается от 3 до 11.

Предельные тренировочные нагрузки установлены Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта волейбол. Система многолетней подготовки спортивного резерва и высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. Нормативные требования к тренировочной нагрузке представлены в **таблице № 4**.

Классификация нагрузок.

1. *Запредельные* - превышающие функциональные возможности организма. Эти нагрузки не должны применяться на тренировках, но могут быть на ответственных соревнованиях.

2. *Околопредельные* - стоящие на грани возможностей организма. Эффект сверх восстановления наступает на 6- 7-й день, а величины его не очень большие. Иногда применяются на тренировках.

3. *Большие* - наблюдается наибольший эффект сверх восстановления, который наступает через 32-36 часов. Эти нагрузки наиболее эффективны и в силу этого часто применяются на тренировках. Бессистемное использование больших нагрузок, наслаивание друг на друга может привести к перетренировке.

4. *Средние* - эффект сверх восстановления после них меньший, однако наступает он значительно раньше, через 18-24 часа.

5. *Малые* - после них отмечается наименьший эффект сверх восстановления - через 4-6 часов. Часто используются до начала соревнований.

2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в контрольных, отборочных и основных соревнованиях. Для ведущих спортсменов основные соревнования - чемпионаты и первенства России, чемпионаты и первенства федеральных округов. Для начинающих спортсменов основные - первенство школы, города. Именно в соответствии со сроками основных соревнований надлежащим образом строится тренировка, изменяются ее объем, интенсивность, содержание и календарный план выступлений спортсмена. Для участия в основных соревнованиях спортсмен, проходящий спортивную подготовку, должен принять участие в отборочных соревнованиях, а перед этим, проявив свои соревновательные возможности и

готовность к выступлению на основных стартах, приняв участие в контрольных соревнованиях. Спортсмен, проходящий спортивную подготовку получает объемы соревновательной деятельности в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта волейбол и зависит от этапа спортивной подготовки (Таблица №3).

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Организация тренировочного процесса включает в себя обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем. Экипировка спортсменов для участия в соревнованиях должна соответствовать требованиям официальных правил соревнований по волейболу.

Нормы обеспечения спортивной экипировкой по этапам спортивной подготовки и перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимых для прохождения спортивной подготовки представлены в **таблицах № 6-7.**

Таблица № 6

<i>N n/n</i>	<i>Наименование</i>	<i>Единица измерения</i>	<i>Количество изделий</i>
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 5кг	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

Таблица № 7

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

N n/n	Наименование	Единица измерени я	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 эксплуатаци и (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
2	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
3	Кроссовки для волейбола	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
4	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
5	Майка	штук	на занимающегося	-	-	4	1	4	1	6	1
6	Носки	пар	на занимающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
7	Полотенце	штук	на занимающегося	-	-	-	-	-	1	1	1
8	Сумка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	-	1	2	1	2	1
9	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
11	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на занимающегося	-	-	-	-	2	1	2	1
12	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	4	1

13	Шапка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
14	Шорты (трусы) спортивные	штук	на занимающегося	-	-	3	1	5	1	5	1
15	Шорты эластичные (тайсы)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	3	1

2.9. Требования к количественному и качественному составу групп.

Таблица № 8

<i>Год подготовки</i>	<i>Минимальный возраст спортсменов, лет</i>	<i>Минимальное число спортсменов в группе</i>	<i>Максимальное число спортсменов в группе**</i>	<i>Количество часов в неделю</i>	<i>Требования по физической и технической подготовке</i>
Этап начальной подготовки					
1	9	14	30	6	Выполнение КН
2	10	14	24	8	
3	11	14	24	8	
Тренировочный этап					
1	12	12	20	10	Выполнение КН, III- II юношеский разряд
2	13	12	20	12	Выполнение КН, II- I юношеский разряд
3	14	12	20	14-16	Выполнение КНТ, I юн. – III спортивный разряд.
4	15	12	20	16-18	Выполнение КН, III- II спортивный разряд.
5	16	12	20	16-18	Выполнение КН, II- I- спортивный разряда
Этап совершенствования спортивного мастерства					
Без ограничений*	14-16	6	14	20-22	Выполнение КН, I спортивный разряда, достижение стабильно высоких спортивных результатов.
	16-18	6	14	22-24	Выполнение КН, наличие I спортивного разряда, выполнение Кандидата в мастера спорта, достижение

					стабильно высоких спортивных результатов.
Этап высшего спортивного мастерства					
Без ограничений*	14*	6	8	24-32	Выполнение КН, наличие Кандидата в мастера спорта, достижение стабильно высоких спортивных результатов.

* максимальный **срок** нахождения на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства и возраст спортсменов **не ограничен**, в случае достижения лицами, проходящими спортивную подготовку, стабильно высоких результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях, а также выполнения нормативных требований для присвоения I спортивного разряда, Кандидата в мастера спорта.

** максимальный состав группы определяется на основании приказа Министерства физической культуры и спорта Республики Коми от 29.06.2018 года № 01-12\185 «Об утверждении Положения об оплате труда работников государственных бюджетных и автономных учреждений физической культуры и спорта Республики Коми.

2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки.

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

В годичном цикле подготовки оптимальный объем индивидуальных тренировок составляет не менее 30% от общего объема тренировочных нагрузок. Только в таком соотношении индивидуализация тренировочного процесса является одним из условий получения наибольшего игрового эффекта и сохранения здоровья молодого волейболиста.

Индивидуальная тренировка с помощью тренера должна помочь волейболисту обрести самого себя. Очень важна, как и в искусстве, самобытность игрока умеющего выразить себя с помощью красивых и точно выполненных движений, ударов; умных тактических решений и действий. Для этого необходимо раскрепостить спортсмена, дать ему больше свободы в выборе тех или иных игровых приемов. Конечно, нельзя забывать и органичного сочетания с коллективной игрой, поскольку команда может достичь победной вершины только тогда, когда соединяться воедино высшие возможности каждой индивидуальности.

Спортсмен должен владеть универсальной техникой, должен уметь, достаточно уверено сыграть, успешно выполняя атакующие и оборонительные

функции. Становится абсолютно понятным, что чем выше игровое мастерство волейболиста в выполнении главной функции, тем выше универсальность игрока.

Индивидуальная тренировка включает в себя:

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

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

В годичном цикле выделяются три периода – подготовительный, соревновательный и переходный. Подготовительный и соревновательный периоды делятся на отдельные этапы, имеющие свои специфические задачи, структуру, содержание и динамику тренировочной нагрузки.

Планирование годичного цикла тренировки спортсменов определяется задачами, которые поставлены в конкретном годичном цикле этапа многолетней подготовки, а также календарем соревнований и закономерностями становления спортивной формы.

На этапе начальной подготовки и в первые два года на тренировочном этапе периодизации годичного цикла в общепринятом понимании нет, однако в период, предшествующий проведению соревнований, осуществляется работа по подготовке к участию в соревнованиях, а во время участия в них приобретает необходимый соревновательный опыт. Основное внимание уделяется физической подготовке, обучению технике и тактике игры.

На тренировочном этапе с 3-го года по 5-й вводится периодизация, но вопросы технико-тактической и физической подготовки остаются ведущими. Программный материал распределяется так, чтобы на период соревнований приходились задачи совершенствования освоенного технико-тактического арсенала и применения приемов в условиях соревнований.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства выделяют сдвоенные циклы, когда в соответствии с закономерностями становления «Спортивной формы» и сроками основных соревнований в зимнее и летнее время - дважды повторяются подготовительный и соревновательный периоды тренировки.

Окончательное решение о продолжительности отдельных периодов и этапов, мезо- и микроциклов принимают при подготовке документов текущего (годового) планирования тренер и директор учреждения, исходя из конкретного календаря спортивных соревнований, состава и подготовленности группы. Основное внимание тренера при этом должно быть сосредоточено на детализации тренировочных воздействий в недельных циклах по объему и интенсивности нагрузки, направленности занятий, их продолжительности и чередованию тренировочных и соревновательных дней с днями отдыха.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

Методическая часть Программы содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам обучения, и распределение в годовых циклах. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам обучения, 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.

Тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием тренировок, исходя из максимального объема тренировочной нагрузки этапов и года спортивной подготовки. Расписание утверждается директором учреждения, после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных учреждениях. При составлении расписания тренировочных занятий необходимо также учитывать особенности режима рабочего времени и времени отдыха тренерского состава.

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.

К тренировочным занятиям допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Во время проведения тренировочного процесса и соревнований необходимо строго соблюдать технику безопасности. Основную часть тренировки можно выполнять только после полноценной разминки, чтобы избежать травм и повреждений. Тренер обязан проверить техническое состояние места проведения занятия, используемого оборудования и инвентаря до и после окончания тренировки.

Тренер должен знать методы профилактики спортивного травматизма и иметь навыки оказания первой помощи.

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Объемы тренировочных и соревновательных нагрузок определены в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика по годам, продолжительность в соответствии с **Таблицами № 1 и № 2** Нормативной части Программы, на этапах спортивной подготовки.

Объем тренировочных нагрузок представлен поэтапными нормативами по количеству часов в неделю, количеству тренировок в неделю, общему количеству часов в год, общему количеству тренировок в год в **Таблице № 3** Нормативной части Программы, на этапах спортивной подготовки.

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств спортсменов, обучении их технике и тактике необходимо учитывать периоды полового созревания и чувствительные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества (**Таблица № 4**)

**Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития
двигательных качеств**

Таблица № 9

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

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

Система спортивного отбора включает:

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

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.

Под планированием подразумевают, прежде всего, процесс разработки системы планов, рассчитанных на различные промежутки времени, в рамках которых должен быть реализован комплекс взаимосвязанных целей, задач и содержание спортивной тренировки.

Предметом планирования в процессе подготовки спортсменов являются цели, задачи, средства и методы тренировки, величина тренировочных и соревновательных нагрузок, количество тренировочных занятий, системы восстановительных мероприятий.

Основная задача при разработке плана тренировки состоит в том, чтобы с учетом уровня подготовленности спортсмена, его возраста, спортивной квалификации, стажа занятий, календаря спортивных соревнований, особенностей вида спорта, условий проведения тренировочного процесса определить показатели моделируемого состояния спортсмена в планируемый период времени, наметить оптимальную программу тренировочного процесса.

Планирование на разных этапах многолетней спортивной подготовки осуществляется в следующих формах: *перспективное, текущее, оперативное*.

В многолетний перспективный план должны быть включены основные показатели, опираясь на которые можно было бы составить годовые планы.

Основное содержание перспективного плана подготовки спортсмена, команды включает в себя следующие разделы:

- краткая характеристика спортсмена;
- цель многолетней подготовки, главные задачи по годам;
- основная направленность тренировочного процесса по годам многолетнего цикла;
- главные соревнования и планируемые результаты в каждом году;
- система и сроки комплексного контроля, в том числе диспансеризации;
- график тренировочных сборов.

К документам *текущего планирования* относится индивидуальный план спортивной подготовки.

Годичный индивидуальный план спортивной подготовки состоит из следующих разделов:

- краткая характеристика спортсмена (команды);
- основные задачи тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- распределение соревнований, тренировочных занятий;
- спортивно-технические показатели (спортивные результаты).

Оперативное планирование включает в себя рабочий план, план-конспект тренировочного занятия.

Рабочий план определяет конкретное содержание занятий на определенный тренировочный цикл или календарный срок (например на месяц). В этом документе планируется методика спортивного совершенствования в соответствии с требованиями программы и индивидуального плана спортивной подготовки.

План-конспект тренировочного занятия составляется на основе рабочего плана. В этом документе детально определяются задачи, содержание и средства каждой части занятия, дозировку упражнений и организационно-методические указания.

3.4. Требования по организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.

Врачебно-педагогический контроль – это исследование, проводимое совместно с врачом и тренером для того, чтобы определить, как воздействует на организм спортсмена тренировочные нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям.

Врачебно-педагогический контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов и соревнований.

Врачебно-педагогический контроль включает:

- оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности;
- оценку воздействия тренировок, соревнований на организм спортсмена;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а так же спортивной одежды и обуви спортсменов;
- проверку мер профилактики спортивного травматизма, выполнения правил безопасности.

С помощью врачебно-педагогического контроля можно выявить срочный, отставленный и кумулятивный тренировочный эффекты.

Срочный тренировочный эффект позволяет увидеть изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений и в ближайший период отдыха.

Отставленный тренировочный эффект дает возможность выявить изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений в ближайший период отдыха, изменения, происходящие в организме в поздних фазах восстановления – на другой и последующие после нагрузки дни.

Кумулятивный тренировочный эффект показывает те изменения в организме, которые происходят на протяжении длительного периода тренировки.

В процессе врачебно – педагогических наблюдений решаются следующие основные задачи:

- изучение воздействий физических нагрузок на организм спортсмена с целью оценки адекватности их уровню подготовленности данного спортсмена.
- определение состояния здоровья и функционального состояния организма спортсмена для оценки уровня функциональной готовности на различных этапах подготовки.
- оценка соответствия применяемых средств и системы тренировки ее задачам и возможностям спортсмена в целях совершенствования планирования и индивидуализации тренировочного процесса.
- оценка и выбор медицинских, педагогических и психологических средств и методов, направленных на улучшение восстановительных процессов после больших физических нагрузок.
- оценка условий и организации тренировочных занятий.

Результаты врачебно-педагогического наблюдения для устранения выявленных недостатков доводят до сведения тренера.

В результате наблюдения врач может выявить признаки переутомления и своевременно предупредить его вредные последствия.

При этом выявляются отклонения в состоянии здоровья или функциональном состоянии, уточняется степень тренированности и способность выполнять запланированные нагрузки, а так же принимаются меры в случае недостаточной эффективности тренировки.

Тренер определяет при этом работоспособность спортсменов, выполнение им намеченного плана тренировки, результативность и качество выполнения движений, а врач оценивает состояние спортсмена, его реакцию на нагрузку и восстановление. Сопоставление этих данных позволяет наиболее точно и полно охарактеризовать нагрузку занятия или соревнования и ее соответствие состоянию спортсмена, помогает тренеру своевременно внести необходимые изменения в тренировочный процесс.

Для решения этих вопросов врачу необходимо:

- периодически сопоставлять результаты медицинских обследований с данными педагогических наблюдений;
- систематически вместе с тренером анализировать правильность избранных методов тренировочного процесса;
- вместе с тренером регулярно обсуждать результаты отдельных тренировочных занятий за определенный период времени.

Психологический контроль заключается в систематическом проведении психологических обследований, сопоставление получаемых данных с имеющимися критериями и нормативными показателями подготовленности. Следует диагностировать на разных этапах тренировочного процесса для дальнейшего повышения эффективности подготовки общие, неспецифические показатели спортсмена, характеризующие его психофизиологические возможности, «психофункциональный» резерв, а также профиль его личности, целесообразно диагностировать в подготовительном периоде. Более специфические психологические показатели личности и деятельности спортсмена, дающие возможность выявить психологические критерии его тренированности, рекомендуется определять в начале специальной подготовки. И, наконец, специфические соревновательные качества, проявляемые в экстремальных условиях, могут быть определены лишь в процессе участия в соревнованиях.

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 врачебно-педагогическим, психологическим контролем используется биохимический контроль над функциональным состоянием спортсмена.

Определение биохимических показателей обмена веществ позволяет решать следующие задачи комплексного обследования: контроль над функциональным состоянием организма спортсмена, которое отражает эффективность и рациональность выполняемой тренировочной программы, наблюдение за адаптационными изменениями основных энергетических систем и функциональной перестройки организма в процессе тренировки, диагностика предпатологических и патологических изменений метаболизма спортсменов. Биохимический контроль позволяет также решать такие частные задачи, как выявление реакции организма на физические нагрузки, оценка уровня тренированности, адекватности применения фармакологических и других восстанавливающих средств, роли климатических факторов. Данный контроль используется на различных этапах подготовки.

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

Основная цель многолетнего тренировочного процесса - подготовить высококвалифицированных волейболистов, способных в составе команды бороться за самые высокие места на республиканских и российских соревнованиях, пополнить составы юношеских сборных команд Республики Коми, Российской Федерации, команд мастеров по волейболу.

В основе многолетней подготовки волейболистов лежат принципы спортивной подготовки, свойственные всем видам спорта, принципы подготовки в спортивных играх и специфические принципы подготовки волейболистов.

Система подготовки спортивного резерва основывается на следующих принципах и подходах:

1. Целевая направленность подготовки юных волейболистов на максимально возможные высшие спортивные достижения.

2. Программно-целевой подход выражается в прогнозировании спортивного результата на каждом этапе многолетней подготовки, обеспечивающий достижение конечной целевой установки - побед на определённых спортивных соревнованиях, достижения конкретных спортивных результатов.

3. Индивидуализация спортивной подготовки строится с учётом индивидуальных способностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.

4. Принцип единства общей и специальной спортивной подготовки. На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки волейболиста, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.

5. Непрерывность и цикличность процесса подготовки. Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

6. Для каждого этапа многолетней подготовки должен быть реализован дифференцированный подход в планировании нагрузок, правильное использование нагрузок и воздействие в процессе подготовки на спортсмена, основывается на принципе их возрастания, где объёмы и способы определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

7. Содержание тренировки на каждом этапе предполагает строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающее эффективное выступление волейболистов на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

3.5.1. Задачи, решаемые на этапах многолетней подготовки.

В Таблице № 9 показаны примерные сенситивные (благоприятные) периоды для развития двигательных качеств спортсменов. В сенситивные периоды необходимо акцентированно воздействовать на развитие соответствующих качеств. Однако нельзя забывать об «отстающих» качествах, их развитию также должно уделяться внимание, следует соблюдать соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в своей основе разные физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила). Так, оптимальные периоды у мальчиков и юношей для развития аэробных возможностей будут в 8-10 и в 14 лет; для развития анаэробно-гликолитических механизмов - возраст 11-13 лет и 16-17 лет; для развития креатинофосфатного энергетического механизма - возраст 15-18 лет. У девочек и девушек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на год раньше.

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на начальном этапе (9-11 лет), когда эффективность средств

волейбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и в двусторонней игре), объем подготовки доходит до 50% времени, отводимого на занятия.

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

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

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

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

Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность подготовки юных волейболистов технике игры.

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

Большое место в подготовке волейболистов занимает интегральная подготовка, в программе она выделена в самостоятельный раздел. Основу интегральной подготовки составляют упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической и технической подготовки (развитие качеств в рамках структуры приема, развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения приемов); технической и тактической подготовки (совершенствование приемов в рамках тактических действий, а также посредством многократного выполнения тактических действий - индивидуальных, групповых, командных в нападении и защите); переключения в выполнении технических приемов и

тактических действий - отдельно в нападении, защите и сочетании нападающих и защитных действий. Контрольные игры и соревнования по волейболу служат высшей формой интегральной подготовки.

В систему многолетней подготовки спортсменов органически входят спортивные соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но и эффективным средством специальной подготовки. В настоящее время в спорте трудно добиться успехов только за счет тренировочного процесса, наращивания объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надежность игровых навыков и тактическое мастерство. Соревнования имеют определенную специфику, поэтому воспитать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования.

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

Эффективность подготовки спортсменов зависит от правильного выбора задач каждого этапа и их преемственности.

3.5.2. Этап начальной подготовки.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача) и успешно сдавшие вступительные контрольные нормативы. Продолжительность этапа 3 года. На этапе начальной подготовки осуществляется работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Основными задачами подготовки являются:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- укрепление здоровья спортсменов;
- обучение основам техники по виду спорта волейбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий волейболом.

Программный материал спортивной подготовки для группы начальной подготовки.

1. Физическая подготовка.

1.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

В состав ОФП входят строевые упражнения, упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на 3 группы (для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища, для мышц ног и таза).

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, скакалки, резиновые амортизаторы).

Акробатические упражнения включают группировки, перекаты, стойку на лопатках, кувырки вперед, назад, соединения нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20 м, 30 м, 60 м, повторный бег, бег в горку, бег с препятствиями. Прыжки в длину с места, тройной прыжок.

Метания. Метания теннисного мяча на дальность, в стену на дальность отскока, броски набивного мяча.

Многоборье. Спринтерский, прыжковый, метательный, смешанный (от 3 до 5 видов).

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, настольный теннис, бадминтон. Развитие взаимопонимания в играх, развитие навыков быстрых ответных действий и быстроты перемещений.

1.2. Специальная физическая подготовка (СФП)

Упражнения для развития навыков быстроты перемещений и быстроты ответных действий.

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

2. Техническая подготовка.

2.1. Техника нападения.

Действия без мяча.

Стойки и перемещения:

- стартовая стойка (ИП) – основная, низкая. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами, боком (правым, левым) спиной вперед; двойной шаг вперед, остановка шагом. Сочетание способов перемещений. Сочетание стоек и перемещений.

Действия с мячом.

Передача мяча:

- передача мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещений; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4; 6-3-2; 5-3-4; 1-3-2, передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте и после перемещения, на точность с собственного набрасывания;

- отбивания мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее, стоя на площадке и в прыжке, после перемещений.

Подача мяча:

- подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища. Подача в стену – расстояние – 3-6 м, отметка на высоте 2 м; через сетку – расстояние 3-6 м, из-за лицевой линии в пределы правой, левой половины площадки.

- нападающие удары. Ритм разбега в 1,2,3 шага, прямой нападающий удар сильнейшей рукой, удар кистью по мячу. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке. Удар через сетку по мячу, подброшенного партнером; удар с передач.

2.2. Техника защиты.

Действия без мяча.

Стойки и перемещения:

- то же, что и в нападении, внимание низким стойкам;
- сочетание способов перемещений с остановками;
- скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки;
- сочетание перемещений с перекатами на бедро и спину.

Действия с мячом.

Прием мяча:

- прием мяча сверху двумя руками;
- прием мяча, отскочившего от стены после броска;
- прием мяча, направленного броском через сетку;
- прием мяча снизу двумя руками с набрасывания мяча партнером, с отскоком от стены (1-2 м), сначала на месте, затем после перемещения;
- жонглирование, стоя на месте и в движении;
- прием подачи и первая передача в зону нападения;
- прием мяча сверху и снизу двумя руками с выпадом в сторону и последующим перекатом на бедро и спину;

Блокирование:

- создать представление о правильной технике блокирования, наблюдение за нападающим, правильным выбором места и своевременным выносом рук;
- одиночное блокирование прямого удара по ходу (из зон 4,3,2). Блокирование на месте с использованием «ласт» и гимнастической скамейки.
- блокирование, стоя на гимнастической скамейке, удара выполняемого партнером по подброшенному мячу.

3. Тактическая подготовка

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Действия без мяча.

Выбор места:

- выбор места для выполнения второй передачи в зоне 3 (стоя лицом и спиной по направлению передачи);
- для выполнения подачи;
- для выполнения нападающего удара (из зон 4,2).

Действия с мячом:

- выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке и в прыжке), снизу стоя боком и спиной к сетке;
- вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен лицом, спиной;
- чередование способов подач;
- подача на игрока слабо владеющего навыками приема мяча.

Групповые действия.

Взаимодействие игроков передней линии:

- игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой и второй передаче)

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 приёме от передач и несложных подач)

Командные действия.

Система игры со второй передачи игроком передней линии:

- приём подачи, передача в зону 3, затем игроку, к которому передающий стоит лицом в зоны 2,4 (чередование);

- вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий стоит спиной;

- прием подачи и передача игроку зоны 2, вторая передача в зону 3.

Тактика защиты. Индивидуальные действия.

Выбор места:

- при приеме мяча после подачи;

- при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи, обманной передачи;

- определение места и времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой.

Действия с мячом:

- выбор способа приема от подачи (сверху и снизу);

- выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником.

Групповые действия.

Взаимодействие игроков внутри линии при приёме подач и передач.

- игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6;

- игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1;

- игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2;

- игроков зон 5,1,6 с игроками зон 4 и 2 при приёме подач и обманных передач;

- игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

Командные действия.

Прием подачи:

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

- расположение игроков при приёме мяча от соперника «углом вперед».

4. Теоретическая подготовка.

➤ Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола.

➤ Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная система, связочный аппарат.

➤ Влияние физических упражнений на организм человека, на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

➤ Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.

➤ Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

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

5. Интегральная подготовка.

✓ Чередование различных упражнений на быстроту (между собой).

✓ Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приёма и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации подводящими упражнениями)

- ✓ Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях;
- ✓ Многократное выполнение технических приёмов подряд, то же тактических действий;
- ✓ Подготовительные игры к волейболу, игра в волейбол без подачи;
- ✓ Тренировочные игры. Задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала.

3.5.3. Тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых спортсменов, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших контрольные нормативы по общей физической, специальной физической и технической подготовке.

Основными задачами подготовки на этапе являются:

- укрепление здоровья;
- повышение уровня физической подготовленности;
- освоение и совершенствование навыков выполнения технических приемов с учетом специализации по игровым функциям (связующие, нападающие, либеро) и их способов;
- интегральную подготовку, в том числе приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях;
- воспитание морально-этических и волевых качеств.

Перевод по годам обучения на тренировочном этапе осуществляется при условии выполнения спортсменами контрольных нормативов по общей физической, специальной физической и технической подготовке.

Программный материал спортивной подготовки для тренировочных групп 1-2 года.

1. Физическая подготовка.

1.1. Общая физическая подготовка (ОФП):

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса (индивидуальные, парами, с использованием набивных мячей, гантелей, резиновых амортизаторов);
- для мышц туловища и шеи (наклоны и повороты головы влево, вправо, упражнения с отягощением);
- многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные (от 3-х до 5 видов);
- спортивные игры.

1.2. Специальная физическая подготовка (СФП):

- упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;
- упражнения для развития прыгучести;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов
- упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

2. Техническая подготовка.

2.1. Техника нападения.

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

2.2. Передача мяча.

- Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча в стену, варьируя высоту и расстояние от стены. Передача сидя у стены. Передача мяча в стену с перемещением. Передача на точность. Передача мяча в треугольнике 6-4-2, 5-4-3, 1-4-2, 6-2-4, 5-2-4, 1-2-4, 6-3-4(2), 5-3-4(2), 1-3-4(2).

- Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки к сетке для нападающего удара.

- Передача мяча у сетки сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.

- Передача мяча сверху двумя руками с последующим падением назад и перекатом на спину (2-ая передача).

- Передача сверху двумя руками с выпадом в сторону и с последующим перекатом на бедро (2-ая передача).

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

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

2.3. Подача мяча.

- Верхняя прямая подача. Подача подряд (10 попыток). Подача в левую и правую половины площадки. Подача за игрока зоны 6.

- Соревнование на большее количество правильно выполненных подач.

2.4. Нападающий удар.

- Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Из зон 4,3,2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки.

- Нападающий удар слабейшей рукой. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега. Нападающий удар с собственного набрасывания.

- Нападающий удар с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо.

2.5. Техника защиты

Действия без мяча. Перемещение и стойки:

- стартовая стойка в сочетании с перемещениями, падения и перекаты после падений, сочетание способов перемещений, перемещений с падениями, сочетание способов и перемещений, и падений с техническими приемами игры в защите.

Действия с мячом.

2.6. Прием мяча.

- Прием мяча сверху двумя руками. Прием мяча сверху от несильных подач.

- Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча снизу во встречных колоннах (расстояние до 4 м). Передача снизу двумя руками на точность, с использованием «маяков». Прием снизу двумя руками от верхней прямой подачи (6-8 м). Прием мяча снизу после обманной передачи двумя руками через сетку.

- Прием мяча сверху и снизу с последующим падением и перекатом. Сверху после нападающего удара средней силы с собственного набрасывания.

2.7. Блокирование.

- Одиночное блокирование прямого нападающего удара «по диагонали» в зонах 2,3,4. Блокирование, стоя на гимнастической скамейке.

- Блокирование нападающего удара с высоких и средних передач.

3. Тактическая подготовка.

3.1. *Тактика нападения.* Индивидуальные действия. Действия без мяча.

Выбор места:

- для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи);
- для выполнения нападающего удара (прямого слабой рукой и с переводом сильнейшей рукой);
- для выполнения подачи.

Действия с мячом.

3.2. Передача мяча:

- вторая передача (из зоны 2) в зоны 3 и 4 (чередование), к которым передающий обращен лицом;
- вторая передача (из зоны 3) игроком в зоны 2 и 4, стоя лицом и спиной к ним (чередование);
- имитация второй передачи и обман (передача через сетку в свободную зону соперника).
- выбор способа отбивания мяча через сетку (передача сверху двумя руками, кулаком, снизу).

3.3. Подача:

- чередование сильной верхней прямой подачи и нацеленной подачи;
- подача на игрока, слабо владеющего приемом мяча;
- подача на игрока, вышедшего после замены;
- подача на сильнейшего игрока соперника, плохо владеющего приемом мяча;

3.4. Групповые действия.

Взаимодействие игроков передней линии (при 2-й передаче):

- игрока зоны 4 с игроком зоны 3;
- игрока зоны 2 с игроками зон 3,4 (чередование);
- игрока зоны 3 с игроками зон 2,4 при первой передаче для нападающего удара.

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

- игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 (при приеме верхних подач);
- игроков зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме подач для второй передачи при приеме от передач – для удара).

3.5. Командные действия.

Система игры со второй передачи игрока передней линии:

- прием подачи и первая передача игроку зоны 3, вторая передача игрокам зон 2,4 (чередование);
- прием верхних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зоны 3,4.

3.6. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Действия без мяча.

Выбор места:

- при приеме верхней прямой подачи, при блокировании, при страховке партнера, принимающего мяч (от подачи, нападающего удара), блокирующих, нападающих.

Действия с мячом:

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

Групповые действия.

Взаимодействие игроков внутри линии и между ними:

- взаимодействие игроков задней линии между собой (6,5,1) (страховка партнера при приеме подачи, нападающих ударов, обманных передач);
- взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании (зон 4 и 2) с блокирующим игроком в зоне 3.
- взаимодействие игроков передней и задней линий (игрока зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2);
- игрока зоны 5 и зоны 1 с игроками зон 4 и 2 (соответственно) при приеме мяча от нападающего удара и обманных передач.

Командные действия.

Прием подачи:

- расположение игроков при приеме подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3;
- расположение игроков при приеме подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2 (игрок зоны 3 оттянут назад);
- расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 2 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в районе зоны 2. После приема игрок зоны 2 перемещается в зону 3 для выполнения второй передачи, а игрок зоны 3 выполняет функции нападающего в зоне 2.

3.7. Системы игры.

Для данного года обучения рекомендуется расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед», «углом назад» с применением групповых действий для данного года обучения.

4. Теоретическая подготовка.

- Физическая культура и спорт в России.
- Состояние и развитие волейбола.
- Нагрузка и отдых.
- Правила соревнований.

5. Интегральная подготовка.

- ✓ Чередование подготовительных и подводящих упражнений по отдельным техническим приемам.
- ✓ Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения технических приемов.
- ✓ Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.
- ✓ Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных – в нападении, защите, нападении и защите.
- ✓ Многократное выполнение изученных технических приемов – отдельно и в сочетаниях.
- ✓ Многократное выполнение изученных тактических действий.
- ✓ Тренировочные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.
- ✓ Контрольные и календарные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях.

Программный материал спортивной подготовки для тренировочных групп 3-5 года.

1. Физическая подготовка

1.1. Общая физическая подготовка (ОФП):

- легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания, многоборья);
- спортивные игры;
- плавание.

1.2. Специальная физическая подготовка (СФП):

- упражнения, способствующие развитию физических качеств (с использованием набивных мячей, гантелей, резиновых амортизаторов);
- прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении, прыжки вверх с доставанием предмета, прыжки опорные, прыжки со скакалкой;
- бег по крутым склонам, бег по песку без обуви;
- развитие прыгучести (опилочная дорожка), прыжки по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

2. Техническая подготовка

2.1. Техника нападения.

Действия без мяча. Перемещения и стойки:

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

Действия с мячом.

2.2. Передача мяча.

- Передача мяча у сетки сверху 2-мя руками вперед-вверх. Передачи различные по расстоянию: короткие, средние, длинные и различные по высоте: низкие, средние, высокие. Различные сочетания в выполнении передач.
- Передача мяча сверху 2-мя руками из глубины площадки для нападающего удара. Передачи в зонах 6-2, 6-4, 5-3, 1-3 на точность, расстояние 6-8м. направление мяча совпадает с линией разбега и не совпадает.
- Передача мяча у сетки 2-мя руками сверху, стоя лицом и спиной в направлении передачи (из зоны 3 в зоны 2,4) после перемещений.
- Передача мяча сверху 2-мя руками с отвлекающими действиями (движением рук, поворотом головы).
- Передача в прыжке на месте и после перемещения. Передача в прыжке из зоны 2 в зону 3 после имитации нападающего удара.

2.3. Подача мяча.

- Верхняя подача (на точность и силу).
- Верхняя прямая укороченная подача (в зону нападения).
- Подача, нацеленная в зоны (между 1 и 2 зоной, 4 и 5 зоной, 1 и 6 зоной, 6 и 5 зоной).
- Подача в прыжке.

2.4. Нападающий удар.

- Прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4,3,2. Нападающие удары с различных передач у сетки. Нападающие удары с передач из глубины площадки.
- Нападающий удар с переводом влево и поворотом туловища влево из зоны 3;
- Прямой нападающий удар слабой рукой из зон 4,3,2;
- Нападающий удар с переводом вправо без поворота туловища из зон 2,3,4.

2.5. Техника защиты. Действия без мяча.

Стойки и перемещения:

- сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите;
- сочетание способов перемещений, перемещений с постановкой блока в зонах 2,3,4.

Действия с мячом.

2.6. Прием мяча.

- Прием мяча сверху и снизу двумя руками от подач и нападающих ударов (средней силы на точность) с доводкой мяча до связующего игрока;
- Прием мяча сверху и снизу двумя руками и одной с падением в сторону (правую, левую) на бедро и перекатом на спину;
- Прием мяча от подач, нападающих ударов, обманных передач.

2.7. Блокирование.

- Одиночное блокирование. Блокирование нападающего удара из зоны 4 по ходу (зона 2), из зоны 2 в зоне 4, в зоне 3 из зоны 3.
- Блокирование нападающих ударов, выполненных с переводом.
- Групповое блокирование (вдвоем). Блокирование ударов по ходу (из зон 4,3,2). Блокирование ударов с переводом (из зон 3,4,2).

3. Тактическая подготовка.

3.1. Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Действия без мяча

Выбор места:

- для выполнения вторых передач (различных по высоте и расстоянию, стоя на площадке и в прыжке);
- для выполнения нападающего удара (с различных передач мяча у сетки и из глубины площадки);

Действия с мячом.

Передача мяча:

- вторая передача сильнейшему нападающему на линии (различные по высоте и направлению);
- вторая передача (чередование) двум нападающим на линии с применением отвлекающих действий;
- имитация второй передачи или нападающего удара и обман (передача через сетку).

3.2. подача мяча:

- чередование подач в дальние и ближние зоны;
- чередование сильных и нацеленных подач;
- подача на игрока, слабо владеющего приемом мяча, вышедшего на замену, не успевшего принять ИП для выполнения приема мяча.

3.3. Групповые действия.

Взаимодействие игроков передней линии:

- игрока зоны 4 с игроком зоны 2,3 (при второй передаче);
- игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 (в условиях чередования передач, различных по высоте и расстоянию, стоя лицом и спиной в направлении передачи).

Взаимодействие игроков передней и задней линии.

- игроков зон 6 и 5 с игроком, выходящим к сетке из зоны 1;
- игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования способов подач, подач на силу и нацеленных, приеме мяча от нападающих ударов);
- прием подачи и первая передача в зону 2 на выходящего игрока из зоны 1, передача нападающему зон 3,4 и 2 (за голову).

3.4. Тактика защиты. Индивидуальные действия.

Действия без мяча

Выбор места:

- выбор места, способа перемещений и способа приема мяча от подачи, нападающего удара и обманных передач;
- выбор места, способа перемещения, определение направления нападающего удара и постановка зонного блока;
- выбор места и способа приема мяча при страховке блокирующих и нападающих.

Действия с мячом.

Групповые действия.

Взаимодействия игроков внутри линий и между ними:

- взаимодействие игроков передней линии: игроков зон 3 и 2 и 3 и 4 при групповом блокировании ударов по ходу;
- взаимодействие игроков задней линии при страховке игрока, принимающего «трудный» мяч;
- взаимодействие игроков задней и передней линии при страховке «углом вперед» игрока зоны 6 с блокирующими. Игроков зон 5 и 1 с блокирующими при страховке «углом назад» игроков зон 1 и 5 с блокирующими.

Командные действия.

Прием подачи:

- расположение игроков при приеме подачи различными способами (в условиях чередования в дальние и ближние зоны), когда 2-ю передачу выполняет игрок зоны 3
- расположение игроков при приеме подач, когда первая передача направлена в зону 2, игрок зоны 3 оттянут назад;
- расположение игроков при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок зоны 1,6,5.

4. Теоретическая подготовка.

- Сведения о строении и функциях организма человека.
- Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.
- Основы техники и тактики игры в волейбол. Основы методики обучения элементам волейбола.
- Правила, организация и проведение соревнований.

5. Интегральная подготовка

- ✓ Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Сочетать с выполнением приема в целом.
- ✓ Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов.
- ✓ Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.
- ✓ Переключение в выполнение технических приемов нападения и защиты в различных сочетаниях.
- ✓ Переключение в выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных (отдельно в нападении и защите). Защите, нападении отдельно в индивидуальных, групповых и командных действиях.
- ✓ Тренировочные игры с заданием. Игры уменьшенными составами (4x3, 3x3, 2x2, и т.д.). Игры полным составом с другими командами.
- ✓ Контрольные игры при подготовке к соревнованиям;
- ✓ Календарные игры. Установка на игру, разбор игры умение применять освоенные технико-тактические действия в условиях соревнований.

3.5.4. Этап совершенствования спортивного мастерства.

Группы формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в тренировочных группах и выполнивших первый спортивный разряд.

Продолжительность этапа без ограничений. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

На данном и последующем этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

Основными задачами подготовки являются:

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование;
- стабильность высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- сохранение здоровья спортсменов.

Программный материал спортивной подготовки для групп совершенствования спортивного мастерства.

1. Физическая подготовка.

1.2. Общая физическая подготовка (ОФП):

- упражнения с отягощениями (гантели, резиновые амортизаторы, легкоатлетические, гимнастические, многоборье);
- развитие физических качеств с использованием круговой тренировки со строгим соблюдением последовательности выполнения упражнений, а также объема выполняемой нагрузки и отдыха.

1.2. Специальная физическая подготовка (СФП):

- использование отягощений (гантели, резиновые амортизаторы) для развития мышц, участвующих в выполнении технических элементов волейбола.

2. Техническая подготовка

2.1. Техника нападения. Действия без мяча

Стойки и перемещения:

- перемещение различными способами на максимальной скорости в сочетании с остановками, прыжками, стойками;
 - перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами в нападении
- Действия с мячом.

2.2. Передача мяча.

- Вторая передача мяча сверху двумя руками, стоя лицом и спиной по направлению, у сетки и из глубины площадки в статическом положении, во время перемещений и после перемещения, передача в падении.
- Вторая передача мяча сверху двумя руками с отвлекающими действиями.
- Передача мяча (вторая и первая) снизу двумя руками в зоне нападения и из глубины площадки.
- Передача мяча в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) вперед и назад в среднюю зону и через зону.
- Вторая передача для выполнения нападающего удара в комбинациях «крест», «волна», «эшелон», «взлет» «пайп».

- Первая передача мяча сверху двумя руками для нападающего в доигровке.

2.3. Подача мяча.

- Верхняя прямая подача на точность с максимальной силой.
- Планирующая подача.
- Подача в прыжке.
- Чередование способов подач с требованием точности.

2.4. Нападающий удар.

- Прямой нападающий удар по ходу сильнейшей и слабейшей рукой из зон 4,3,2 с различных передач по расстоянию (короткие, средние, длинные) и высоте (низкие, средние, высокие).
- Имитация нападающего удара и скидка одной рукой в свободную зону на переднюю и заднюю линии.
- Нападающий удар по блоку «блок-аут».
- Нападающий удар с переводом вправо, влево без поворота туловища и с поворотом туловища.
- Нападающие удары с задней линии с передачи игрока, выходящего с задней линии к сетке.

2.5. Техника защиты. Действия без мяча

Стойки и перемещения:

- сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами в защите;
- сочетание перемещений с прыжками перемещением с блокированием одиночным и групповым.

Действия с мячом.

Прием мяча:

- прием мяча сверху и снизу двумя руками (чередование);
- на месте после перемещения и с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (чередование);
- прием мяча одной рукой с выпадом вперед, в стороны с последующим падением;
- чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча;
- прием мяча различными способами от нападающих действий в рамках индивидуальной и групповой тактики.

Блокирование:

- одиночное блокирование. Блокирование прямых ударов по ходу (в зонах 4,3,2) выполняемых с различных передач. Блокирование нападающих ударов с задней линии и ударов из зон 4,3,2 выполняемых с переводом;
- групповое блокирование (тоже что и одиночное блокирование);
- одиночное и групповое блокирование нападающих ударов в рамках индивидуальной и групповой тактики нападения;

3. Тактическая подготовка

3.1. Тактика нападения.

Индивидуальные действия:

- выбор места, имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте и в прыжке;
- выбор места, имитация второй передачи назад и передача вперед, и имитация второй передачи вперед и передаче назад;
- выбор места и чередование способов нападающего удара;

- имитация нападающего удара и передача в прыжке (откидка) вперед через зону, назад в соседнюю зону (боком к сетке);
- выбор места и чередование способов подач, подач, нацеленных на силу, в дальние и ближние зоны;
- выбор места и подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча, на игрока, выходящего с задней линии для выполнения второй передачи.

3.2. Групповые действия.

Взаимодействие игроков передней и задней линии:

- игроков зон 6,5 и 1 с игроками 3,2,4 при первой передаче на удар и для второй передачи;
- игроков зон 3,2,4 с игроками зон 6,5,1 при второй передаче на удар с задней линии;
- игрока, выходящего из зон 6 с игроками зон 4,3 и 2 (при второй передаче);
- игрока, выходящего из зон 5, с игроками зон 4,3,2 (при второй передаче).

3.3. Командные действия.

Система игры через игрока передней линии:

- прием мяча и первая передача в зоны 4,3,2, где игроки выполняют нападающий удар (в доигровке);
- прием мяча и первая передача в зоны 2,3,4, где игрок имитирует нападающий удар и выполняет откидку игроку в соседнюю зону или через зону (в доигровке);

Система игры через выходящего:

- прием мяча с подачи и в доигровке на вторую передачу игроку, выходящему из зон 1,6,5 с последующей передачей в зону нападения;
- взаимодействие игроков передней и задней линий при организации атакующих действий после приема подач и в доигровке через выходящего игрока зон 1,6,5 для выполнения тактических комбинаций «взлет», «крест», «волна», «эшелон», «пайп».
- игроков зон 5,6,1 с блокирующими при приеме мячей от нападающих ударов при системе защиты «углом вперед» и «углом назад»;
- игроков зон 5,6,1 с блокирующими на страховке при тех же системах защиты;
- игроков зон 5,6,1 и не участвующих в блокировании игрока передней линии при тех же системах защиты.
- игроков зон 4 и 2,3 и 4, 2,3,4 при блокировании в условиях нападающих ударов с различных передач;
- страховка блокирующих игроком, не участвующем в блокировании, при системе «углом назад»;
- участие в приеме мяча от нападающих ударов игрока, не участвующего в блокировании, при системе «углом вперед»;
- игроков зон 6,5,1 с блокирующим при приеме мячей от нападающих ударов (при системе «углом вперед» и «углом назад»);
- игроков зон 6,5,1 с блокирующим игроком на страховке (системы защиты те же);
- игроков зон 6,5,1 и не участвующих в блокировании при приеме нападающих ударов и на страховке (системы защиты те же).

Командные действия.

Расположение игроков:

- при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок передней линии (зон 3,2,4);
- при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок задней линии (из зон 1,6,5) из-за игрока;

Системы игры:

- при приеме мяча от соперника в расстановке «углом вперед» (варьировать свои действия в зависимости от построения игры в нападении соперником);
- при приеме мяча от соперника в расстановке «углом назад», когда страховку осуществляет крайний защитник;
- сочетание систем игры «углом вперед» и «углом назад».

4. Теоретическая подготовка.

- Краткий обзор состояния и развития волейбола.
- Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль.
- Основы техники и тактики игры в волейбол.
- Организация и проведение соревнований.
- Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр.

5. Интегральная подготовка

- ✓ Упражнения на переключение в выполнении технических приемов и тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и тактических действий в развитии специальных качеств в единстве.
- ✓ Тренировочные 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.
- ✓ Контрольные игры. Применяются систематически для решения тренировочных задач.
- ✓ Командные игры. Повышение надежности и эффективности игровых навыков. Взаимосвязь заданий в тренировочных играх и установок в календарных.

3.5.5. Этап высшего спортивного мастерства.

Выполнение настоящей программы является важным условием достижения конечной цели многолетней подготовки резервов высококвалифицированных волейболистов для команд Республики Коми и команд Российской Федерации. Процесс это сложный и требует длительной кропотливой работы на всем протяжении многолетней подготовки.

Этап высшего спортивного мастерства характеризуется дальнейшей углубленной отработкой технических приемов, доведением технических навыков до высшей степени автоматизма и адаптацией волейболистов к экстремальным условиям игры.

Группы формируются из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших предыдущий этап и выполнивших норматив кандидата в мастера спорта. Возраст спортсмена не ограничивается, если его результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

Основными задачами подготовки являются:

- освоение нагрузок, характерных для современного спорта высших достижений;
- совершенствование специальных физических качеств и поддержание высокого уровня функциональной подготовленности и спортивной мотивации;
- индивидуализация физической, технико-тактической, психической и морально-волевой подготовленности;
- сохранение здоровья;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Республики Коми и Российской Федерации;

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

Программный материал спортивной подготовки для групп высшего спортивного мастерства.

1. Физическая подготовка

1.1. Общая физическая подготовка (ОФП).

- Развитие физических качеств с использованием круговой тренировки со строгим соблюдением последовательности выполнения упражнений, а также выполнения объёма нагрузки и отдыха.
- Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные от 3 до 7 видов.
- Спортивные игры (баскетбол, гандбол).

1.2. Специальная физическая подготовка (СФП).

- Развитие быстроты ответной реакции на игровые моменты.
- Упражнения для развития скоростной силы (широкое использование тренировочных средств с использованием отягощений 70 % и 30% от максимального веса).
- Упражнения для развития прыгучести и прыжковой выносливости (используют отягощения: гантели, набивные мячи, метод повторных нагрузок).
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении технических приемов в волейболе.

2. Техническая подготовка

2.1. Техника нападения. Действия без мяча.

Стойки и перемещения:

- перемещения различными способами на максимальной скорости в сочетании с остановками, прыжками, падениями;
- перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами игры в нападении и защите.

Техника нападения. Действия с мячом.

2.2. Передача мяча:

- передача мяча сверху двумя руками в опорном и безопорном положении, стоя лицом, боком и спиной в направлении передачи, различные по высоте и расстоянию;
- передача мяча сверху и снизу двумя руками из глубины площадки для нападающего удара стоя лицом и спиной в направлении передачи;
- передача мяча двумя руками с отвлекающими действиями;
- совершенствование навыков второй передачи в рамках индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.

2.3. Подача мяча:

- верхняя прямая подача на точность и силу;
- планирующая подача (подача подряд – 20 попыток в контрольные зоны 6-3; 1-2; 5-4);
- силовая и нацеленная планирующая подача в прыжке.

2.4. Нападающий удар:

- прямой нападающий удар по ходу сильнейшей и слабейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных по расстоянию и высот передач;
- нападающий удар с переводом вправо и влево без поворота и с поворотом туловища из зон 4, 3, 2 (при сопротивлении блокирующих);
- нападающий удар с задней линии («пайп»);

- совершенствование навыков нападающего удара в рамках индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.

2.5. Техника защиты (действия без мяча).

Перемещения и стойки:

- сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите;
- сочетание перемещений с одиночным и групповым блокированием.

Техника защиты (действия с мячом).

2.6. Прием мяча:

- прием мяча сверху и снизу двумя руками от различных приемов нападения, подач;
- прием мяча одной рукой с падением вперед и в сторону в условиях быстрых перемещений.

2.7. Блокирование:

- одиночное блокирование прямых нападающих ударов (в зонах 4, 3, 2), выполняемых с различных по высоте и расстоянию передач;
- групповое блокирование нападающих ударов, выполняемых в различных направлениях (по ходу, с переводом);
- совершенствование навыков блокирования (одиночного и группового) против индивидуальных действий нападающего.

3. Тактическая подготовка.

3.1. Тактика нападения

Индивидуальные действия:

- выбор места и способы второй передачи в зависимости от характера первой передачи и расположения партнеров;
- нападающий удар после различных вторых передач по высоте, расстоянию и скорости;
- чередование способов нападающих ударов – направления удара, ударов на силу и точность;
- нападающий удар по блоку, через слабого блокирующего;
- имитация нападающего удара и обман одной рукой («скидка») в ближайšie и дальние зоны, вправо и влево от направления разбега.

Групповые действия:

- взаимодействие игроков передней линии в организации атакующих действий через выходящего связующего;
- взаимодействие игроков задней линии (зон 1, 6, 5) между собой при второй передаче, выходящего связующего и при выполнении второй передачи на удар с задней линии;
- взаимодействие игроков передней и задней линии. Игроков зон 6, 5, 1 с игроками зон 4, 3, 2 при выполнении второй передачи на передней линии и первой передачи с задней линии. Игроков зон 1, 6, 5 выходящих к сетке с игроками зон 4, 3, 2 при второй передаче (передачи различны по направлению, высоте и скорости выполнения).

Командные действия:

- взаимодействие игроков в атаке зон 4, 3, 2, 5, 6 для организации нападающих действий через выходящего игрока с задней линии;
- взаимодействие игроков в атаке через связующего игрока, выходящего с задней линии, для нападения первым темпом (зона 3) и «пайп» (зона 6);

- прием подачи, нападающего удара в доигровке – первая передача игрока задней линии, выходящему к сетке (связующему), вторая передача для нападающего удара из зон, указанных выше.

3.2. Тактика защиты.

Индивидуальные действия:

- выбор места и способы приема мяча от нападающих действий противника и приема мяча на страховке блокирующих, нападающих, принимающих трудные мячи. Своевременность перемещения в зону удара и постановка рук при блокировании.

Групповые действия:

- взаимодействие игроков передней линии, зон 3 и 2; 4 и 3, зон 2, 3, 4 при блокировании. Взаимодействие игроков, не участвующих в блокировании с блокирующими в рамках системы «углом вперед» и «углом назад», при условии специализации игроков в зонах.

Командные действия:

- взаимодействие игроков задней линии зон 6, 1, 5 между собой при условии специализации игроков в определенных зонах при приеме нападающего удара и на страховке при системе игры «углом вперед» и «углом назад».

4. Теоретическая подготовка.

- Строение человеческого тела в связи с его развитием под воздействием физических упражнений.
- Владение методикой проведения занятий в ГНП по физической и технической подготовке.
- Характеристика интегральной подготовки, как системы тренировочных воздействий.

5. Интегральная подготовка.

- ✓ Упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приемов и развитие специальных качеств в единстве;
- ✓ Упражнения, направленные на совершенствование навыков технических действий и технических приемов в единстве;
- ✓ Упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приемов, тактических действий и развитие специальных способностей в единстве;
- ✓ Тренировочные игры – система заданий в игре, отражающая программный материал; задания дифференцируются по тактике, технике, в целом для команды, для групп игроков, по игровым функциям для отдельных игроков;
- ✓ Контрольные игры – активно используются как компонент тренировочного процесса, а также при подготовке к соревнованиям;
- ✓ Календарные игры – решение задач соревновательной подготовки.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с этапа спортивной специализации, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового плана тренировочной работы, определенного данной тренировочной группе. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов, нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

Физическое состояние и работоспособность спортсмена постоянно изменяются под влиянием внешних воздействий, тренировочных занятий, соревнований и т.д.

Своевременная, точная и эффективная оценка текущего состояния спортсмена позволяет судить, во-первых, о его возможностях, а следовательно, ставить перед ним реально выполнимые задачи; во-вторых, об уровне тренированности. Поэтому современные планы тренировок должны включать контроль физического состояния спортсмена и оценку его потенциальных возможностей.

Исключительно важное значение в этот период подготовки является правильно организованная индивидуальная работа с волейболистами.

Индивидуальная тренировка с помощью тренера должна помочь волейболисту обрести самого себя. Очень важна, как и в искусстве, самобытность игрока умеющего выразить себя с помощью красивых и точно выполненных движений, ударов, умных тактических решений и действий. Конечно, нельзя забывать и органичного сочетания с коллективной игрой, поскольку команда может достичь победной вершины только тогда, когда соединятся воедино высшие возможности каждой индивидуальности.

Что же должна включать индивидуальная тренировка:

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

Дополнительные рекомендации по методике индивидуальной тренировки.

1. Формы и методы индивидуальной работы должны учитывать личностные характеристики волейболиста.
2. Каждый должен знать конкретную дополнительную работу для совершенствования или поддержания спортивной формы.
3. Упражнения должны быть подобраны с точным воздействием на конкретные мышцы, задействованные при игре в волейбол.
4. Главное не объем работы, а правильный подбор средств, в правильном их сочетании и реакция волейболиста на их воздействие.

Можно строго дозировать нагрузку, применять ее для избирательного воздействия на конкретные качества и выполнить значительное количество технико-тактических приемов.

5. Совершенствование индивидуального мастерства должно происходить за счет систематического повторения характерных игровых ситуаций, а не на основе систематического повторения стереотипных движений.
6. Надо учить не только работать «до седьмого пота», но и уметь отдыхать, расслаблять мышцы.

3.5.6. Примерные годовые планы тренировочного процесса.

Примерный годовой план тренировочного процесса (52 тренировочные недели)

Таблица №10

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки									
	<i>Начальной подготовки</i>		<i>Тренировочный</i>					<i>Совершенствования спортивного мастерства</i>		<i>Высшего спортивного мастерства</i>
	Года обучения									
	<i>I</i>	<i>II, III</i>	<i>I</i>	<i>II</i>	<i>III- V</i>	<i>III- V</i>	<i>III- V</i>	<i>I</i>	<i>II</i>	<i>Весь период</i>
	Количество часов в неделю									
	6	8	10	12	14	16	18	20	24	32
	Количество часов в год									
312	416	520	624	728	832	936	1040	1248	1664	
Общая физическая подготовка	101	120	104	118	88	88	110	72	98	150
Специальная физическая подготовка	41	54	64	78	94	116	124	156	198	232
Техническая подготовка	66	92	120	142	180	206	232	288	298	332
Тактическая подготовка	12	18	34	45	58	64	72	80	95	159
Теоретическая подготовка	12	18	34	45	58	64	72	80	95	157
Психологическая подготовка	9	16	28	30	40	48	55	66	85	108
Медико-восстановительные мероприятия	9	16	28	30	40	48	55	66	85	108
Интегральная подготовка	44	54	46	58	72	80	92	86	122	166
Участие в соревнованиях	18	28	40	46	60	72	74	80	100	152
Инструкторская и судейская практика	-	-	22	32	38	46	50	66	72	100

Примерные планы тренировочного процесса на этапе начальной подготовки
План-график распределения тренировочных часов для групп начальной подготовки –
I года (6 часов в неделю)

Таблица №11

Вид спортивной подготовки	Месяцы												Количество часов
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая подготовка	8	9	9	9	8	7	7	7	9	10	9	9	101
Специальная физическая подготовка	2	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	41
Техническая подготовка	5	5	5	5	6	6	5	6	5	6	6	6	66
Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Теоретическая подготовка	2	1	1	1	-	1	1	1	1	-	2	1	12
Психологическая подготовка	3	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-	-	9
Медико-восстановительные мероприятия	-	2	1	1	1	1	1	2	-	-	-	-	9
Интегральная подготовка	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	44
Участие в соревнованиях	<i>Согласно календарного плана</i>												18
Тренерская судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Количество часов без соревнований	24	25	24	25	25	24	24	24	24	25	25	25	294
Всего часов:												312	

План-график распределения учебно-тренировочных часов для групп начальной подготовки – свыше I года (8 часов в неделю)

Таблица №12

Вид спортивной подготовки	Месяцы												Количество часов
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая подготовка	9	9	10	9	9	11	11	10	10	10	11	11	120
Специальная физическая подготовка	5	4	4	5	4	4	5	4	4	5	5	5	54
Техническая подготовка	7	7	7	8	8	7	8	8	8	8	8	8	92
Тактическая подготовка	1	2	2	2	1	1	2	1	1	1	2	2	18
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	2	2	1	2	3	2	1	1	18
Психологическая подготовка	3	2	2	2	2	1	1	1	1	1	-	-	16
Медико-восстановительные мероприятия	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	16
Интегральная подготовка	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	54
Участие в соревнованиях	<i>Согласно календарного плана</i>												28
Тренерская судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Количество часов без соревнований	32	32	32	33	32	32	33	32	32	32	33	33	388
Всего часов:												416	

Примерные планы тренировочного процесса на тренировочном этапе
План-график распределения тренировочных часов для тренировочной группы –
I года (10 часов в неделю)

Таблица №13

Вид спортивной подготовки	Месяцы												Количество часов
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая подготовка	9	9	9	9	9	8	8	8	7	8	10	10	104
Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6	6	6	64
Техническая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
Тактическая подготовка	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	34
Теоретическая подготовка	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	4	3	34
Психологическая подготовка	3	2	2	3	3	4	3	2	3	3	-	-	28
Медико-восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	4	28
Интегральная подготовка	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	46
Участие в соревнованиях	<i>Согласно календарного плана</i>												40
Тренерская судейская практика	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	-	-	22
Количество часов без соревнований	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	480
Всего часов:												520	

*План-график распределения тренировочных часов для тренировочной группы –
II года (12 часов в неделю)*

Таблица №14

Вид спортивной подготовки	Месяцы												Количество часов
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая подготовка	9	10	10	10	10	9	9	9	10	9	11	12	118
Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	7	7	6	8	8	78
Техническая подготовка	12	12	12	12	11	12	12	12	11	12	12	12	142
Тактическая подготовка	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	45
Теоретическая подготовка	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	5	4	45
Психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-	-	30
Медико-восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	4	4	30
Интегральная подготовка	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	58
Участие в соревнованиях	<i>Согласно календарного плана</i>												46
Тренерская судейская практика	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	-	-	32
Количество часов без соревнований	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	49	49	578
Всего часов:												624	

*План-график распределения тренировочных часов для тренировочной группы –
III – V - годов (14 часов в неделю)*

Таблица №15

Вид спортивной подготовки	Месяцы												Количество часов
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	6	6	10	10	88
Специальная физическая подготовка	7	7	8	8	8	7	7	8	8	8	9	9	94
Техническая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	180
Тактическая подготовка	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	58
Теоретическая подготовка	5	5	3	4	5	5	5	5	4	5	6	6	58
Психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-	-	40
Медико-восстановительные мероприятия	3	3	4	3	2	3	3	2	3	4	5	5	40
Интегральная подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
Участие в соревнованиях	<i>Согласно календарного плана</i>												60
Тренерская судейская практика	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	-	-	38
Количество часов без соревнований	55	56	55	56	56	55	56	56	55	56	56	56	668
Всего часов:												728	

*План-график распределения тренировочных часов для тренировочной группы –
III – V- годов (16 часов в неделю)*

Таблица №16

Вид спортивной подготовки	Месяцы												Количество часов
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	6	6	7	7	10	10	88
Специальная физическая подготовка	9	9	9	9	10	10	9	9	9	10	12	11	116
Техническая подготовка	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	18	18	206
Тактическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	7	7	64
Теоретическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6	6	6	64
Психологическая подготовка	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	-	-	48
Медико-восстановительные мероприятия	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	5	48
Интегральная подготовка	6	6	6	7	6	7	7	7	7	7	7	7	80
Участие в соревнованиях	<i>Согласно календарного плана</i>												72
Тренерская судейская практика	5	5	5	5	4	4	5	5	4	4	-	-	46
Количество часов без соревнований	63	63	63	64	63	63	63	63	63	64	64	64	760
Всего часов:												832	

*План-график распределения тренировочных часов для тренировочной группы –
III – V- годов (18 часов в неделю)*

Таблица №17

Вид спортивной подготовки	Месяцы												Количество часов
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая подготовка	8	8	8	8	9	9	9	9	9	9	12	12	110
Специальная физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	9	9	13	13	124
Техническая подготовка	20	19	19	19	19	19	19	19	20	19	20	20	232
Тактическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
Теоретическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
Психологическая подготовка	6	6	6	6	6	5	5	5	5	5	-	-	55
Медико-восстановительные мероприятия	4	5	4	4	3	3	4	5	4	5	7	7	55
Интегральная подготовка	7	7	8	8	8	8	8	7	7	8	8	8	92
Участие в соревнованиях	<i>Согласно календарного плана</i>												74
Тренерская судейская практика	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	-	-	50
Количество часов без соревнований	72	72	72	72	72	71	72	72	71	72	72	72	862
Всего часов:												936	

**Примерные планы тренировочного процесса на этапе совершенствования
спортивного мастерства**

**План-график распределения тренировочных часов для групп совершенствования
спортивного мастерства – I года
(20 часа в неделю)**

Таблица №18

Вид спортивной подготовки	Месяцы												Количество часов
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
Специальная физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
Техническая подготовка	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	288
Тактическая подготовка	6	6	7	6	7	7	7	7	7	6	7	7	80
Теоретическая подготовка	6	6	6	7	6	7	7	7	7	7	7	7	80
Психологическая подготовка	6	6	6	6	6	5	5	5	5	6	5	5	66
Медико-восстановительные мероприятия	6	6	6	6	6	6	5	5	5	5	5	5	66
Интегральная подготовка	8	8	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	86
Участие в соревнованиях	<i>Согласно календарного плана</i>												80
Тренерская судейская практика	5	5	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	66
Количество часов без соревнований	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	960
Всего часов:												1040	

*План-график распределения тренировочных часов для групп совершенствования
спортивного мастерства – II года
(24 часа в неделю)*

Таблица №19

Вид спортивной подготовки	Месяцы												Количество часов
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9	9	98
Специальная физическая подготовка	17	17	16	16	16	17	16	17	16	16	17	17	198
Техническая подготовка	24	24	25	25	25	25	25	25	26	25	24	25	298
Тактическая подготовка	8	8	8	8	8	7	8	8	8	8	8	8	95
Теоретическая подготовка	8	8	8	8	8	8	9	8	8	8	7	7	95
Психологическая подготовка	7	8	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	85
Медико-восстановительные мероприятия	7	7	7	7	7	7	7	7	7	8	7	7	85
Интегральная подготовка	10	10	10	11	10	10	10	10	10	10	11	10	122
Участие в соревнованиях	<i>Согласно календарного плана</i>												100
Тренерская судейская практика	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
Количество часов без соревнований	95	96	95	96	95	95	96	96	96	96	96	96	1148
Всего часов:												1248	

**Примерный план тренировочного процесса на этапе высшего
спортивного мастерства**

*План-график распределения тренировочных часов для групп высшего
спортивного мастерства (32 часа в неделю)*

Таблица №20

Вид спортивной подготовки	Месяцы												Количество часов
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая подготовка	12	12	13	12	13	13	13	13	12	13	12	12	150
Специальная физическая подготовка	19	20	19	20	20	20	19	19	19	19	19	19	232
Техническая подготовка	27	28	27	28	28	28	28	28	28	28	27	27	332
Тактическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	14	13	13	14	14	159
Теоретическая подготовка	14	13	14	13	13	13	13	12	13	13	13	13	157
Психологическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
Медико-восстановительные мероприятия	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
Интегральная подготовка	15	13	14	14	13	13	14	14	14	14	14	14	166
Участие в соревнованиях	<i>Согласно календарного плана</i>												152
Тренерская судейская практика	8	9	8	8	8	8	8	8	9	8	9	9	100
Количество часов без соревнований	126	126	126	126	126	126	126	126	126	126	126	126	1512
Всего часов:												1664	

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:

- 1) воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- 2) развитие процессов восприятия;
- 3) развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- 4) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- 5) развитие способности управлять своими эмоциями;
- 6) 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 волейболистов и их проявления находятся в тесной связи с коллективным характером этого вида спорта. Многие зависят от состава коллектива; какие в нем преобладают традиции, взаимоотношения и связи. Решение данной задачи органически связано с воспитательной работой.

2. 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.

Для развития периферического зрения полезны такие упражнения: ведение, броски и ловля мяча под контролем только периферического зрения; упражнения в передачах - смотреть на одного партнера, а передачу делать другому; во время передач или нападающего удара контролировать мяч то нейтральным, то периферическим зрением, в парах, тройках-двумя, тремя мячами со смещением вправо, влево, вперед, назад. При развитии точности глазомера, «чувства дистанции» главное требование - варьирование дистанции при приеме мяча, при передачах, подачах, различных бросках, нападающих ударах и т.д. Для этого надо больше проводить передачи на разное расстояние с разной скоростью и траекторией; подачи мяча в цель различными способами и с различного расстояния; нападающие удары по

сигналу тренера в различные зоны площадки. Волейболист должен постоянно приучать себя следить за изменениями дистанции.

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 сетки», «чувство площадки», «чувство времени».

3. Развитие внимания. Успешность технических и тактических действий волейболистов 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 (до 6); 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.

4. 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.

5. Развитие способности управлять эмоциями. Эмоциональные состояния оказывают большое влияние на активность волейболистов как в процессе тренировочных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности. Обучение юных волейболистов приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы учащийся полностью овладел этими приемами в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

6. 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 обдуманное решение 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 обучения и тренировки. В воспитании дисциплинированности особую роль играет коллектив и тренер. Тренер должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

7. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игра) состоит в следующем:

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

Каждый волейболист испытывает перед игрой, да и во время игры сложное эмоционально-волевое состояние, 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. 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.

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 спортивной борьбе, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

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.

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.

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 па 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 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 вработываемости. 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 2-3-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 тайм-ауты, предусмотренные правилами игры и другие приемы «психологической защиты» в игре.

Замены могут быть произведены и по другим 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.

Тайм-ауты 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 заключение следует отметить, что вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей волейболистов.

8. Задачи психологической подготовки.

- Этап начальной подготовки:

- воспитание высоких моральных качеств (чувство коллективизма, разносторонних интересов, развитие характера, других черт личности);
- воспитание волевых качеств (целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности);
- настрой на игру и методика руководства командой в игре.

- Тренировочный этап.

- воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно - соревновательной деятельности.

Основными волевыми качествами являются:

- целеустремленность и настойчивость, которые выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимися, в активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.
- выдержка и самообладание, которые выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний в преодолении нарастающего утомления;

- решительность и смелость, которые выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение;
- инициативность и дисциплинированность, которые выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

- Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

- воспитание волевых качеств: целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности;
- установление и воспитание совместимости спортсменов в процессе их деятельности в составе команды и отдельных звеньев;
- адаптация к условиям напряженных соревнований, умение эффективно применять в играх все физические качества, тактические и технические приемы, которым обучался в процессе тренировочных занятий;
- настрой на игру, правильное использование установки на игру, разбор проведенных игр, замены во время игры.

3.7. Планы применения восстановительных средств.

При подготовке спортсменов высокой квалификации неотъемлемой частью является использование средств восстановления. Средства восстановления подразделяются на две группы: психолого - педагогические, медико-биологические.

Психолого-педагогические средства:

- творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок;
- применение средств общей физической подготовки с целью переключения двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;
- оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;
- применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

Медико-биологические средства:

- специализированное питание;
- распорядок дня;
- спортивный массаж;
- гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души);
- баротерапия;
- кислородотерапия и другие.

Чтобы успешно решить задачи, стоящие перед спортивной школой по подготовке волейболистов для команд высших разрядов, в процесс многолетней подготовки спортсменов должна органически включаться система специальных средств и условий восстановления. Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годового цикла.

Под психолого-педагогическими средствами подразумевают творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок; применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления; оптимальную продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов

отдыха между упражнениями; применение средств и методов психорегулирующей тренировки. Эти средства во многом зависят от профессионального уровня тренера и активности самого спортсмена. Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка дня спортсменов и рационального питания.

Режим дня и питание могут иметь специальную, восстанавливающую направленность.

Следует уметь использовать восстанавливающую роль сна. Продолжительность ночного сна после значительных тренировочных нагрузок может быть увеличена до 9-10 ч за счет более раннего отхода ко сну (на 1-1,5 ч) и более позднего подъема (на 30-60 мин), особенно в осенне-зимний сезон. Дневной сон спортсмена на сборах обуславливает восстановление и поддержание спортивной работоспособности на высоком уровне во вторую половину дня.

После тренировочных занятий и соревнований для спортсмена в течение дня наиболее приемлемы пассивные формы отдыха, не связанные с большой эмоциональной нагрузкой, но создающие положительный эмоциональный фон.

Восстановительный пищевой рацион спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т. е. соответствия калорийности рациона суточным энергозатратам спортсмена и оптимального соотношения как основных пищевых веществ, так и их компонентов. По энергозатратам волейбол относится к видам спорта, характеризующимся большим объемом и интенсивностью физической нагрузки. Восстановительный рацион должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, особенно молочнокислые изделия, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты и др.). Следует включать растительные масла без термической обработки как основной источник полиненасыщенных жирных кислот, усиливающих восстановительные процессы. Восстановительный рацион должен быть богат балластными веществами и пектином, источниками которых являются овощи и фрукты. Наряду с молочнокислыми продуктами они способствуют выведению шлаков из организма и нормализуют функции желудочно-кишечного тракта. С целью восстановления потерь воды и солей может быть несколько повышена суточная норма воды и норма поваренной соли. Между тренировочными занятиями и во время соревнований следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, углеводно-минеральными продуктами. При повышенных энергозатратах целесообразна организация 4-5-кратного питания.

Применение активных восстанавливающих средств, в том числе доз витаминов, не должно подавлять и подменять естественных процессов восстановления в организме спортсмена, особенно в подготовительном периоде, где происходит повышение уровня физических качеств как следствие развития адаптационных и компенсаторных механизмов, поднимающих функциональный потолок спортсмена естественным путем. В отдельных случаях, обязательно по рекомендации врача, назначаются фармакологические средства (оротат калия, компливит, поливитамины, рибоксин) как профилактика при признаках переутомления.

Значительную роль в ускорении процессов восстановления, особенно при выраженном общем и локальном утомлении, вызванном проведенными занятиями или соревнованиями, играет массаж, гидропроцедуры, общее ультрафиолетовое облучение. Восстановление защитно-приспособительных механизмов у спортсменов посредством физиотерапевтических процедур обусловлено тем, что они снимают

общую усталость и утомление мышц, стимулируют функции нервной и сердечно-сосудистой систем, повышают сопротивляемость организма. Все это способствует восстановлению регулирующего влияния ЦНС на деятельность других функций и систем, оказывая в целом общее воздействие на организм. Растирки и спортивные кремы способствуют более быстрому восстановлению, лечению спортивных травм и используются как средства, повышающие работоспособность. Массаж с растирками эффективнее, так как достигается более глубокая обработка мышц и более длительно сохраняется в мышцах тепло.

Гидротерапия включает в себя:

- парные и суховоздушные бани;
- души (дождевой, игольчатый, пылевой, душ Шарко, циркулярный);
- ванны (контрастные, вибрационные, хлоридно-натриевые (соляные), хвойные, «жемчужные»).

В связи с тем, что восстанавливающие физиотерапевтические процедуры, как правило, кратковременны, следует в режиме дня спортсмена предусматривать 20-30 мин дополнительно к продолжительности занятия на гигиенические (гигиенический душ) или восстанавливающие процедуры. Время на профилактическо-восстановительные мероприятия входит в общее количество часов, предусмотренное тренировочном плане для каждого года обучения. Восстановительные средства должны применяться по специальным схемам медицинским работником в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена.

3.8. Планы антидопинговых мероприятий.

В последнее время в спорте высших достижений все чаще происходят скандалы, связанные с обнаружением допинга у спортсменов в различных видах спорта. Тренеры и спортсмены не должны игнорировать проблему антидопингового контроля. На всех чемпионатах России, Европы, мира и Олимпийских Играх, а также на иных международных стартах проводится антидопинговый контроль в соответствии с международными требованиями к нему.

В России принят кодекс по борьбе с допингом, который основан на общих принципах Антидопингового кодекса Международного Олимпийского комитета и Всемирного антидопингового кодекса, утвержденного Всемирным антидопинговым Агентством (WADA). Цель принятия Антидопингового кодекса - усиление мер по борьбе с допингом. Как и прежде, в новом кодексе предусмотрено проведение соответствующего антидопингового контроля на всех чемпионатах России, Европы и мира, Олимпийских играх и других международных соревнованиях. Четко описаны все процедуры по выбору спортсменов для прохождения антидопингового контроля, права и обязанности всех лиц, вовлеченных в этот процесс, система мер наказаний при получении положительных результатов анализа биологических проб. При обнаружении допинга, кодекс предусматривает наказание не только спортсмена, но и лиц, которые принуждали или помогали ему в приеме допинговых препаратов, то есть врачи, тренеры, массажисты, официальные лица национальных федераций и т.п.

Проведение теоретических занятий для спортсменов групп ССМ и ВСМ не реже 2 раз в год.

Примерные темы занятий:

1. Общероссийские антидопинговые правила. Всемирный антидопинговый кодекс.
2. Правила прохождения спортсменом процедуры допинг контроля.
3. Запрещенный список (WADA).

4. Санкции за нарушение антидопинговых правил. Дисквалификация.

Проведение теоретических занятий для спортсменов групп тренировочного этапа 1 раз в год.

3.9. Планы инструкторской и судейской практики

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

Тренировочный этап.

Первый год

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

Второй год

1. Умение вести наблюдения за спортсменами, выполняющими прием игры, и находить ошибки.
2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, подаче нижней и верхней прямой.
3. Судейство на тренировочных играх в своей группе (по упрощенным правилам).

Третий год

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

Четвертый год

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

Пятый год

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой.
2. Проведение подготовительной и основной части занятия по начальному обучению технике игры.
3. Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в мини-волейбол.

4. Проведение соревнований по мини-волейболу и волейболу в общеобразовательной и в своей спортивной школе. Выполнение обязанностей главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.

Этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Инструкторская и судейская практика в течение всего тренировочного периода позволяет подготовить помощников, привлекая спортсменов к организации занятий и проведению соревнований. Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях (других команд). Кроме того, проводятся зачетные занятия.

В процессе овладения способностями инструктора необходимо последовательно осваивать следующие навыки и умения:

Построить группу и подать основные команды в движении.

1. Составить конспект и провести разминку в группе.
2. Определить и исправить ошибки в выполнении упражнений.
3. Провести тренировочное занятие в группах начальной подготовки и тренировочных группах под наблюдением тренера.
4. Составить конспект занятий и провести занятие с командой.
5. Провести подготовку команды к соревнованиям.
6. Руководить командой на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый спортсмен должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении первенства по волейболу.
2. Участвовать в судействе тренировочных игр совместно с тренером.
3. Провести судейство тренировочных игр самостоятельно.
4. Участвовать в судействе официальных соревнований, выполнение обязанностей главного судьи, секретаря
5. Выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линиях.

В группах спортивного совершенствования спортсмены часть тренировок выполняют самостоятельно, проводят отдельные занятия с группами начальной подготовки и тренировочными группами в качестве помощника тренера и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения званий инструктора и судьи по спорту.

Для подготовки инструктора и судьи высокого класса необходимо проводить систематические теоретические занятия, а также пополнять свой багаж знаний за счет самообразования.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

1. Правила и принципы организации и судейства соревнований по волейболу.
2. Основы планирования тренировочных занятий и составления конспектов. Особенности организации тренировочных занятий.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

4.1. Влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта волейбол.

Таблица № 21

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные группы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 3-4 года, а высших достижений – через 4-6 лет специализированной подготовки. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста спортивных результатов спортсменов в первые 2-3 года специализированной подготовки.

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.

Результатом реализации Программы является:

Этап начальной подготовки:

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

Тренировочный этап (этап спортивной специализации):

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

Этап совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Этап высшего спортивного мастерства:

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

4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.

Рациональное планирование процесса многолетней подготовки дает необходимый эффект только при наличии тщательной системы контроля за ходом подготовки. Содержание требований к уровню подготовленности спортсменов по волейболу составляют конкретные количественные показатели по основным видам подготовки, физическому развитию, результатам участия в соревнованиях, подготовке кандидатов в сборные команды и команды мастеров.

В каждой возрастной группе предусматривается прием контрольных нормативов по общей, специальной физической, технико-тактической подготовке и уровню теоретических знаний.

Прием контрольных нормативов осуществляется не менее двух раз в течение года. Для перевода на последующий этап спортивной подготовки спортсмены каждой тренировочной группы должны сдать определенное количество нормативов

Перевод спортсменов в группу следующего этапа спортивной подготовки производится на основании решения тренерского совета с учетом: выполнения спортсменами контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, медико-биологических показателей, наличия установленного спортивного разряда в соответствии с требованиями Федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта волейбол.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Таблица № 22

<i>Развиваемое физическое качество</i>	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>	
	<i>Юноши</i>	<i>Девушки</i>
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 6 с)	Бег 30 м (не более 6,6 с)
Координация	Челночный бег 5х6 м (не более 12 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)

	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 36 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 30 см)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Таблица № 23

<i>Развиваемое физическое качество</i>	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>	
	<i>Юноши</i>	<i>Девушки</i>
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 5,5 с)	Бег 30 м (не более 6 с)
Координация	Челночный бег 5х6 м (не более 11,5 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)
	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 40 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 35 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Таблица № 24

<i>Развиваемое физическое качество</i>	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>	
	<i>Юноши</i>	<i>Девушки</i>
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 5 с)	Бег 30 м (не более 5,5 с)
Координация	Челночный бег 5х6 м (не более 11 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)
	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 45 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 38 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Спортивный разряд	Первый спортивный разряд
-------------------	--------------------------

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Таблица № 25

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 4,9 с)	Бег 30 м (не более 5,3 с)
Координация	Челночный бег 5х6 м (не более 10,8 с)	Челночный бег 5х6 м (не более 11 с)
Сила 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)
	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 50 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 40 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Эффективность решения задач спортивной тренировки во многом зависит от выбора контрольно-нормативных требований, который наряду с планированием являются важнейшей функцией управления тренировочным и соревновательным процессами. Контроль охватывает все стороны подготовленности волейболистов.

4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку. Методические указания по организации тестирования. Организация медико-биологического обследования.

В качестве *дополнительного критерия* реализации программы спортивной подготовки предусматривает этапные нормативы спортивной подготовленности, с целью обоснования перевода спортсмена в группу подготовки на следующий этап. С учетом специфики игры в волейбол и особенностей подготовки игроков различного амплуа (нападающие, связующие и т.д.), контрольные упражнения на этапах подготовки группируются по пяти основным разделам – общей физической подготовленности, специальной физической подготовленности, технической и тактическая подготовленность, интегральная подготовленность. В соответствии с программой по волейболу устанавливаются этапные нормативы, отдельно для юных и квалифицированных спортсменов юношей и девушек, по следующим разделам подготовки.

**Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке
по годам обучения. Юноши.**

Таблица № 26

№ п/п	Контрольные нормативы	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					Этап совершенство вания спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	Без ограничений	Без ограничений
1	Бег 30 м, с	6,0	5,9	5,7	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,9
2	Челночный бег 5х6 м, с	12,0	11,9	11,7	11,5	11,4	11,3	11,2	11,1	11,0	10,8
3	Бросок набивного мяча весом 1 кг двумя руками из-за головы, м: — из положения стоя	8	8	9	10	11	12	13	15	16	18
4	Прыжок в длину с места, см	140	150	170	180	180	195	190	195	200	240
5	Прыжок вверх с места со взмахом руками, см	36	37	38	40	41	42	43	44	45	50

**Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке по годам обучения.
Девушки.**

Таблица № 27

№ п/п	Контрольные нормативы	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					Этап совершенство вания спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	Без ограничений	Без ограничений
1	Бег 30 м, с	6,6	6,4	6,2	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,3
2	Челночный бег 5х6 м, с	12,5	12,3	12,2	12,0	11,9	11,8	11,7	11,6	11,5	11,0
3	Бросок набивного мяча весом 1 кг двумя руками из-за головы, м: — из положения стоя	6	6	7	8	9	9	10	11	12	14
4	Прыжок в длину с места, см	130	140	150	160	160	165	170	175	180	210
5	Прыжок вверх с места со взмахом руками, см	30	32	34	35	35	36	36	37	38	40

Контрольно-переводные нормативы по технико-тактической и интегральной подготовке (девушки и юноши)

Таблица № 28

№ п/п	Контрольные нормативы	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап					
		1-й год	2-3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год (св)*	5-й год (н)**
Техническая подготовка									
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	3 4	5	5	5			
2.	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4			3	4	5	6		
3.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены (чередование)	-	- -	3	4	5	5	8	5
4.	Подача на точность: 10-12 лет – верхняя прямая в пределы площадки; 13-15 лет – верхняя прямая по зонам; 16-17 л. в прыжке	3	3 4	3	4	5	3	3	4
5.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (для 16-17 лет – с низкой передачи)			2	3	4	3	2	3
6.	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (для 16-17 лет – с передачи за голову)			2	3	4	3	2	3
7.	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность			2	3	4	6	6	7
8.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2	3	4					
9.	Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали				2	3	4	4	5
Тактическая подготовка									
10.	Вторая передача из зоны			3	3	4	4	6	5

	3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) по сигналу								
11.	Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) по сигналу							4	2
12.	Нападающий удар, либо «скидка», в зависимости от того, поставлен блок или нет			3	4	5	5	3	4
13.	Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар (для 16 лет и старше – вторая передача выходящим игроком)			3	4	5	5	3	4
14.	Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4, 3, 2 со второй передачи. Зона не известна, направление удара – по диагонали			4	5	5	5	3	4
15.	Командная организации защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад» по заданию после нападения соперников	-	4	5	6	7	8	8	8
Интегральная подготовка									
16.	Прием снизу – верхняя передача	5	6	8	6	7	7		
17.	Нападающий удар – блокирование				4	5	6	6	8
18.	Блокирование – вторая передача				5	6	7	6	8
19.	Переход после подачи к защитным действиям, после защитных действий – к нападению			3	3	3	3	6	5
20.	Потери подач в игре, %	40	35	25	20	18	16	14	14
21.	Эффективность нападения в игре %: — выигрыш — проигрыш			30 25	40 25	40 25	40 20	35 16	40 20
22.	Полезное блокирование в			25	30	30	30	35	40

	игре, %								
23.	Ошибки при приеме подачи в игре, %	30	22	20	18	14	12	12	

* связующий
** нападающий

Примечание. Перевод на следующий год обучения осуществляется при сдаче 14 нормативов из 23.

Контрольно-переводные нормативы по технико-тактической и интегральной подготовке (девушки и юноши)

Таблица № 29

№ n/n	Контрольные нормативы	ССМ		ВСМ	
		без ограничений			
Техническая подготовка					
		<i>Связующие</i>	<i>Нападающие</i>	<i>Связующие</i>	<i>Нападающие</i>
1.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены (чередование)	8	5	9	6
2.	Подача на точность	3	4	4	5
3.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (для 16-17 лет – с низкой передачи)	2	3	4	5
4.	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (для 16-17 лет – с передачи за голову)	2	3	4	5
5.	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность	6	7	7	8
6.	Блокирование одиночного нападающего из зоны 4 (2) по диагонали	4	5	5	7
Тактическая подготовка					
7.	Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) по сигналу	6	5	7	6
8.	Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) по сигналу	4	2	5	4
9.	Нападающий удар, либо «скидка», в зависимости от того, поставлен блок или нет	3	4	4	5

10.	Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар (для 16 лет и старше – вторая передача выходящим игроком)	3	4	4	5
11.	Блокирование одиночных нападающих ударов из зон 4, 3, 2 со второй передачи. Зона не известна, направление удара – по диагонали	3	4	4	5
12.	Командная организация защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад» по заданию после нападения соперников	8	8	8	8
Интегральная подготовка					
13.	Нападающий удар – блокирование	6	8	7	8
14.	Блокирование – вторая передача	6	8	7	8
15.	Переход после подачи к защитным действиям, после защитных действий – к нападению	6	5	7	6
16.	Потери подач в игре, %				
17.	Эффективность нападения в игре, % : — выигрыш — проигрыш	35 16	40 20	40 15	45 15
18.	Полезное блокирование в игре, %	35	40	40	45
19.	Ошибки при приеме подачи в игре, %	12	12	11	11

Примечание. Перевод на следующий год обучения осуществляется при сдаче 15 нормативов из 19.

Методические указания по организации тестирования.

Физическое развитие. Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Физическая подготовка.

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

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

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

Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

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

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

Техническая подготовка

1. *Испытания на точность второй передачи.* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5м. Если устанавливаются мишени (обруч, «маяк»), их высота над сеткой 30-40 см, расстояние от боковой линии 1 м и 20-30 см от сетки. При передаче из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6 м. Каждый спортсмен выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

2. *Испытания в передачах сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование).* Спортсмен располагается на расстоянии 3 м от стены, на высоте 4 м на ступе делается контрольная линия - надо стремиться выдерживать расстояние от ступы и высоту передач. Спортсмен подбрасывает мяч над собой и передачей посылает его в стену, выполняет передачу над собой и поворачивается на 180° (спиной к стене), выполняет передачу, стоя спиной, поворачивается кругом, выполняет передачу, стоя лицом к стене и т.д. Передачи, стоя лицом над собой и стоя спиной, составляют одну серию. Учитывается максимальное количество серий. Устанавливается минимальное число серий для каждого года обучения.

3. *Испытания на точности подачи.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном

направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый спортсмен выполняет 5 попыток.

4. Испытания на точность нападающих ударов. Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно в техническом исполнении произвести тот или иной нападающий удар, спортсмены могли достаточно сильно послать мяч с определенной точностью. При ударах из зоны 4 в зоны 4-5 площадь попадания ограничивается лицевой, боковой линиями и линией нападения, на расстоянии 3 м от боковой. При ударах с переводом площадь ограничена боковой линией и линией, параллельной ей на расстоянии 2 м. Если удар из зоны 4, то в зонах 1-2, при ударах из зоны 2 - в зонах 4-5. Каждый спортсмен должен выполнить 5 попыток.

5. Испытания на точность первой передачи (прием мяча). Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии идут в зачет попытки. При наличии специального снаряда «мячемета» мяч посылается с его помощью. Принимая мяч в зоне 6 (5), спортсмен должен направить его через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 3 или 2. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Вместо ленты можно установить рейку. Очень хорошо установить на площадке обод диаметром 2 м на высоте 1,5 м, который и будет служить мишенью. Каждому спортсмену дается 5 попыток, для 15-16 лет - 8. Подачи в группах начальной подготовки нижние, с 12-14 лет - верхние, в 15-16 лет - планирующие. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

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

Тактическая подготовка.

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

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

3. Командные действия в нападении. В этих испытаниях выявляется умение спортсмена взаимодействовать в составе команды. Содержание испытаний составляют действия: прием подачи, вторая передача игроком линии нападения или выходящим с задней линии к сетке и нападающий удар одним из спортсменов, другие выполняют имитацию удара, окрестные перемещения в зонах и др. (по заданию).

Характер взаимодействий и условия испытаний представлены в оценочной таблице. Даются 6 попыток. Требования такие же, как при групповых действиях.

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

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

Интегральная подготовка.

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

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

3. *Определение эффективности игровых действий.* Эффективность игровых действий волейболистов определяется на основании результатов наблюдений в календарных и контрольных играх. Для этого применяют различные системы записи игр

(графически, видеокамеру и др.). На каждого спортсмена должны быть данные наблюдений в нескольких играх - календарных и контрольных, главным образом в соревновательном периоде. Успешное решение задач подготовки резервов волейболистов высших разрядов невозможно без соревновательной практики, без участия в соревнованиях. Каждый спортсмен должен участвовать в определенном количестве соревнований. В разделах интегральной подготовки указано количество соревнований (игр) на каждый год в системе многолетней подготовки. Этот минимум должен быть обеспечен для каждого спортсмена.

Теоретическая подготовка. Специальные знания проверяются систематически при помощи контрольных тестов во время практических тренировочных занятий.

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

Организация медико-биологического обследования.

Два раза в год все спортсмены проходят медицинское обследование. Медицинское обследование позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсмена, их развития средствами тренировочных нагрузок.

Таким образом, цель медицинского обследования – всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния организма, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа медицинского обследования включает в себя:

- ✓ комплексную клиническую диагностику;
- ✓ оценку уровня здоровья и функционального состояния;
- ✓ оценку сердечнососудистой системы, оценку систем внешнего дыхания;
- ✓ контроль состояния центральной нервной системы, оценку состояния органов чувств;
- ✓ состояние вегетативной нервной системы;
- ✓ контроль над состоянием нервно-мышечного аппарата;
- ✓ текущий контроль тренировочного процесса.

При проведении текущего обследования рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: средства подготовки (общефизическая подготовка – ОФП, специальная физическая подготовка - СФП); время или объем тренировочного занятия, применяемого средства подготовки в минутах; интенсивность тренировочного занятия по частоте сердечных сокращений (ЧСС) в минуту.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

1. Закон РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» (с изменениями №412-ФЗ от 6 декабря 2011 года).
2. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта волейбол, утвержденные Приказом Министерством спорта Российской Федерации от 30.08.2013 г. № 680.
3. Изменения, вносимые в Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта волейбол, утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.08.2013 №680. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.07.2015 г. № 741.
4. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12 мая 2014 года.
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» от 30.10.2015 г. № 999
6. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства [Текст] / Сост. – Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин. – М.: Советский спорт, 2004. – 96 с. (Допущено Государственным Комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту).
7. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
8. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
9. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
10. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
11. Железняк Ю.Д., Куняпский В. А. У истоков мастерства. - М., 1998.
12. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
13. Марков К.К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
14. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
15. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
16. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.
17. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
18. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.
19. Спортивные игры / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М., 2000.
20. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М., 1987 г.
21. Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>.
22. Официальный сайт Министерство физической культуры и спорта Республики Коми <http://www.sportrk.ru/>
23. Официальный сайт ГБУ РК «СШОР №1» <http://www.Кдюзш1.pф.ru/>
24. Официальный сайт Всероссийской Федерации волейбола <http://www.volley.ru/>
25. Официальный сайт Федерации волейбола Республики Коми <http://fvrk.ucoz.com/>
26. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>).

27. Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>).
28. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» (<http://lib.sportedu.ru/>).

6. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется учреждением на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных мероприятий и спортивных мероприятий Российской Федерации и Республики Коми. План формируется ежегодно на календарный год и оформляется как приложение к настоящей Программе.