

**РЕЦЕНЗИЯ**  
**на дополнительную предпрофессиональную программу по волейболу**  
**Астафьева Г.И. и Юргутите А.Ю.**

Дополнительную предпрофессиональную программу по волейболу разработана для занимающихся в Детско - юношеской спортивной школе г. Чайковский. Программа составлена на основании требования Государственного стандарта спортивной подготовки по волейболу.

В пояснительной записке авторами достаточно полно раскрыты вопросы актуальности программы, которая обусловлена социальным заказом общества - укрепления здоровья подрастающего поколения.

Цель и задачи программы логично выводятся из ее актуальности. Ожидаемые результаты (формируемые компетенции) логично связаны с задачами, диагностическим инструментарием по оцениванию достижений воспитанников и формами и методами контроля за освоением программы на разных этапах ее реализации.

Нормативная прописана подробно и на хорошем методическом уровне, что является положительной стороной программы. Содержание раздела «Методическая часть» соответствует основным положениям теории и методики физической культуры. Недостатки, имеющиеся в работе, носят частный характер и не снижают в целом ее достоинства.

Дополнительная предпрофессиональная программа по волейболу Астафьева Г.И. и Юргутите А.Ю. соответствует требованиям, заслуживает положительной оценки и может использоваться в тренировочном процессе

Рецензент: к. п. н., профессор кафедры  
Социально-гуманитарных, педагогических  
и естественных наук

Подпись Мухамитянова Ф.Д. заверяю

Мухамитянов Ф.Д.



**ПРИНЯТА**

на педагогическом совете

МАУ ДО ДЮСШ

Протокол № 3 от 27.08 20 18 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МАУ ДО ДЮСШ

Н.Н. Черепанов

«27» августа 20 18 г.

Приказ № 20/2 от 27.08.2018



Разработчики программы:

Астафьев Г.И. – тренер-преподаватель.

Юргутите А.Ю. - методист

Рецензенты программы:

Кандидат педагогических наук, профессор кафедры Социально-гуманитарных, педагогических и естественных наук ФГОУ ВО «ЧГИФК» Мухамитянов Ф.Д.

---

*Программа составлена* в соответствии с действующими нормативно-правовыми законодательными актами.

*Программа предназначена* для организации работы по дополнительным предпрофессиональным программам по триатлону МАУ ДО ДЮСШ.

*Раскрывает* содержание тренировочной и воспитательной работы, приводятся планы распределения учебного материала по группам и разделам подготовки, базовый материал, система контроля нормативов и требования для перевода обучающихся группы последующего этапа подготовки.

## Содержание

<b>Раздел 1. Пояснительная записка .....</b>	<b>стр. 3</b>
<b>Раздел 2. Нормативная часть.....</b>	<b>стр. 8</b>
<b>Раздел 3. Методическая часть.....</b>	<b>стр. 23</b>
<b>Раздел 4. Система контроля и зачетные требования.....</b>	<b>стр. 49</b>
<b>Раздел 5. Перечень информационного обеспечения.....</b>	<b>стр. 51</b>

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Волейбол» МАУ ДО ДЮСШ разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, на основе приказа Минспорта России от 12.09.2013 года № 730, с учетом Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол (далее – ФССП), утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.08.2013 года № 680, разработанного на основании Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 года № 607, определяющих условия и требования к спортивной подготовке в организациях, её осуществляющих.

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

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

В данной программе представлено содержание работы в ДЮСШ на этапах спортивной подготовки: начальной подготовки, тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности спортивных школ, режимы учебно-тренировочной работы, основные требования по физической, технической и спортивной подготовке, условия зачисления в спортивную школу и перевода занимающихся на последующие годы обучения этапов многолетней подготовки, медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку. Представлены схемы построения годовых циклов, приводятся допустимые тренировочные нагрузки.

В методической части настоящей программы раскрываются характерные черты многолетней подготовки юных спортсменов как единого непрерывного

процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств. Представлены типовые учебные планы по годам подготовки, приводятся допустимые тренировочные нагрузки и методические рекомендации по планированию тренировочного процесса. Для каждого этапа многолетней подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

При написании программы учитывались следующие методические положения: 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки юных волейболистов; 2) неуклонное возрастание объема средств технико-тактической, общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема технико-тактической подготовки и СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП; 3) непрерывное совершенствование спортивной техники и тактики; 4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки юных спортсменов; 5) учет при планировании тренировочных и соревновательных нагрузок в период полового созревания; 6) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

### **1.1 Специфика вида спорта.**

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

Волейбол — неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть для возможности высоко подняться

над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов.

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

Отличительные особенности волейбола, обусловлены спецификой присущих им игровых и соревновательных действий.

Соревновательное противоборство 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 фрагмента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч) в определенное место площадки соперников и не допустить этого в отношении себя. Это определяет единицу состязания — блок действий типа «защита — нападение», который включает также действия по разведке, дезинформации, конспирации и т.п.

В волейболе, как в командной спортивной игре выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены.

Сложный характер соревновательной игровой деятельности, например, 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.

Для волейбола особенностью является ступенчатый характер достижения спортивного результата. В играх это своеобразная первая ступень — «технико-физическая», нужна еще организация действий спортсменов — индивидуальных, групповых и командных.

Необходимо установление объективных (количественно выраженных) показателей, на основании которых можно было бы успешно планировать процесс спортивной подготовки и осуществлять контроль за ним.

В число объективных показателей в спортивных играх входят элементный набор приемов игры (аспект техники); способность быстро и правильно оценивать ситуацию, выбирать и эффективно применять оптимальное для

конкретной игровой ситуации атакующее или защитное действие (аспект тактики); специальные качества и способности, от которых зависит эффективность непосредственного выполнения действия (требования к временным, пространственным и силовым параметрам исполнения); энергетический и режим работы спортсмена; чувственно-двигательный контроль и др. Очень важно все это выразить в количественных величинах. Наличие таких сведений служит основой для определения содержания подготовки спортсменов и управления этим процессом, разработки модельных характеристик, программ, планов, нормативов и т.д.

## **1.2. Цель прохождения спортивной подготовки.**

Основной целью данной программы является организация спортивной подготовки по волейболу в соответствии с главной функцией дополнительного образования: массового общефизического оздоровления детей школьного возраста с различными физическими способностями с предоставлением им равных возможностей; подготовка волейболистов высокой квалификации, резерва сборных молодежных и юношеских команд России.

## **1.3. Задачи программы.**

*Основными задачами программы являются следующие:*

- Содействие всестороннему физическому развитию организма ребенка, устойчивости против неблагоприятных сил природы, укреплению здоровья, воспитанию навыков и привычек соблюдения правил личной гигиены;
- Формирование школы движений, практических двигательных умений и навыков, сознательное управление своим телом, сообщение теоретических знаний из области физической культуры и здорового образа жизни;
- Формирование интереса, потребности к систематическим занятиям волейболом;
- Формирование навыков и привычек к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Овладение учащимися методиками для самостоятельных занятий;
- Достижение возможного для каждой возрастной группы уровня развития физических и игровых качеств;
- Развитие специальных физических качеств и способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики игры волейбол;
- Создание в процессе обучения атмосферы доброжелательности, сотрудничества, включение в активную деятельность, создание комфортной обстановки, ситуации успеха;
- Подготовка инструкторов и судей по волейболу.

#### **1.4. Структура многолетней спортивной подготовки.**

Многолетняя спортивная подготовка волейболистов состоит из планомерного прохождения следующих этапов:

- этапа начальной подготовки (НП),
- тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (ТЭ).

Разряды и спортивные звания присваиваются в соответствии с требованиями Единого всероссийского спортивного классификатора.

Тренировочный процесс включает в себя и состоит из следующих видов занятий:

- Регулярных групповых практических тренировочных занятий;
- Тренировочных занятий по индивидуальным планам, в том числе самостоятельных занятий;
- Теоретических занятий, в том числе лекций, мастер-классов и семинаров;
- Участия в тренировочных сборах;
- Участия в спортивных, в том числе оздоровительных лагерях;
- Участия в спортивных соревнованиях;
- Медицинских и восстановительных мероприятий;
- Методической подготовки, в том числе судейской, стажёрской и инструкторской практики, а также просмотра спортивных соревнований в качестве зрителя;
- Сдачи зачётов и нормативов.

#### **1.5. Компетенции спортсмена, формируемые в результате прохождения спортивной подготовки по волейболу.**

Ожидается, что с внедрением программы будет наблюдаться:

- соответствие деятельности школы принципам дополнительного образования детей, ориентированных на раскрытие личностей обучающихся;
- упорядочение и стабилизация формы и порядка обучения в системе многолетней подготовке юных волейболистов;
- уменьшение количества проблем в процессе обучения для тренеров и учащихся;
- повышение качества обучения;
- постепенное повышение спортивных результатов воспитанников школы;
- повышение сохранности контингента учащихся;
- повышение сохранности тренерского состава школы и привлечения новых кадров;
- возрастание популярности занятий спортом и волейболом, в частности;



- улучшение показателей здоровья учащихся.

## **2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.**

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

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

### **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**

*Таблица 1*

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	14
Тренировочный этап	5	12	12

(этап спортивной специализации)			
---------------------------------	--	--	--

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

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

### **Тренировочный этап (этап спортивной специализации).**

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

условии выполнения учащимися контрольных нормативов по общей физической, специальной физической и технической подготовке.

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:

- 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.

- начальный отбор, направленный на выявление детей, обладающих потенциалом и способностями к успешному овладению навыками игры в волейбол.

Как и в любом другом виде спорта, в волейболе есть физические качества, уровень развития которых значительно влияет на успешность в данном виде спорта. Уровень влияния физических качеств и телосложения на результативность в волейболе представлен в Таблице 2.

*Таблица 2*

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

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

Условные обозначения:

3 – значительное влияние; 2 – среднее влияние; 1 – незначительное влияние.

**2.2. Режимы тренировочной работы.**

Режимы тренировочной работы основываются на необходимых для достижения высоких результатов объемах тренировочных нагрузок, постепенности их увеличения и оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Устанавливаются следующие режимы тренировочной работы и требования к спортивной подготовленности.

*Таблица 3*

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления(лет)	Минимальное количество учащихся	Количество учебных часов в неделю	Количество учебных часов в год	Требования по спортивной подготовке

Этап начальной подготовки					
Первый	9	14	6	272	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
Второй	10	14	8	356	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
Третий	11	14	8	356	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
Тренировочный этап					
Первый	12	12	12	498	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, технико-тактической подготовки, II-ю разряд
Второй	12	12	12	498	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, технико-тактической подготовки, II-й разряд
Третий	13	12	16	600	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП, интегральной подготовке. I-ю разряд или

					II-й разряд
Четвертый	14	12	18	709	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП, интегральной подготовке. I-ю разряд или II-ю разряд
Пятый	15	12	18	709	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП, интегральной подготовке. I-ю разряд или II-й разряд

### 2.3. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.

В зависимости от этапа подготовки меняются не только задачи, но и предельные тренировочные нагрузки (Таблица 4).

Таблица 4

#### НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

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

год				
-----	--	--	--	--

#### 2.4. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта волейбол.

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

В качестве основных компонентов системы спортивной подготовки необходимо рассматривать:

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

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

Центральным компонентом подготовки волейболиста является система спортивной тренировки. В структуре спортивной тренировки принято выделять: физическую, техническую, тактическую, интегральную и психологическую подготовку. В рамках каждого из этих направлений решаются еще более конкретные задачи. Так, например, физическая подготовка включает разделы по совершенствованию отдельных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты, координации). В процессе технической подготовки можно выделить обучение отдельным техническим действиям (элементам) и т.д. Комплексным результатом спортивной тренировки является достижение волейболистом состояния тренированности, которое выражается в повышенном уровне функциональных возможностей организма спортсмена и достигнутой степени совершенства владения технико-тактическими действиями и психическими свойствами. (Таблица 5),

*Таблица 5*

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	28 - 30	25 - 28	18 - 20	8 - 12
Специальная физическая подготовка (%)	9 - 11	10 - 12	10 - 14	12 - 14

Техническая подготовка (%)	20 - 22	22 - 23	23 - 24	24 - 25
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	12 - 15	15 - 20	22 - 25	25 - 30
Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%)	12 - 15	10 - 14	8 - 10	8 - 10
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	8 - 12	10 - 12	10 - 14	13 - 15

## **2.5. Планируемые показатели**

### **соревновательной деятельности по виду спорта волейбол.**

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

*Таблица 6*

### **Планируемые показатели**

#### **соревновательной деятельности по виду спорта волейбол**

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	1 - 3	1 - 3	3 - 5	3 - 5
Отборочные	-	-	1 - 3	1 - 3
Основные	1	1	3	3

Всего игр	20	20 - 25	40 - 50	50 - 60
-----------	----	---------	---------	---------

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

Учреждение в рамках спортивной подготовки осуществляет медицинский контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные и реабилитационные мероприятия, обеспечивает фармакологическое, антидопинговое и психологическое сопровождение. Результаты врачебных и психологических наблюдений используются Учреждением для коррекции индивидуальных планов спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

Зачисление в группы начальной подготовки (1-й год обучения) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами областного врачебно-физкультурного диспансера не менее 2-х раз в год. Углубленные медицинские обследования для спортсменов сборных команд Российской Федерации и их резервного состава проводятся по отдельным программам проведения УМО.

Дополнительные медицинские осмотры спортсменов следует проводить перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы. Необходимо вести контроль за использованием фармакологических средств.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

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.

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.

## **2.7. Структура годичного цикла.**

В спортивной практике принято деление тренировки на три периода – подготовительный, соревновательный и переходный, составляющие один большой цикл (макроцикл).

В волейболе в течение года могут быть два спортивных сезона (зимний и летний).

В зависимости от этого в году предусматривается два больших цикла. Для команд высших разрядов целесообразно планировать подготовку в два годовых цикла: осенне-зимний (примерно сентябрь–апрель) и весенне-летний (примерно май–август).

Следовательно, два больших годовых цикла состоят из одного - двух подготовительных периодов в зависимости от календаря соревнований, двух соревновательных и двух (или одного) переходных периодов.

Подготовительный период.

Первый, подготовительный, период целесообразно делить на этапы, позволяющие точнее планировать подготовку в соответствии с намеченными задачами. Сроки и продолжительность периодов и этапов зависят от задач подготовки и календаря соревнований.

Подготовительный период начинается с началом каждого нового цикла тренировки, а завершается к началу первых календарных игр основных соревнований. Здесь закладываются основы будущих достижений, и поэтому он должен быть по возможности более продолжительным. В этот период опробуют новые методические приемы, проверяют подготовленность игроков в

составах команды, осваивают новые технические приемы и тактические действия.

В подготовительном периоде, предшествующем основному соревнованию года, несколько больше внимания уделяют специальной физической подготовке. В технической и тактической подготовке сосредоточивают внимание на совершенствовании ранее разученных приемов и действий. В процессе волевой подготовки большое значение придают настройке коллектива, воспитанию уверенности в своих действиях. Постепенно увеличивают время на игровую и соревновательную подготовку. В динамике нагрузок происходят некоторые изменения. Объем нагрузки несколько уменьшается, но увеличивается интенсивность выполнения тренировочных упражнений. Таким образом, в подготовительном периоде завершается подготовка к главному соревнованию года.

Подготовительный период делится на три этапа.

Первый этап (общей или базовой подготовки). Его основная задача – создать предпосылки для приобретения спортивной формы. В решении этой задачи важны все разделы подготовки (физической, технической, тактической, игровой, психологической и теоретической), однако удельный вес каждого из них неодинаков.

Физическая подготовка доминирует. На первом этапе ей отводится до 40% общего времени. Она должна обеспечить подъем функциональных возможностей организма и расширить диапазон двигательных навыков и умений игрока, т.е. создать основу, на которой средствами специальной физической подготовки будут совершенствоваться умения и навыки. Для этого используют средства легкой атлетики, акробатики, тяжелой атлетики, других видов спортивных игр. Однако подбирать упражнения надо с учетом характера нервно-мышечных усилий и структур движений, типичных для игры в волейбол.

Техническая подготовка на этом этапе также занимает ведущее место. На нее отводится примерно 40% общего времени. Игроки осваивают технические приемы, работают над устранением недостатков. Продолжается дальнейшее совершенствование техники.

Тактической и игровой подготовке на этом этапе отводится примерно 20% общего времени. Основная ее направленность – восстановление общих игровых навыков, освоение и совершенствование навыков и умений в индивидуальных и групповых тактических действиях.

На всех этапах подготовки уделяют большое внимание психологической подготовке. На первом этапе сосредоточивают внимание на воспитании

спортивного трудолюбия, повышении общего уровня волевых возможностей, определяющих успех спортивной деятельности.

Теоретическая подготовка ведется на всех этапах подготовки. Причем на первом этапе игроки приобретают или углубляют знания, составляющие основу спортивной деятельности. Анализируются итоги прошедшего года, занимающиеся знакомятся с планом работы и календарем соревнований на предстоящий год, изучают методику ведения дневника, составления индивидуальных планов и контрольных заданий и т.п.

Проводятся контрольные испытания по всем разделам подготовки.

Основные формы тренировки на этом этапе – специализированные и комплексные занятия по физической и технической подготовке. Что касается особенностей нагрузки, то в большей степени постепенно увеличивается общий объем тренировочных нагрузок и в меньшей – интенсивность.

Второй этап (специальной подготовки). Основная задача данного этапа – повышение тренированности, развитие специальных качеств и навыков, специфичных для волейболистов. Эта задача - общая для всех разделов подготовки, но удельный вес их меняется.

Физическая подготовка занимает 20% общего времени. Она должна способствовать дальнейшему развитию общей тренированности и усилению тех ее сторон, которые тесно связаны с ростом специальной тренированности. Дополнительно используют средства, помогающие быстрее и полнее восстановить работоспособность, в том числе кроссы и некоторые виды спортивных игр. Повышается удельный вес специальной физической подготовки.

Технической подготовке отводится примерно 30% общего времени. Основное внимание уделяют освоению и совершенствованию техники владения мячом в условиях, приближенных к игровым, с учетом функций, выполняемых игроками. Тактическая, игровая и соревновательная подготовка на данном этапе составляют 50% общего времени. Основное внимание уделяется освоению и совершенствованию индивидуальных действий с учетом выполнения игроками их функций в команде. Игроки осваивают новые групповые взаимодействия и командные действия, а также уточняют и совершенствуют ранее изученные коллективные действия. Уточняются составы команд и функции отдельных игроков.

В процессе психологической подготовки ведется борьба с утомлением в связи с возрастающими нагрузками и длительным применением однообразных упражнений, причем работа ведется индивидуально.

Теоретическая подготовка посвящается изучению материалов по общим основам тренировки, анализу записей дневника и выполнению индивидуальных заданий. Занимающиеся готовятся и самостоятельно выступают на

теоретических занятиях команд по различным темам технической и тактической подготовки.

Основные формы тренировки на втором этапе – специальные и комплексные занятия по физической, технической, психологической и игровой подготовке с применением индивидуальных, групповых и командных методов работы. Возрастает удельный вес соревновательного и интервального методов тренировки. Общий объем нагрузки стабилизируется и продолжается повышение интенсивности выполнения упражнений.

Третий этап (предсоревновательный). Его задача – завершение становления спортивной формы и вхождение игроков в специфическую соревновательную работу. Соотношение удельного веса разделов подготовки продолжает изменяться.

Специальная физическая подготовка, занимающая примерно 10% общего времени, направлена на поддержание общей тренированности и усиление тех ее сторон, которые наиболее тесно связаны с ростом специальной тренированности и работоспособности. Больше внимания уделяют средствам, помогающим полнее и быстрее восстановить работоспособность.

Работа по развитию физических качеств преимущественно направлена на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств и специальной выносливости (особенно в прыжках и ударных движениях).

Техническая подготовка занимает около 30% общего времени. Технические приемы применяют в более трудных условиях (преодоление утомления).

Тактической, игровой и соревновательной подготовке отводится 60% общего времени, причем основное внимание уделяется игровой и соревновательной подготовке.

Индивидуальные, групповые и командные действия совершенствуют как в защите, так и в нападении в основном в игре и соревнованиях.

В психологической подготовке особое значение приобретает непосредственная психологическая настройка на состязание, на максимальное проявление физических и духовных сил, на победу.

На третьем этапе могут проводиться контрольные испытания по физической и технической подготовке, контрольные встречи, в которых проверяется технико-тактическое мастерство команды. Команды на этом этапе могут участвовать в соревнованиях, имеющих подводящий характер.

Основные формы тренировки на третьем этапе – комплексные занятия по технической и тактической подготовке, тематические занятия по игровой подготовке, направленные на совершенствование технико-тактических приемов, контрольные встречи и календарные игры в подводящих соревнованиях.

Уменьшается общий объем нагрузки и возрастает ее интенсивность до уровня соревновательной и даже выше.

Соревновательный период.

Соревновательный период длится от первой до последней игры основных календарных соревнований. В году, как известно, у волейболистов два соревновательных периода: зимний и летний. В отличие от подготовительного периода соревновательный не имеет единой внутренней структуры. Она зависит от числа состязаний, проводимых в периоде, и от принципов построения календаря игр. Наиболее типичны следующие три варианта структуры соревновательного периода.

Первый вариант – соревновательный период однороден, все недельные циклы схожи между собой. Для такой структуры характерно проведение одного соревнования в периоде с равномерным чередованием календарных игр и интервалов между ними.

Второй вариант – структура соревновательного периода не однородна. Она состоит из собственно соревновательных этапов, интервалы между ними длятся несколько недель. Такой календарный план составлен по принципу туров – проводится несколько соревнований с интервалом в несколько недель.

Третий вариант – структура соревновательного периода соединяет первый и второй варианты. Ее используют, когда проводят несколько соревнований в периоде. Например, первые соревнования проводятся по принципу встреч с равномерным чередованием календарных игр и интервалов между ними, а вторые – по принципу туров.

Средства физической подготовки становятся разнообразнее. Это вызвано необходимостью расширить предпосылки для сохранения спортивной формы, в частности, для более полного переключения и активного отдыха.

Главная задача соревновательного периода – достижение максимальных стабильных результатов. Для осуществления этой задачи необходимо не только поддерживать спортивную форму, но и совершенствовать подготовленность игроков в пределах данной спортивной формы.

Физическая подготовка направлена на достижение максимальной тренированности, поддержание ее на этом уровне. Общий удельный вес технической, тактической и игровой подготовки сохраняется в течение всего периода на уровне предсоревновательного этапа.

Техническая подготовка должна обеспечить дальнейшее совершенствование точности, быстроты и стабильности применения приемов в сложных условиях и психологической напряженности.

В тактической и игровой подготовке уточняются формы ведения игры и действия отдельных игроков с учетом конкретного противника и устранения недостатков, выявленных в предыдущих встречах.

Психологическая подготовка должна обеспечить максимальную мобилизацию и психологическую готовность, устойчивость волейболиста как к соревнованию в целом, так и к каждой календарной игре. В моральной и волевой подготовке внимание акцентируется на развитии волевых качеств, связанных с непосредственным участием игроков в соревнованиях.

К таким качествам относятся воля к победе, выдержка, смелость и решительность в игровых действиях. Кроме того, важным являются волевые усилия в преодолении отрицательных состояний (психологических барьеров) во время соревнований – неуверенности в игре, боязни действовать решительно и активно в наиболее ответственные моменты игры, подавленности, связанных с отдельными поражениями.

Теоретическая подготовка направлена на изучение особенностей тренировки в соревновательном периоде, а также на расширение круга знаний и умений, способствующих успешному выступлению в соревнованиях. Занимающиеся изучают команды и игроков противника, составляют индивидуальные планы и анализируют их выполнение, изучают вопросы травматизма и реабилитации и т.д.

Общий объем нагрузок вначале сокращается, а затем стабилизируется. Интенсивность нагрузок возрастает до максимума и на этом уровне также стабилизируется. Объем и интенсивность нагрузок колеблются волнообразно – объем незначительно увеличивается, а интенсивность снижается в интервалах между турами и соревнованиями.

### **Переходный период.**

Переходный период длится с момента окончания состязаний в соревновательном периоде до возобновления занятия во втором макроцикле или в новом годовом цикле. В нем занимающиеся переключаются на такой вид деятельности, который позволяет отдохнуть, не теряя достигнутого уровня физического развития. Создаются предпосылки для начала нового цикла тренировки.

С этой целью для активного отдыха широко используют игровой метод.

В переходный период уменьшается количество тренировок, общий объем нагрузок и особенно их интенсивность.

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

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

- Наличие игрового зала;
- Наличие тренажерного зала;
- Наличие раздевалок, душевых;

- Наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 №613н «Об утверждении Порядка оказания первой медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный №18428);

- Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (Таблица 7).

Таблица 7

**Оборудование и спортивный инвентарь,  
необходимые для прохождения спортивной подготовки**

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

- Обеспечение спортивной экипировкой, передаваемой в личное пользование (Таблица 8).

Таблица 8

**Обеспечение спортивной экипировкой**

Спортивная экипировка, передаваемая в личное пользование							
п/п	наименование	Ед. измерения	Расчетная ед.	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
1	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	2
2	Костюм спортивный	штук	на занимающегося	-	-	-	-

	парадный						
3	Кроссовки для волейбола	пара	на занимающегося	-	-	2	1
4	Кроссовки легкоатлетические	пара	на занимающегося	-	-	1	1
5	Майка	штук	на занимающегося	-	-	4	1
6	Носки	пара	на занимающегося	-	-	2	1
7	Полотенце	штук	на занимающегося	-	-	-	-
8	Сумка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	-	1
9	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1
10	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1
11	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на занимающегося	-	-	-	-
12	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	2	1
13	Шапка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	1	2
14	Шорты (трусы) спортивные	штук	на занимающегося	-	-	3	1
15	Шорты эластичные (тайсы)	штук	на занимающегося	-	-	1	1

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

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

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

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств спортсменов, обучении их технике и тактике необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества (Таблица 9)



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

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

Необходимо в сенситивные периоды 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 обучения (9-11 лет), когда эффективность средств волейбола еще незначительна (малая физическая

нагрузка в упражнениях по технике и в двусторонней игре), объем подготовки доходит до 50% времени, отводимого на занятия.

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

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

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

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

Упражнения с амортизатором применяются с 13 лет.

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

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

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

В систему многолетней подготовки спортсменов органически входят спортивные соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но и эффективным средством специальной подготовки. В настоящее время в спорте трудно добиться успехов только за счет тренировочного процесса, наращивания объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надежность игровых навыков и тактическое мастерство. Соревнования имеют определенную специфику, поэтому воспитать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования.

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

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

Для обеспечения непрерывности спортивной подготовки в учебном плане отражаются основные задачи и направленность работы по этапам многолетней подготовки юных волейболистов. Учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 52 недели: 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы (в учебном году) и 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха, а так же организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

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

На каждом этапе поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей.

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

### **3.2 Программный материал для практических занятий.**

При планировании тренировочного процесса необходимо последовательно, с учетом дидактических принципов, распределить средства подготовки на весь период обучения. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (учебные, контрольные, отборочные, основные). Недельный режим учебно-тренировочной работы, является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Общегодовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25 %.

Необходимо отметить тесную связь в планировании учебного материала по всем возрастным группам, т.е. материал последующий возрастной группы должен основываться на предыдущем материале и дополнять его, раскрывая дальнейшие задачи обучения и совершенствования.

### **3.2.1. Программный материал спортивной подготовки на этапе начальной подготовки 1-3 года обучения.**

#### **1. 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.

#### **2. Физическая подготовка.**

##### **2.1. 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.

## 2.2. 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.

## 3. Техническая подготовка.

### 3.1. 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.

### 3.2. 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.

#### **4. 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 вперёд».

## **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;
- Учебные игры. Задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала.

#### **6. Морально-волевая подготовка:**

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

### **3.2.2. Программный материал спортивной подготовки для тренировочного этапа до двух лет обучения.**

#### **1. Теоретическая подготовка.**

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

#### **2. Физическая подготовка.**

##### **2.1 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.

##### **2.2. 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

### **3. Техническая подготовка.**

#### 3.1. 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:

#### 3.2. 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.

#### 3.3. 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.

#### 3.4. 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 мяча через сетку в прыжке с разбега. Нападающий удар с собственного набрасывания.
- нападающий удар с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо.

### 3.5. 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:

### 3.6. 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.

### 3.7. 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.

## 4. Тактическая подготовка.

### 4.1. 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:

### 4.2. 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).

#### 4.3. Поддача:

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

#### 4.4. 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).

#### 4.5. 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.

#### 4.6. 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 2-мя руками, сверху и снизу с падением двумя руками и одной);
- выбор способа перемещений и способа приема мяча от нападающих ударов;
- зонное блокирование (выбор направления и уверенное «закрывание» его блоком).

Групповые действия.

Взаимодействие игроков внутри линии и между ними:

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

Командные действия.

Прием подачи.

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

#### 4.7. 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.

### **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.
- Учебные 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.

### **6. Морально-волевая подготовка.**

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. Выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний в преодолении нарастающего утомления;
- Решительность и смелость. Выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманное решение в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение;
- Инициативность и дисциплинированность. Выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

#### **7. Инструкторская и судейская практика.**

- Освоение терминологии, принятой в волейболе.
- Умение вести наблюдение за учащимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки.
- Составление комплексов упражнений по СФП, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, верхней прямой подаче.
- Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).

### **3.2.3. Программный материал спортивной подготовки для тренировочного этапа свыше двух лет обучения.**

#### **1. 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.

#### **2. Физическая подготовка.**

##### **2.1. Общая физическая подготовка (ОФП).**

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

##### **2.2. 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.

### **3. Техническая подготовка.**

#### **3.1. 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

#### **3.2. 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.

#### **3.3. Поддача мяча.**

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

#### **3.4. 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.

### 3.5. 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.

### 3.6. 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.

### 3.7. 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).

## 4. Тактическая подготовка.

### 4.1. 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).

#### 4.2. 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.

#### 4.3. 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).

#### 4.4. 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.

### **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 выполнении 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). Защита, нападении отдельно в индивидуальных, групповых и командных действиях.

- Учебные игры с заданием. Игры уменьшенными составами (4х3, 3х3, 2х2, и т.д.). Игры полным составом с другими командами.

- Контрольные игры при подготовке к соревнованиям;

- Календарные игры. Установка на игру, разбор игры умение применять освоенные технико-тактические действия в условиях соревнований.

### **6. Инструкторская и судейская практика.**

- Наблюдения за учащимися, выполняющими технические приемы в двухсторонней игре и на соревнованиях;

- Составление комплексов упражнений по СФП, обучение техническим приемам и тактическим действиям;

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

### **7. Морально волевая подготовка**

Воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности. Основными волевыми качествами являются:

- Целеустремленность и настойчивость. Выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимся, активном неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии;

- Выдержка и самообладание. Выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний в преодолении нарастающего утомления;

- Решительность и смелость. Выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманые решения в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение;

- Инициативность и дисциплинированность. Выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

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

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

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

### **3.3. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического контроля.**

Так же для определения подготовленности спортсмена и его функционального состояния используется врачебно-педагогический контроль. Его основная цель - всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность занимающихся. Проводятся углубленные медицинские обследования: предварительное - при поступлении в спортивную школу и периодические (этапный контроль) - два раза в год.

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

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

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

Оперативный контроль осуществляется путем педагогических и врачебных наблюдений на тренировочных занятиях.

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

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

### **3.4. Воспитательная работа.**

В работе с юными спортсменами необходимо учитывать огромное значение широкого круга средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов

нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Одним из условий успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций. Традиционным, например, должно быть обсуждение в коллективе поведения спортсмена. Осуждение или похвала коллектива - одно из наиболее сильных воздействий на психику человека.

Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной и психологической подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

### **3.5. Психологическая подготовка.**

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

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

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

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

Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- состояние боевой готовности;

- предстартовое волнение;
- предсоревновательная апатия;
- состояние самоуспокоенности.

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

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

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

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

- учащийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;
- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому

настроению, повышает эмоциональный тонус, в других воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение само-приказа, само-ободрения, само-побуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

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

### **3.6. Восстановительные средства.**

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

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

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

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

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

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма,

сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

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

### **3.7. Инструкторская и судейская практика.**

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

Первый год

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

Второй год

1. Умение вести наблюдения за учащимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки.



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

3. Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).

Третий год

1. Вести наблюдения за учащимися, выполняющими технические приемы в двусторонней игре, и на соревнованиях.

2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения).

3. Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического отчета.

Четвертый год

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

2. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.

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

Пятый год

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой.

2. Проведение подготовительной и основной части занятия по начальному обучению технике игры.

3. Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в мини-волейбол.

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

### **3.8. Антидопинговые мероприятия.**

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

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

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

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

##### **4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.**

Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки:

###### **На этапе начальной подготовки:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- улучшение всесторонней физической подготовленности;
- развитие специальных физических качеств;
- обучение основным техническим действиям и тактическим комбинациям;
- обучение ведению соревновательной борьбы в тренировочных матчах и турнирах;

- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности спортсменов;

- уровень освоения основ техники в волейболе.

###### **На тренировочном этапе:**

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности спортсменов;
- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по волейболу;
- результаты участия в физкультурно-спортивных соревнованиях.

Основным критерием реализации программы являются этапные спортивные результаты спортсменов и выполнение разрядных требований, определенных ЕВСК в последней редакции, на момент подготовки стандарта к печати, с обязательным учетом возраста и квалификации спортсменов.

В качестве дополнительного критерия реализации программы подготовки предусмотрены этапные нормативы спортивной подготовленности, с целью обоснования перевода спортсмена в группы подготовки на следующий этап. С учетом специфики игры в волейбол и особенностей подготовки игроков различного амплуа (нападающие, связующие), контрольные упражнения на этапах подготовки группируются по пяти основным разделам – общей физической подготовленности, специальной физической подготовленности, техническая и тактическая подготовленность, спортивный результат (интегральная подготовленность). В соответствии с настоящим ФССП по волейболу устанавливаются этапные нормативы, отдельно для юных и

квалифицированных спортсменов женского и мужского пола, по следующим разделам подготовки:

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

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

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 6 с)	Бег 30 м (не более 6,6 с)
Координация	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,0 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,0 с)
Скоростно-силовые качества	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 8 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 6 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок 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)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 5,5 с)	Бег 30 м (не более 6 с)
Координация	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,5 с)	Челночный бег 5 х 6 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	Обязательная техническая программа

## **5. Перечень информационного обеспечения:**

### **5.1. Литература:**

1. Банников А.М., Костюков В. В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика).- Краснодар, 2001.
2. Волейбол/ Под. Ред. А. В. Беляева, М. В. Савина. – М., 2000.
3. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. – М., 1978.
4. Железняк Ю. Д. Юный волейболист. – М., 1988.
5. Железняк Ю. Д., Ивойлов А. В. Волейбол. – М., 1991.
6. Железняк Ю. Д., Кунянский В. А. У истоков мастерства. – М., 1998.
7. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. – Иркутск, 1999.
8. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
9. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев, 1999.
10. Настольная книга учителя физической культуры/ Под ред. Л. Б. Кофма-на. – М., 1998.
11. Никитушкин В. Г., Губа В. П. Методы отбора в игровые виды спорта. – М., 1998.
12. Основы управления подготовкой юных спортсменов/Под ред. М. Я. Набатниковой. – М., 1982.
13. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев, 1997.
14. Система подготовки спортивного резерва. – М., 1999.
15. Современная система спортивной подготовки/ Под ред. Ф. П. Суслова, В. Л. Сыча, Б. Н. Шустина. – М., 1995.

### **5.2. Литература для учащихся:**

1. Твой олимпийский учебник: Учебное пособие для учреждений образования России. – 15-е издание. В. С. Родиченко и др. – М., ФиС 2005.
2. Клещев Ю. Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 1989.
3. Фурманов А. Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.: Физкультура и спорт. 1982.

### **5.3. Периодические издания:**

1. Журнал «Спортивная жизнь России».
2. Журнал «Физкультура и спорт».
3. Журнал «Волейбол».

### **5.4. Электронные информационно-образовательные ресурсы:**

1. <http://www.volley.ru>
2. Сайт «Республиканский центр физической культуры и юношеского спорта РФ».
3. Сайт образования и науки РФ.