Муниципальное бюджетное учреждение спортивной подготовки

«Спортивная школа олимпийского резерва № 2»

|  |  |
| --- | --- |
| Утверждена  на тренерском совете  протокол № 1  от 28 декабря 2017 г | Утверждаю:  Директор СШОР № 2  г. Барнаула  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Третьяков А. А. |

28.12.2017 г, пр. № \_\_\_

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

ПО ВИДУ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»

(спортивные дисциплины «Волейбол»)

Возраст занимающихся: 8 - 21 год

Авторы составители: Фукс А.А. – зам.директора по УВР

Тренеры отделения волейбола: Гладских Н.И., Горская Н.В.

г. Барнаул 2017 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Стр.

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**.……………………………………………………4

1.1. Характеристика вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса по волейболу….……………………………….4

2. **НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ** …………………………………………………………..5

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 …………………….6

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки …………………………………………………………………7

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта волейбол ..7

2.4. Режимы тренировочной работы…………………………..………………………………..8

2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку………………………………………………………………………..11

2.6. Предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности……………………………………………………………….13

2.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию…………………13

2.8. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки………………………………………………………………………………………17

2.9. Объем индивидуальной спортивной подготовки………………………………….……18

2.10.Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)……………………………………………………………………………….…….19

3. **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ** ………………………………………………………….20

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований…………………….....20

3.2.Объемы тренировочных и соревновательных нагрузок…………………………..…....24

3.3. Планирование спортивных результатов…………………………………………………25

3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля…………………………………………….27

3.5.Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки…………………………………………………….……..28

3.6. Психологическая подготовка …………………………………………….……………..57

3.7. Восстановительные средства и мероприятия……………………………..…………….58

3.8. Антидопинговые мероприятия………………………………………………..………….62

3.9. Инструкторская и судейская практика………………………………………….………..62

4. **СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**...…………………………..64

4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность….64

4.2. Результат реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода на следующий этап спортивной подготовки………………………………………………………………………………………64

4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля …………………65

4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования …………………………..68

5. **ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦМИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ (волейбол)** …….76

5.1 Список литературных источников …………………………………………………...76

5.2 Аудиовизуальные средства …………………………………....................................78

5.3. Интернет-ресурсы ……………………………………………...................................78

**6. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.**……………………79

7. Приложения ………………………………………………………………………………...82

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**
   1. **Характеристика вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса по волейболу**

В программе рассматривается организация и проведение процесса спортивной подготовки командного игрового вида спорта – волейбол. Программа разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол (ФССП) (2013), методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (2014), профессиональных стандартов «Спортсмен» и «Тренер» (2014), изменений, внесенных в ФССП (2015), нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ и других организаций, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказами Министерства спорта Российской Федерации. При разработке программы использовались материалы программ для спортивных школ по волейболу, изданные в 2003 -2012 годах, учебные и научно-методические публикации отечественных и зарубежных специалистов, многолетний опыт работы авторов программы, учитывались современные тенденции развития волейбола, а также их специфика.

При определении условий и требований к процессу спортивной подготовки в группах начальной подготовки и тренировочных (спортивной специализации) учитывались принципы системности, преемственности и вариативности.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической, психологической, интегральной подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля. Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных

циклах, соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, необходимость обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности. Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа

многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юных волейболисток разнообразие тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи при составлении программного материала для практических занятий.

Основным принципом тренировочной и соревновательной деятельности в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства является специализированная подготовка, в основе которой лежит учёт игровой функции (амплуа), индивидуальных особенностей и склонностей обучающихся, осуществляемый на основе универсальности процесса спортивной подготовки на предшествующих этапах.

Волейбол – это вид спорта, в котором соревнуются две команды на игровой площадке, разделенной сеткой. Для разных обстоятельств предусмотрены различные варианты игры с тем, чтобы ее многогранность была доступна каждому. Цель игры – направить мяч над сеткой для приземления его на площадке соперника и предотвратить такую же попытку соперника. Команда имеет право на три касания мяча для возвращения его на противоположную сторону. Касание мяча при блокировании – не учитывается. Мяч вводится в игру подачей: подающий игрок ударом направляет мяч сопернику. Розыгрыш продолжается до приземления мяча на игровой площадке, выхода его «за» или ошибки команды при возвращении мяча.

В волейболе команда, выигравшая розыгрыш, получает очко (система «розыгрыш – очко»). Когда принимающая команда выигрывает розыгрыш, она получает очко и право подавать.

Спортивная дисциплина волейбол (ее еще называют классический волейбол) характеризуется тем, что в игре, на площадке размером 18х9 м, всегда участвуют по 6 партии)выигрывается командой, которая первая набирает 25 очков с преимуществом минимум в 2 очка. В случае равного счета 24:24, игра продолжается до достижения преимущества в 2 очка (26:24; 27:25…). Победителем матча является команда, которая выигрывает три партии. При счете 2:2, решающая, 5-я партия играется до 15 очков с минимальным преимуществом в 2 очка.

В данной программе представлено содержание работы на разных этапах подготовки: начальной подготовки - НП, тренировочном (спортивной специализации) - Т(СС), совершенствования спортивного мастерства - ССМ и высшего спортивного мастерства - ВСМ.В связи с тем, что технические элементы в спортивных дисциплинах волейбол освоение материала юными спортсменами на этапе начальной подготовки происходит без внутривидовой дифференциации. Специализация в

волейболе начинается с тренировочного этапа и представлена отдельными разделами

программы или дополнениями материала по волейболу, что вызвано необходимостью участия юных спортсменов в крупных российских и международных юношеских спортивных соревнованиях по волейболу.

Многолетняя и целенаправленная подготовка юных спортсменов предусматривает:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;

- подготовку волейболисток высокой квалификации, в молодежные и юношеские сборные команды России, Алтайского края, города Барнаула, участвующие в первенстве России и Всероссийских спортивных соревнованиях по волейболу;

- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки до требований в группах совершенствования спортивного мастерства и командах высших разрядов;

- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки спортсменок;

- подготовку инструкторов и судей по волейболу;

- подготовку и выполнение зачетных требований (контрольно-переводных нормативов).

Основной показатель работы спортивных школ по волейболу - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в

количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовленности (по истечение каждого года), вклад в подготовку команд, участвующих в Первенстве России и Всероссийских спортивных соревнованиях, сборных команд России, Алтайского края, города Барнаула. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда - основное условие «пребывания» занимающихся в спортивной школе. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в МБУ СП СШОР № 2 должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916 н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

Программа включает в себя пояснительную записку, нормативную и методическую части, а так же системы контроля и зачётных требований, в которых выделяется материал по волейболу, мероприятий и спортивных мероприятий, а также условиями ее реализации, включающими требования к спортсменам, тренерским кадрам, материально-технической базе и другим в соответствии с действующим законодательством.

**2.Нормативная часть**

**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**

Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объему тренировочной работы, по физической, технико-тактической и спортивной подготовке, перечень тренировочных сборов, реестры экипировки, оборудования и инвентаря, необходимые для тренировочно-соревновательного процесса. Это показано в таблицах 1-14.

Этап начальной подготовки (НП). На этапе начальной подготовки в организации, осуществляющие спортивную подготовку по виду спорта "Волейбол" зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься волейболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная па разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники волейбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (Т(СС).Этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых юных спортсменов, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общей физической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения ими контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ). По своему характеру, средствам, методам и организации занятий процесс спортивной подготовки на этом этапе отражает характер работы в командах высших разрядов. Основным критерием комплектования групп волейболистов первого, второго и третьего годов обучения служат результаты выполнения нормативных требований.

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ). На этом этапе осуществляется освоение молодыми игроками специфики подготовки квалифицированных волейболистов по параметрам соревновательных и тренировочных нагрузок, физическим и психическим напряжением. Это связано с переходом на качественно новый уровень подготовленности по всем компонентам тренировки, что обеспечивает более успешную адаптацию к требованиям спорта высших достижений.

**Этапы спортивной подготовки: продолжительность, минимальный**

**возраст для зачисления, количество спортсменов в группах (волейбол)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной  подготовки | Продолжительность  этапов (в годах) | Минимальный  возраст для  зачисления в  группы (лет) | Наполняемость  групп (человек) |
| Начальной  подготовки | 3 | 9 | 14 |
| Тренировочный  (этап спортивной  специализации) | 5 | 12 | 12 |
| Совершенствования  спортивного  мастерства | До 6 лет | 14 | 6 |
| Высшего  спортивного  мастерства | До 6 лет | 14 | 6 |

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

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

**2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности**

**по виду спорта волейбол**

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

**2.4.** **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.

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

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации спортивной подготовки, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки, и не может превышать:

-на этапах начальной подготовки - 2-х часов

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

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4-х академических часов.

- на этапе высшего спортивного мастерства - 4-х академических часов.

Расписание тренировочных занятий утверждается директором учреждения, после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных учреждениях. При составлении расписания тренировочных занятий необходимо также учитывать особенности режима рабочего времени и времени отдыха тренерского состава. Расписание размещается на информационном стенде и на официальном сайте учреждения.

**Примерный план на 52 недели тренировочной и**

**соревновательной деятельности спортсменов (волейбол) в**

**СШОР (в часах)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №№ | Этапы, годы  подготовки | Начальной  подготовки | | Тренировочный | | | Совершенствование  спортивного  мастерства | | Высшего  спортивного  мастерства |
|  | Разделы  подготовки | 1-й | 2-й,  3-й | 1-й/  2-й | 3-й | 4-й/ 5-й | 1-й | 2-й, 3-й | 1-й, 2-й |
| 1. | Теоретическая |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Общая физическая |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Специальная физическая |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Техническая |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Тактическая |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. | Интегральная |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. | Инструкторская и судейская практика |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8. | Соревнования1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9. | Контрольные  испытания(приемные и  переводные) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10. | Восстанови- тельные  мероприятия |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11. | Общее количество часов в год | 312 | 416 | 520/  624 | 728 | 832/  936 | 1040 | 1248 | 1664 |

На одну игру отводится: два часа на этапе начальной подготовки, на первом году тренировочного этапа;

три часа на втором – пятом годах тренировочного этапа, на всех годах обучения других этапов.

Содержание работы с юными волейболистками на всем многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой игры в волейбол, модельными характеристиками квалифицированных спортсменов, возрастными особенностями и возможностями игроков 9-19 лет и старше.

Основное значение приобретает работа по предупреждению негативных явлений, связанных с отбором и отчислением «неперспективных», форсированной подготовкой «на результат», симптомами «звездной болезни» и т. п.

Специализированные занятия волейболом начинаются в 9-10 лет, в 17-21 год девушки после прохождения курса обучения в спортивных школах переходят в команды высших разрядов. Первых больших успехов, в волейболе спортсмены достигают в 20-22 года (девушки несколько раньше). Наивысшие результаты в классическом волейболе спортсмены показывают в возрасте 23-25 лет у женщин. Стаж от начала занятий волейболом до достижения оптимальных возможностей (выполнения норматива мастера и мастера спорта международного класса) составляет 9-10 лет.

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

Первый этап («предварительной подготовки») предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к волейболу; начальное обучение технике и тактике, правилам игры; развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики волейбола, воспитание умений соревноваться индивидуально(физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, мини- волейбол). Возраст 9-11 лет. Сочетается этот этап с группами начальной подготовки в спортивных школах.

Второй этап («начальной спортивной специализации») посвящен базовой технико-тактической и физической подготовке, в этот период осуществляются освоение основ техники и тактики (без акцента на специализацию по игровым функциям), воспитание соревновательных качеств применительно к волейболу или пляжному волейболу. Возраст юных спортсменов - 12-14 лет. Сочетается этот этап с первым и вторым годами обучения в тренировочных группах спортивных школ.

Третий этап («углубленной тренировки») направлен на специальную подготовку в спортивных дисциплинах вида спорта «волейбол» - волейболе физическую, технико-тактическую, интегральную, в том числе игровую, соревновательную, вводятся элементы специализации по игровым функциям: в волейболе - связующие, нападающие, либеро, Возраст юных спортсменов 15-17 лет.

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

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

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

Указанные возрастные границы в известной мере условны, основной показатель - уровень подготовленности и спортивный разряд. Поэтому спортсмены с учетом выполнения установленных требований переводятся на следующий этап или год обучения в более раннем возрасте. В соответствии с основной направленностью этапов определяются задачи, осуществляются подбор средств, методов, тренировочных и

соревновательных режимов, построение тренировки в годичном цикле. При этом необходимо ориентироваться на следующие положения:

- усиление индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствование навыков выполнения технических приемов и их способов;

- увеличение объема индивидуальной тактической подготовки как важнейшего условия реализации технического потенциала отдельных спортсменов и команды в целом в рамках избранных систем игры и группой тактики в нападении и защите;

- осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи физической, технической и 30тактической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки;

- повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к волейболу и прохождение их через всю систему многолетней подготовки с возможным разделением на преимущественные занятия

волейболом на этапах Т (СС), ССМ и ВСМ (то есть с 14-15 лет);

- разработка эффективной системы оценки уровня спортивной подготовленности учащихся спортивных школ и качества работы как отдельных тренеров, так и спортивной школы в целом; основу этой оценки составляют прежде всего количественно-качественные показатели по видам подготовки, результаты участия в соревнованиях.

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

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

1.Медицинские требования.

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны:

- проходить обязательные ежегодные медицинские осмотры;

- иметь медицинский допуск для участия в соревнованиях по виду спорта;

- соблюдать санитарно- гигиенические требования, предъявляемые к режиму дня, мес­там проведения тренировок и соревнований, одежде, обуви, питанию и восстановительным средствам.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра.

На всех этапах спортивной подготовки, лица, проходящие спортивную подготовку, должны быть физически здоровы и не иметь медицинских ограничений на занятия по волейболу.

2. Возрастные требования.

- продолжительность этапа начальной подготовки 2 года

- продолжительность тренировочного этапа 5 лет

- продолжительность этапа совершенствования спортивного мастерства 3 года

- продолжительность этапа высшего спортивного мастерства не ограничено

3.Психофизические требования.

В игровых видахв плане психо - физических качеств и функций человека основное внимание уделяется таким качествам как работоспособность, свойства нервной системы, ин­теллект, воля, устойчивость к сильным посторонним раздражителям, внимание, память, ско­рость реакции, координация движений, темп.

Сила нервной системы характеризуется способностью выдерживать длительное или очень сильное возбуждение, не переходя в состояние запредельного торможения. У лиц с более выносливой нервной системой менее заметно снижается условнорефлекторная дея­тельность при воздействии посторонних раздражителей.

Подвижность нервной системы характеризуется скоростью (легкостью) осуществления изменения знаков раздражителей. Более подвижная система дает возможность быстрей пере­ключаться с одного вида деятельности на другой.

Уравновешенность нервной системы или «баланс нервных процессов» это состояние возбудительных и тормозных процессов. Динамичность нервной системы характеризуется способностью изменяться под воздей­ствием внешних факторов.

В проблемной ситуации человек ориентируется на установлении связи между задачей и способом ее решения. При этом очень большое значение имеет способность предвидеть ход событий, предугадывать наиболее вероятное изменение ситуации. Результативное поведение в проблемной ситуации представляет собой последовательные выборы ходов и их законо­мерное осуществление, т.е. стратегию. Стратегия - это некоторые правила использования информации, выявленные при осуществлении проверки объектов деятельности.

К показателям, характеризующим интеллект относятся:

- способность успешно перерабатывать и объединять информацию в зависимости от ее значения;

- способность совершать пробные действия, поиск, переходы, логически не вытекаю­щие из наличной информации, т.е. «совершать скачок» через «разрыв» существующих дан­ных;

- способность управлять поисковым, исследовательским процессом, руководствуясь «чувством близости решения»;

- способность рассматривать ограничения на достаточно большой ряд положений и за­ключений, совместимых, с данным положением (маловероятность).

Под оперативным мышлением подразумевают процесс решения практических задач, который осуществляется на основе моделирования человеком объектов трудовой деятельно­сти и, который приводит к формированию в данной ситуации модели предполагаемой сово­купности действий (план операций) с разными объектами и процессами.

При выборе решения по принципу прогнозирования необходимо просчитать вероятно­стные характеристики каждого хода противника. На практике имеются достаточные расхож­дения между информацией о сопернике и представлением его самим спортсменом.

Скорость приема и переработки информации в тренировочном процессе и соревновани­ях различна, кроме этого, различается целевым назначением. Если в период обучения прием и переработка идет в спокойной обстановке (нет лимита времени), то и принятие решения становятся целенаправленным. В соревнованиях из-за ограниченности времени формируется установка на быстроту выполнения контратакующего действия, а не на правильность приня­того решения.

Скорость принятия решения зависит от индивидуальных способностей спортсмена. Она также зависит от предварительной подготовительной работы.

Способность к усвоению технических элементов, и особенно к изменению ее, к пере­стройке действий в зависимости от технической обстановки, зависит от подвижности нерв­ных процессов.

Тактические ситуации строятся на неожиданности выполнения и применения различ­ных технических приемов, и в первую очередь - на своевременности действий. Немаловаж­ную роль играют реакция на кратковременные решения противника (прием) и преодоление временной неопределенности (момент начала приема).

Реакция выбора в большей мере отражает эффективность тех действий, которые связа­ны с тактическими возможностями спортсменов. Общие способности к быстрой оценке ситуаций и выбору оперативного решения в наи­большей степени свидетельствуют о подготовленности спортсмена и оказывают влияние, как на стабильность, так и на результативность соревновательной деятельности.

Предстартовые состояния включают в себя:

* общую направленность сознания спортсменов. Это выражается в содержании мыслей, направленности внимания, в особенностях восприятия и представлений;
* определенные эмоционально-волевые проявления спортсмена: его эмоциональное возбуждение или, напротив, подавленное, угнетенное состояние, его решимость, уверен­ность, боязнь, робость и т.д.;
* морально-волевую готовность к соревнованию. Это характеризуется осознанием от­ветственности, целеустремленности действий, верой в успех, волей к победе.

Различают ранние предстартовые состояния, которые возникают за много дней до от­ветственного соревнования и собственно стартовые, возникающие в день соревнований. Ранние предстартовые состояния проявляются при недостаточно подвижной нервной систе­ме.

У неуравновешенных спортсменов установка на соревновательную деятельность при­водит к перевозбуждению нервной системы и к снижению уровня эмоциональной возбуди­мости. Происходит «перегорание». У спортсменов с уравновешенной нервной системой Со­стояние готовности развивается более ровно, достигая оптимального уровня в большинстве случаев непосредственно перед соревнованием.

Спортсмен нередко попадает в сложные условия, характеризующиеся теми признаками, которые вызывают стресс, - наличием проблемной ситуации, лимитом времени, высоким уровнем ответственности за каждое действие. Стресс как наивысшая степень психической напряженности не обязательно сопровождает любую соревновательную деятельность. Одна­ко психическая напряженность является непременным фактором соревнования.

Психическая напряженность - это совокупность психофизиологических явлений, обес­печивающих психический тонус человека для выполнения той или иной деятельности.

Таким образом, необходимо изучать проявления основных свойств нервной системы в различных способностях как в сенсомоторной, так и в интеллектуальной сферах. Это позво­лит более четко выявить взаимокомпенсации и глубже вскрыть механизмы этого сложного психического явления.

В зависимости от ответственности соревнования, мотивации достижений, факторов личностного характера спортсмен переживает различные психические состояния, которые отражаются на структуре соревновательной деятельности. Поэтому, в процессе работы со спортсменом необходимо установить, насколько психические состояния влияют на те или иные проявления способностей.

**2.6. Предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности**

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (волейбол)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Начальной  подготовки | | Тренировочный  (этап спортивной  специализации) | | Совершенствования  спортивного  мастерства | Высшего  спортивного  мастерства |
| 1 год | Свыше года | До двух лет | Свыше двух |
| Количество  часов в  неделю | 6 | 8 | 10 - 12 | 12 - 18 | 18 - 24 | 24 - 32 |
| Количество  тренировок  в неделю | 3 - 4 | 3 - 4 | 4 - 6 | 6 - 7 | 7 - 10 | 10 - 11 |
| Общее  количество  часов в год | 312 | 416 | 520 - 624 | 624 - 936 | 936 - 1248 | 1248 -1664 |
| Общее  количество  тренировок  в год | 156 - 208 | 156 - 208 | 234 - 286 | 310 - 364 | 460 - 520 | 520 - 572 |

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

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

**Обеспечение спортивной экипировкой**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N | Наименование | | Еди- | Расчет- | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| п/п |  | | ница изме- рения | ная единица | этап начальной подготовки | | тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | этап совершенствования спортивного мастерства | | этап высшего спортивного мастерства | |
|  |  | |  |  | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| **Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование** | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | Костюм ветрозащитный | штук | на занима- ющегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | | Костюм спортивный парадный | штук | на занима- ющегося | - | - | - | - | - | - | 1 | 2 |
| 3 | | Кроссовки для волейбола | пар | на занима- ющегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 4 | | Кроссовки легкоатлетические | пар | на занима- ющегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 5 | | Майка | штук | на занима- ющегося | - | - | 4 | 1 | 4 | 1 | 6 | 1 |
| 6 | | Носки | пар | на занима- ющегося | - | - | 2 | 1 | 4 | 1 | 6 | 1 |
| 7 | | Полотенце | штук | на занима- ющегося | - | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 |
| 8 | | Сумка спортивная | штук | на занима- ющегося | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 9 | | Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник) | комп- лект | на занима- ющегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 10 | | Фиксатор коленного сустава (наколенник) | комплект | на занима- ющегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 11 | | Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник) | комплект | на занима- ющегося | - | - | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 12 | | Футболка | штук | на занима- ющегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
| 13 | | Шапка спортивная | штук | на занима- ющегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 14 | | Шорты (трусы) спортивные | штук | на занима- ющегося | - | - | 3 | 1 | 5 | 1 | 5 | 1 |
| 15 | | Шорты эластичные (тайсы) | штук | на занима- ющегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |

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

Численный состав занимающихся, максимальный объем тренировочной

работы и требования по технико-тактической, физической и спортивной

подготовке (волейбол)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год  подготовки  Выполнение | Минимальный  возраст для  зачисления, лет | Минимальное  число  занимающихся в  группе | Максимальное  количество учебных  часов в неделю | Требования по  технико-тактической  физической и  спортивной  подготовке на конец  учебного года |
| *Этап начальной подготовки* | | | | Выполнение  нормативов по  физической и  технической  подготовке |
| Первый | 9 | 14 | 6 |
| Второй |  | 14 | 8 |
| Третий |  | 14 | 8 |
| *Тренировочный этап* | | | | Выполнение  нормативов ОФП,  СФП, технико-тактической  подготовки |
| Первый | 12 | 12 | 10-12 |
| Второй |  | 12 | 10-12 |
| Третий |  | 12 | 12-18 | Выполнение нормативов  по ОФП СФП, ТТП,  интегральной подготовке |
| Четвертый |  | 12 | 12-18 |
| Пятый |  | 12 | 12-18 | Выполнение  нормативов ФП,  ТТП, ИП. |
| *Этап совершенствования спортивного мастерства* | | | |  |
| Первый | 14 | 6 | 18-24 | Выполнение  нормативов по ФП,  ТТП, выполнение  I разряда |
| Второй |  | 6 | 18-24 | Выполнение  нормативов по ФП,  ТТП, выполнение  разряда КМС |
| Третий |  | 6 | 18-24 | Выполнение  нормативов по ФП,  ТТП, подтверждение  разряда КМС |
| Этап высшего спортивного мастерства | | | | |
| Первый,  Второй | 14 | 6 | 24-32 | Выполнение  нормативов по ФП,  ТТП, подтверждение  разряда КМС |

**2.9. Объем индивидуальной спортивной подготовки**

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

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

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

Спортсмен должен владеть универсальной техникой, должен уметь, достаточно уверено сыграть, успешно выполняя атакующие и оборони­тельные функции. Становится абсолютно понятным, что чем выше игровое мастерство волейболиста в выполнении главной функции, тем выше универсальность игрока.

**Индивидуальная тренировка включает в себя:**

- индивидуализированность нагрузки;

- тренировку сильнейших приемов и совершенствова­ние специфики действий в зависимости от амплуа;

- совершенствование идеомоторики, позволяющей наиболее успешно справиться с ошибками в технических приемах;

- создание наилучших условий для исправления оши­бок и контроля над их ликвидацией;

- воспитание у волейболистов чувства самостоятельно­сти и ответственности.

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

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

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

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

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

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

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

**3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

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

Методическая часть программы включает материал по основным видам спортивной подготовки, его распределение по годам занятий и в годичном

тренировочно-соревновательном цикле;

рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам занятий, организацию и проведение врачебно-педагогического контроля;

содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий, воспитательной работы.

Цель подготовки резервов высококвалифицированных волейболистов состоит в том, чтобы юные спортсменки при переходе в группы спортивного совершенствования, а впоследствии в команды высших разрядов по уровню подготовленности обладали

потенциалом для достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях высокого ранга, в сфере спорта высших достижений (клубные команды, молодежные и сборные страны).

Программа содержит материал планирования процесса многолетней

подготовки волейболистов, дифференцированный по годам обучения; материал по основным компонентам многолетней подготовки: физической (общей и специальной),

технической, тактической, интегральной, теоретической, психологической; по системе оценки уровня подготовленности юных спортсменов на основе конкретных количественных показателей по видам подготовки на всех этапах многолетнего тренировочного процесса, а также указания для работы по настоящей программе.

Выполнение задач, поставленных перед спортивными школами (отделениями) по волей болу, предусматривает: проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебного плана, приёмных, выпускных и переводных

контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и

проведение контрольных игр; осуществление восстановительно -профилактических мероприятий; просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей, кинокольцовок, кинограмм, соревнований квалифицированных волейболистов; прохождение инструкторской и судейской практики; создание условий для проведения регулярных

круглогодичных занятий; обеспечение четкой, хорошо организованной

системы отбора способных юных спортсменов; организацию систематической воспитательной работы, привитие юным спортсменам навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу; четкую организацию учебно -воспитательного процесса, использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств учащихся; привлечение родительского актива к регулярному участию в организации воспитательной работы спортивной школы. Исходя из специфики волейбола, как вида спорта, в отдельный вид выделена интегральная подготовка, основная цель которой сводится к тому, чтобы научить юных спортсменов реализовывать в игровых навыках тренировочные эффекты - результаты всех сторон тренировки.

В соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной

подготовки (ФССП) в программе приводится материал разделов – «перечень информационного обеспечения», «план физкультурных и спортивных мероприятий», «материальное сопровождение процесса спортивной подготовки», раскрывающий особенности спортивных дисциплин –волейбола. 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 а также степень влияния физических качеств и телосложения спортсменов на результативность игры в волейбол.

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

Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные игры, игра в баскетбол или ручной мяч и т.д. Большое внимание уделяется подготовке к сдаче нормативов, установленных для данной учебной группы. Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике волейбола.

Основным средством ее (кроме средств волейбола) являются специальные упражнения (подготовительные). Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе обучения. Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую,

скоростную, к скоростно-силовым усилиям), прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами; со скакалкой, резиновыми амортизаторами; гантелями; с различными специальными приспособлениями, тренажерами. Вес набивного мяча в подготовительных упражнениях для юношей 9-14 лет и девушек 9-16 лет 1-2 кг, для юношей 15 лет до 3 кг. В упражнениях, подготавливающих к подачам и нападающим ударам, вес мяча 1 кг. Для юных волейболистов14-16 лет вес гантелей 0,5-1 кг. В качестве амортизаторов используются медицинские резиновые бинты или другая резина. Упражнения с амортизатором применяются с 13 лет.

Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике игры. Особое место среди них занимают упражнения на тренажерах и со специальными приспособлениями. Экспериментальные исследования показали, что их применение ускоряет процесс овладения рациональной техникой, что исключает в дальнейшем трудоемкую работу по исправлению у занимающихся ошибок. При современных требованиях к подготовке квалифицированных волейболистов без определенного минимума специального

оборудования решение этой задачи невозможно.

Формирование тактических умений начинается с развития у занимающихся 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 занимающиеся изучают индивидуальные тактические действия, связанные с этими приемами.

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

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

Во время проведения тренировочного процесса и соревнований необходимо строго соблюдать технику безопасности. Основную часть тренировки можно выполнять только после полноценной разминки, чтобы избежать травм и повреждений. Тренер обязан проверить техническое состояние места проведения занятия, используемого оборудования и инвентаря до и после окончания тренировки. Тренеры и спортсмены должны знать методы профилактики спортивного травматизма и иметь навыки оказания первой медицинской помощи.

В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы по этапам многолетней подготовки юных волейболистов. Учитывается режим 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 юных спортсменов на период их активного отдыха (волейбол). С увеличением общего годового объема часов увеличивается удельный вес (доля) нагрузок на технико-тактическую, специальную физическую и интегральную подготовку (волейбол – таблица 5).

Распределение времени в учебном плане на основные разделы тренировки по годам подготовки осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки. В каждом этапе поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей, требований подготовки в перспективе игроков высокого класса для команд высших разрядов.

***Этап начальной (предварительной) подготовки.*** Основной принцип тренировочной работы - универсальность подготовки занимающихся.

Задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигателыюго аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;

- обучение основам техники стоек и перемещений, приему и передаче мяча; начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям волейболом, приучение к игровой обстановке;

- подготовка к выполнению нормативных требований по видам подготовки.

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

принцип тренировочной работы - универсальность подготовки с элементами игровой специализации (по функциям).

Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, содействие правильному физическому развитию;

- повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых для обучения и совершенствования техники и тактики игры;

- прочное овладение основами техники и тактики волейбола;

- приучение к соревновательным условиям;

- определение каждому занимающемуся игровой функции в команде и с учетом этого индивидуализация видов подготовки;

- обучение навыкам ведения дневника, системам записи игр и анализу полученных данных;

- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по волейболу, судейства, тренировочных занятий; выполнение I юношеского или II взрослого (3-й и 4-й год), I взрослого (5-й год), а также нормативов по видам подготовки, обеспечивающих успешность освоения требований КМС на этапе совершенствования спортивного мастерства.

***Этап совершенствования спортивного мастерства.*** Основной принцип тренировочной работы в группах совершенствования спортивного мастерства – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет игровой функции (амплуа), индивидуальных особенностей и склонностей юных волейболистов, специализация осуществляется на основе универсальности процесса подготовки на предшествующих этапах.

Задачи подготовки:

- дальнейшее повышение разносторонней и специальной физической подготовленности; - достижения высокого уровня технической, тактической и интегральной подготовленности, высокого уровня мастерства выполнения игровой функции (амплуа) в команде;

- достижение стабильности игры (надежности игровых навыков) в сложной соревновательной обстановке и должной психической подготовленности; приобретение навыков проведения тренировочных занятий и соревнований по волейболу, получение знаний инструктора по спорту;

- выполнение нормативов по физической и технико-тактической подготовке, подтверждение норматива I спортивного разряда и выполнение норматива кандидата в мастера спорта, включение в тренировочный состав команд высших разрядов.

По своему характеру, средствам, методам и организации занятий работа с этим контингентом волейболистов или спортсменов пляжного волейбола отражает характер работы в командах высших разрядов.

Распределение материала по видам подготовки в годичном цикле для групп совершенствования спортивного мастерства свидетельствует о том, что на фоне общего увеличения часов значительно увеличивается объем тактической и интегральной подготовки в сравнении с тренировочными группами. Объем специальной физической и технической подготовки остается примерно в одном уровне в течение всех трех лет обучения.

Основным критерием комплектования групп первого, второго и третьего года обучения служат результаты выполнения нормативных требований – приемных и контрольно-переводных, а также показатели соревновательной деятельности юных спортсменов (волейбол – таблица 3).

***Этап высшего спортивного мастерства.*** Достижение высшего спортивного мастерства и результатов в ответственных соревнованиях – это одна из центральных задач в системе многолетней подготовки волейболисток. Процесс этот сложный и требует длительной кропотливой работы на всем протяжении многолетней подготовки. Становление спортивного мастерства напрямую зависит от реализации принципа преемственности, в основе которого лежит объективно необходимая связь между старым и новым, обеспечивающая поступательное освоение технико-тактического арсенала. При этом на новой ступени сохраняется все, достигнутое ранее, обеспечивая дальнейшее продвижение по восходящей линии на основе систематичности и последовательности.

В задачи этого этапа подготовки входит привлечение к специализированной спортивной подготовке оптимального числа перспективных выпускников групп ССМ для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд

России и команд высших разрядов; дальнейшее повышение специальной физической, технической, тактической и интегральной подготовленности с учетом игровой функции в команде; повышение надежности игровых навыков в сложной соревновательной обстановке (психическая подготовленность); выполнение нормативов по физической и технико- тактической подготовке с учетом требований в командах высших разрядов; подтверждение выполнения норматива «кандидат в мастера спорта».

По своему характеру, средствам, методам и организации занятий работа в группах совершенствования спортивного мастерства и в группах высшего спортивного мастерства сходна. Отличие состоит в сроках проведения соревнований (чемпионат и Кубок России) и дозировке нагрузки в каждом периоде подготовки. Это связано с переходом на качественно новый уровень подготовленности по всем компонентам тренировки, что

обеспечивает более успешную адаптацию юниоров к требованиям на уровне спорта высших достижений.

Сведения о возрасте и количестве занимающихся в группе, количестве учебных часов в неделю и требования по уровню подготовленности спортсменов на конец года представлены в таблице 3 (волейбол).

**3.2. Объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

Объемы тренировочных и соревновательных нагрузок определены в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта волейбол по годам, продолжительность в соответствии с таблицей № 1 Нормативной части Программы, на этапах спортивной подготовки.

Объем тренировочных нагрузок представлен поэтапными нормативами по количеству часов в неделю, количеству тренировок в неделю, общему количеству часов в год, общему количеству тренировок в год, количеству официальных игр в год.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 10-12 | 12-18 | 18-24 | 24-32 |
| Количество тренировок в неделю | 3-4 | 3-4 | 4-6 | 6-7 | 7-10 | 10-11 |
| Общее количество часов в год | 312 | 416 | 520-624 | 624-936 | 936-1248 | 1248-1664 |
| Общее количество тренировок в год | 156-208 | 156-208 | 234-286 | 310-364 | 460-520 | 520-572 |
| Количество соревнований (игр) в год | 20 | 20-25 | 40-50 | 50-60 | 60-70 | 70-75 |

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

Система спортивного отбора включает:

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

- 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.

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.

ПРИМЕРНЫЕ СЕНСИТИВНЫЕ (БЛАГОПРИЯТНЫЕ) ПЕРИОДЫ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Морфофункциональные | Возраст, лет | | | | | | | | | | |
| показатели, физические качества | 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 | + | + |  | + | + | + | + | + |  |  |  |

**3.3. Планирование спортивных результатов**

Исходными данными для составления планов подготовки и спортивных результатов являются оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения тренировочных занятий и другие факторы.

Планы подготовки и планы спортивных результатов составляются для группы спортсменов.

Групповые планы должны содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы достижении высоких спортивных результатов. В них должны быть отражены тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели планов по годам — соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

На основании перспективного плана составляются годовые планы, планы подготовки и планы спортивных результатов к отдельным соревнованиям, определяются задачи и средства тренировочных циклов и каждого занятия.

Планирование дает возможность для последующего анализа, прогнозирования, совершенствования и выявления позитивных и негативных этапов развития.

**Рекомендации по планированию спортивных результатов**

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса:

1. Отбор детей способных к занятиям волейбола.

2. Формирование стойкого интереса к тренировочным занятиям волейболом.

3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.

5. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.

6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами волейбола.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (до 2-х лет обучения – этап начальной специализации).

Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса (этап начальной специализации):

1. Повышение общей физической подготовленности.

2. Совершенствование специальной физической подготовленности.

3. Овладение всеми основными техническими приемами на уровне умений и навыков.

4. Овладение индивидуальными и командными тактическими действиями.

5.  Овладение основами тактики игры.

6.   Воспитание навыков соревновательной деятельности по волейболу.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (до 3-х лет обучения – этап углубленной специализации)

Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса (этап углубленной специализации):

1. Дальнейшее совершенствование техники игры и ее вариативности.

2. Развитие специальных физических качеств.

3. Повышение уровня общей и специальной функциональной подготовленности.

4. Освоение допустимых тренировочных нагрузок.

5. Накопление соревновательного опыта в соревнованиях разного уровня.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО И ВЫСШЕГО МАСТЕРСТВА

Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса:

1. Развитие и дальнейшее совершенствование специальных для волейбола  физических качеств.

2. Дальнейшее совершенствование техники игры, повышение ее вариативности.

3. Отработка тактических комбинаций и связок.

4. Освоение повышенных тренировочных нагрузок.

5. Выполнение спортивных званий разрядов .

6. Дальнейшее совершенствование соревновательного опыта.

Общая физическая и специальная подготовка имеют тенденцию к уменьшению в общем соотношении нагрузки. Процент в технико-тактической и (избранный вид спорта) постоянно возрастает.

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

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

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

Врачебно-педагогический контроль включает:

- оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности;

- оценку воздействия тренировок, соревнований на организм спортсмена;

- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а так же спортивной одежды и обуви спортсменов;

- проверку мер профилактики спортивного травматизма, выполнения правил безопасности.

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

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

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

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

В процессе врачебно – педагогических наблюдений решаются следующие основные задачи:

- изучение воздействий физических нагрузок на организм занимающихся с целью оценки адекватности их уровню подготовленности данного спортсмена и др.

- определение состояния здоровья и функционального состояния организма спортсмена для оценки уровня функциональной готовности на различных этапах подготовки.

- оценка соответствия применяемых средств и системы тренировки ее задача и возможностям спортсмена в целях совершенствования планирования и индивидуализации тренировочного процесса.

- оценка и выбор медицинских, педагогических и психологических средств и методов, направленных на улучшение восстановительных процессов после больших физических нагрузок.

- оценка условий и организации тренировочных занятий.

Результаты врачебно-педагогического наблюдения для устранения выявленных недостатков доводят до сведения руководителя Учреждения, тренеров-преподавателей.

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

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

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

Для решения этих вопросов врачу необходимо:

- периодически сопоставлять результаты медицинских обследований с данными педагогических наблюдений;

- систематически вместе с тренерами-преподавателями анализировать правильность избранных методов тренировочного процесса;

- вместе с тренерами-преподавателями регулярно обсуждать результаты отдельных тренировочных занятий за определенный период времени.

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

**Биохимический контроль**

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

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

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

Большое место в подготовке волейболистов занимает интегральная подготовка, в программе она выделена в самостоятельный раздел.

**Интегральная подготовка волейболиста** - это процесс объединения всех видов подготовки в единуюсистему для реализации стратегических задач индивидуальной или

командной спортивной борьбы. Она направлена на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности - физической, технической, тактической и психологической. Каждая из них предусматривает применение узконаправленных средств и методов.

Интегральная подготовка предусматривает:

1) целенаправленную работу над совершенствованием отдельных качеств или сторон подготовленности;

2) обеспечение слаженности комплексных проявлений всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности. В результате все, что было раздельно приобретено спортсменом в процессе воспитания отдельных качеств, формирования двигательных действий и т.п., проявляется целостно. Только целостное, многократное выполнение игровых соревновательных действий обеспечивает развитие и совершенствование всех систем организма, всех компонентов подготовленности волейболистов в строгом соответствии с требованиями этих спортивных дисциплин.

Основным средством интегральной подготовки является выполнение

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

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

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

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

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

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

В системе многолетних занятий волейболом и пляжным волейболом, в структуре годичного цикла тренировки объем средств интегрального воздействия увеличивается по мере приближения игрока к периоду активных выступлений в соревнованиях - на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей. Однако это не означает, что

средства интегральной подготовки не находят применения в других периодах и на других этапах совершенствования спортсмена, что позволяет увязывать его возрастающий функциональный потенциал спортсмена с реальными требованиями успешного выполнения соревновательной деятельности.

В систему многолетней подготовки волейболистов органически входят спортивные соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но и эффективным средством специальной подготовки. Сведения о планируемых показателях соревновательной деятельности по годам и этапам спортивной подготовки приводятся в таблице 6 (волейбол).

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 показанный результат. Используются часы, предназначенные на контрольные испытания, и часы на интегральную подготовку. В спортивной школе и в масштабах города, области целесообразно проводить соревнования по волейболу уменьшенными составами. Такие соревнования в сочетании с соревнованиями по физической и технической подготовке совершенствуют соревновательные качества, которые затем проявляются в коллективных действиях в игре в волейбол полными составами.

Для юных волейболистов 10-12 лет проводят соревнования по мини-волейболу, а также соревнования по волейболу неполными составами, на уменьшенных площадках (2x2, 3x3, 4x4) с использованием освоенных технических приемов. Для волейболистов тренировочного этапа проводятся такие же соревнования, только увеличиваются границы площадки до нормальных размеров. В положении о соревнованиях следует оговорить определенные моменты: игра только в три касания (команда старших в игре с младшими);

игра с помощниками («обслугой»); организуя нападающие действия, выполнять только «обманы» при условии обязательного блока и т.п.

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

**Физическая подготовка**

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.

**Соревнования по физической подготовке**

*Этапы начальной подготовки и тренировочный.*

1. Бег 30м

2. Бег с изменением направления (5x6 м)

3. Прыжок в длину с места.

4. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками стоя или сидя.

5. Бег 92 м с изменением направления («елочка»).

6. Прыжок вверх с места, толчком двух ног.

**Соревнования по технической подготовке**

*Этап начальной подготовки.*

1. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.

2. Передача сверху у стены, стоя и сидя (чередования).

3. Подача верхняя прямая на точность в правую или левую половину

площадки.

4. Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3.

*Тренировочный этап.*

1. Вторая передача па точность из зоны 2 в зону 4.

2. Подача верхняя прямая на точность в зоны 1,6,5.

3. Подача в прыжке на точность (в правую и левую половины площадки).

4. Прием подачи и доводка мяча в зону 2.

5. Нападающий удар прямой:

- из зоны 4 в зону 5 с высоких и средних передач;

- из зоны 3 в зону 5;

- из зоны 2 в зону 1.

6. Нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5.

7. Одиночное блокирование прямого удара по ходу.

**Соревнования по игровой подготовке**

*Этап начальной подготовки.*

1. Мини-волейбол (по специальным правилам).

2. Волейбол 2x2, 3x3, 4x4, 6x6.

*Тренировочный этап (спортивной специализации).* Волейбол 2x2, 3x3, 4x4, 6x6.

В группах начальной подготовки (9-11 лет) проводятся соревнования по мини-волейболу, товарищеские (контрольные) игры, соревнования по технической и специальной физической подготовке, по волейболу уменьшенными составами. Календарные игры с 12-14 лет должны быть городского и краевого масштаба. Должны войти в традицию встречи

спортивных школ командами различного возраста - от 12 до 16 лет. В число игр для занимающихся 15-16 лет входят контрольные игры регионального и Всероссийского масштаба.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки и активного отдыха (восстановления) волейболистов, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица 10). Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся даются индивидуальные домашние задания по физической, технической, тактической подготовке и правилам игры. По физической подготовке -упражнения для развития силы рук, туловища, ног (упоры, наклоны, приседания, упражнения с предметами и т.д.), для развития прыгучести (прыжки, напрыгивания, упражнения со скакалками и т.п.). По технической подготовке - подводящие упражнения, упражнения с мячами (теннисными, резиновыми, волейбольными). По тактической подготовке – изучение индивидуальных, групповых и командных взаимодействий и анализ тактики сильнейших команд, тактики по игровым функциям, решение тактических задач.

Начиная с 15-16-летиего возраста, для каждого занимающегося составляется конкретный индивидуальный план, занимающиеся ведут дневник, в котором фиксируют содержание проделанной работы и другие вопросы.

По усмотрению тренера должны проводиться занятия по совершенствованию техники и тактики игры по индивидуальным планам, а также занятия, посвященные только учебным играм («игровые тренировки»).

Занимающиеся сами выбирают приемы и упражнения, а тренер должен организовать занятия так, чтобы выполнение одного упражнения не мешало выполнению других. Например, одни совершенствуют способы нападающих ударов через сетку. На этой же стороне, откуда выполняются удары, игроки упражняются в передачах в парах, тройках, в передачах у степы, в защите, в ударах у стены и т.п. На противоположной стороне игроки могут упражняться в блокировании, страховке, в защите от ударов через сетку ит.п.

**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.

**Упражнения для развития силы и скоростных качеств**

1. В упоре лёжа отталкивание от пола и хлопок руками перед грудью.

2. Вращательные движения туловищем с отягощением.

3. Подъём штанги на грудь и тяга.

4. Приседания и вставание со штангой на плечах (6-8 раз в подход).

. Полуприседания и быстрые вставания с подъёмом на носки со штангой на плечах. Вес – не более 50% от максимального. (10-15 раз за подход).

6. Выпрыгивание из полуприседа и приседа со штангой на плечах. Вес – не более 50% от максимального. (6-8 раз за подход).

7. Сидя на гимнастической скамейке наклоны назад с помощью партнёра, который держит за голеностопные суставы.

8. То же, но с отягощением.

9. Прыжки через скакалку.

10. Прыжки через барьеры, с разбега и с места с касанием предметов, подвешенных на оптимальную и максимальную высоту.

11. Прыжки на одной и двух ногах на дальность.

**Упражнения для развития выносливости**

1. Серии прыжков 15-20 сек. В первой серии выполняется максимальное количество прыжков, во второй – на максимальной высоте и т.д.

2. Перемещение в низкой стойке в различных направлениях 1-1,5 мин, отдых 40 сек. Выполнять сериями по 4-5 раз.

3. Последовательная имитация нападающего удара (блокирования). По 10-15 раз в серию.

4. Серия падений и кувырков.

5. Эстафеты с различными перемещениями и чередованием кувырков вперёд и назад.

6. Челночный бег.

7. Игра в волейбол 2 на 2, 3 на 3, 4 на 4.

8. Игра в волейбол без остановок; как только мяч вышел из игры, тут же вводится новый.

**Упражнения для развития ловкости**

1. Одиночные и многократные кувырки вперёд и назад.

2. Одиночные и многократные прыжки с места и с разбега с поворотом на 180, 270, 360 градусов.

3. Прыжки через различные предметы и снаряды с поворотами и без.

4. Прыжки с подкидного мостика с различными движениями и поворотами в воздухе.

5. Эстафеты с преодолением препятствий.

6. Игра в кругу двумя-тремя мячами.

7. Игра в защите один против двух.

8. Нападающие удары из трудных положений.

**Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий**

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

2. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20 – 30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперёд, а обратно – спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. Тоже с набивными мячами в руках (весом от 2 до 5 кг), с поясом-отягощением.

3. Бег (приставные шаги) – в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение определённого задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360 градусов – прыжок вверх, падание и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи,

нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке.

*Упражнения для развития прыгучести.*

1. Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх. То же, но с утяжелением.

2. Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, держаться руками на уровне лица – быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, но с отягощением.

3. Упражнение с отягощением (до 10 кг для девочек и до 20 кг для мальчиков). Приседания, выпрыгивание вверх из приседа и полуприседа, прыжки на двух ногах.

4. Многократные броски набивного мяча 1-2 кг над собой в прыжке и ловля после приземления.

5. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперёд, боком и спиной вперёд. То же в отягощении.

6. Напрыгивание на сложенные стопкой гимнастические маты. Спрыгивание в глубину с матов с последующим выпрыгиванием из приседа.

7. Прыжки на одной и двух ногах с преодолением препятствий.

8. Прыжки вверх с доставанием подвешенного предмета.

9. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки.

10. Бег по крутым склонам.

11. Бег через рвы и канавы. Бег по песку без обуви.

**Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча**

1. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями.

2. Сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперёд, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями.

3. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается).

4. То же, но упираясь в стену пальцами.

5. Упор лёжа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте.

6. Из упора присев, разгибаясь вперёд-вверх, перейти в упор лёжа (при касании руками пола руки согнуть).

7. Вращение кистями палки, наматывая на неё шнур, к концу которого подвешен груз (5-15 кг).

8. Передвижение на руках в упоре лёжа, ноги за голеностопный сустав удерживает партнёр (с 13 лет для мальчиков).

9. Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица.

10. Многократные броски набивного мяча от груди и ото лба двумя руками (вперёд и над собой) и ловля. Особое внимание уделить заключительному движению кистями и пальцами.

11. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым экспандером.

12. Многократные «волейбольные» передачи в стену баскетбольного, футбольного мячей, набивного мяча над собой и партнёрам.

**Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча**

1. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

2. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперёд, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками вниз-вперёд. То же, но одной рукой с шагом. Круговые движения и т.д.

3. Упражнения с набивным мячом. Броски двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе.

4. Броски набивного мяча снизу одной и двумя руками.

5. Броски набивного мяча через сетку левой и правой рукой.

6. Броски набивного мяча через сетку одной и двумя руками на точность и на дальность.

7. Упражнения с волейбольным мячом. Подача в стену, Подача слабейшей рукой.

**Упражнения для развития качеств,**

**необходимых при выполнении нападающих ударов**

1. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверхувниз – стоя на месте и в прыжке.

2. Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

3. Имитация нападающего удара, держа в руках утяжелитель.

4. Метание малых мячей в цель на стене с расстояния 5-10 м. Выполняется с места, в прыжке, с разбега, обеими руками, в соревновательном режиме.

5. Совершенствование ударов по зафиксированному на игровой высоте учащихся мячу. В прыжке без разбега, с разбегом, с отягощением.

6. Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последовательным прыжком и ударом по зафиксированному мячу.

7. Многократное выполнение нападающего удара с собственного подбрасывания.

8. То же, но с наброса партнёра.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.*

1. Прыжковые упражнения, описанные ранее в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного мяча. С места, после перемещения, после поворота и пр.

2. Стоя у стены с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками отбить мяч в стену, приземлившись, поймать мяч. Мяч отбивать в высшей точке полёта.

3. Бросить мяч вверх - назад, повернуться на 180 градусов и в прыжке отбить мяч в стену.

4. То же, но мяч набрасывает партнёр. Партнёр с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять обманные движения.

5. То же, поворот блокирующего по сигналу партнёра. Вначале мяч подбрасывается после поворота, затем во время, а потом и до поворота.

6. То же с поворотами, перемещениями.

7. Многократные прыжки с доставанием ладонями отметки на стене (щите).

8. Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперёд, остановка и принятие исходного положения для блокирования.

9. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180 градусов.

10. То же, но в 1-1,5 м от сетки. Принятие исходного положения после шага вперёд.

11. Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки. Один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления. Другой старается повторить его действия.

12. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнёра.

13. Нападающий имитирует разбег на нападающий удар. Блокирующий на другой стороне площадки выбирает место и время для блокирования. Повторяется многократно, сериями.

**Техническая подготовка**

1. *Верхняя передача на точность из зоны 3 в зону 4*. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Наброс мяча выполняется преподавателем из зоны 6. Каждый учащийся выполняет 10 попыток: учитывается количество передач, отвечающее требованиям по точности и качеству выполнения передачи (передачи с нарушением правил игры не засчитываются).

2. *Передача мяча двумя руками стоя у стены*. Учащийся располагается на расстоянии 2,5 м от стены, на высоте 3 м делается контрольная линия. Учащийся подбрасывает мяч над собой, верхней передачей посылает мяч в стену, после отскока от стены снова выполняет передачу в стену. При выполнении необходимо соблюдать расстояние до стены и высоту передачи не ниже контрольной линии. Учитывается количество передач, выполненных подряд с двух попыток (учитывается лучшая).

3. *Вторая передача на точность стоя спиной из зоны 3 в зону 2*. См. п.1. (вместо зоны 4 – зона 2).

4. *Приём мяча после подачи через сетку и первая передача в зону 3*. Нацеленная подача выполняется в зону задней линии, где расположился испытуемый. Принимая мяч в своей зоне (специально ограниченной контрольными линиями), учащийся должен направить её через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зоне 3. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то попытка не засчитывается. Ученику даётся 10 попыток.

5. *Нападающие удары прямой по ходу и с переводом из зоны 4 после второй передачи*. Требования в данном виде испытаний сводятся к качественному в техническом отношении выполнению нападающего удара в прыжке после разбега, производимого со второй передачи из зоны 3. Высота передачи не менее 3 м. Испытуемый может выполнять прямые удары, как по ходу, так и с переводом. Из 10 попыток учитываются только удары в прыжке после разбега с двух шагов, попавшие в пределы противоположной площадки. Действие необходимо выполнять в соответствии с правилами игры.

6. *Одиночное блокирование прямого удара по ходу из зон 4 и 2*. Учащийся располагается в зоне 3. Нападающие удары в прыжке после разбега с противоположной стороны площадки выполняются поочерёдно с зон 4 и 2 с высоких передач. Из 10 попыток учитываются мячи, отскочившие от рук блокирующего обратно в площадку соперника. При касании сетки блокирующим попытка не засчитывается.

7. *Верхняя подача в пределы площадки*. Основные требования: при качественном техничном исполнении верхней подачи из-за пределов площадки послать мяч в противоположную часть волейбольной площадки. 10 попыток.

**Тактическая подготовка**

1. *Вторая передача из зоны 3 в зону 4 стоя лицом или 2 стоя спиной в соответствии с сигналом*. Сигналом служат положение рук преподавателя (учащегося) за сеткой. Мяч перед передачей посылается из глубины площадки. Сигнал подаётся в тот момент, когда мяч начинает опускаться вниз. Испытуемый должен выполнить вторую передачу в зону, противоположную направлению смещения сигнала (отвести от блока). 10 попыток.

2. *Нападающий удар или обманный удар (или скидка) в зависимости от того, поставлен блок или нет*. В отсутствие блока необходимо выполнить нападающий удар. При появлении над сеткой блока, выполняется «обман» в прыжке одной рукой. Блок появляется во время отталкивания испытуемого при прыжке. Учитывается количество правильно выполненных заданий и точность полёта мяча. Перекрытый блоком «обман» не учитывается. 10 попыток.

3. *Защитные действия (блокирование или отскок от сетки) при атаке с противоположной стороны площадки*. Испытуемый располагается у сетки в зоне 2 на расстоянии 1 м. С противоположной стороны площадки учащиеся выполняют атакующие действия в зоне 4. При условии нападающего удара в прыжке, испытуемый выполняет блокирование. Если испытуемый определяет, что будет выполнена скидка или атака без прыжка, то он должен отскочить от сетки для приёма мяча в защите. Из 10 попыток учитываются те, в которых учащийся принял правильное решение и выполнил действия в соответствии с правилами игры.

**Морально-волевая (психологическая) подготовка**

Требования, предъявляемые тем или иным видом спортивной деятельности к человеку, развивают и различные психические функции, волевые качества, которые приобретают определенную конкретную специфику. Следовательно, для того чтобы определить и уточнить круг задач и их содержание в психологической подготовке волейболисток, необходимо изучить психологические особенности их деятельности, что поможет целенаправленно и планомерно воспитывать психические качества и функции, необходимые для успешного выступления в соревнованиях.

Для волейбола характерна высокая эмоциональная и интеллектуальная насыщенность.

Основные виды двигательных актов волейболисток — быстрые перемещения, прыжки, броски при приеме мяча. Их выполнение связано с определенным риском и требует от игроков смелости и самообладания. На тренировках волейболисткам приходится овладевать целой системой двигательных навыков, которые складываются из большого количества игровых приемов в защите и нападении. Сложность игровых действий заключается в том, что этот арсенал технических приемов приходится применять в различных сочетаниях и условиях, требующих быстрого переключения с одних форм движений на другие, совершенно иные по режиму, скорости и характеру.

Внезапность, молниеносность и точность действий в волейболе вызывают необходимость развития скорости реакции, быстроты движений. Под влиянием тренировки у игроков до минимума сводятся такие составные части латентного периода, как момент различения, узнавания и особенно выбора действия за счет выработки соответствующего динамического стереотипа. Но в волейболе нельзя доверяться только одной скорости реакции. Необходимо вырабатывать и умение предвидеть, предвосхищать возможные игровые моменты, что связано с вероятностным прогнозированием будущих ситуаций.

Тактические действия в волейболе крайне многообразны. Создание ситуаций для осуществления заранее задуманных приемов, маскировка собственных намерений и действий — все это предъявляет высокие требования к психике волейболистов, особенно к их мышлению.

Быстрый темп игры, ее напряженность, чередование успехов и неудач, готовность к выполнению ответных действий в условиях дефицита времени и ответственность за каждое действие, каждый прием, бурная реакция зала — все это вызывает столь же сильные, сколь и разнообразные эмоции игроков. Одни эмоции оказывают положительное влияние на игру волейболисток, другие — отрицательное. Преодолению отрицательных воздействий помогают самообладание, выдержка.

Морально-волевая подготовка включает:

1. Лекции, беседы, диспуты на политические и этические темы.

2. Личный пример тренера.

3. Убеждение.

4. Побуждение к деятельности.

5. Поощрение.

6. Наказание.

7. Поручение.

8. Обсуждение в коллективе (не только в команде, но и в производственном коллективе, к которому она относится).

9. Приучение к условиям соревнований.

10. Проведение совместных занятий менее подготовленных волейболисток с более сильными (детских с молодежными, молодежных со взрослыми и т. д.).

11. Контрольные игры с «гандикапом».

12. Действия в условиях, более сложных, чем на соревнованиях.

13. Соревновательный метод.

14. Составление волейболистом плана тренировочного занятия и самостоятельное проведение.

15. Превышение какого-то задания по сравнению с предыдущим занятием.

**Развитие процессов восприятия**

Зрительные восприятия.

Умение видеть положение и перемещение игроков по площадке, не выпускать из поля зрения мяч, быстро ориентироваться в сложившихся условиях — важнейшие качества игрока.

Восприятие движений

В восприятии движений, как целостного действия приема, так и его отдельных частей отражаются различные их особенности и свойства: характер, форма, амплитуда, направление, продолжительность, скорость, ускорение.

В спортивной деятельности мышечно-двигательная чувствительность — это основа совершенного овладения техникой физических упражнений и приемов, тончайшего регулирования спортсменом своих движений. Кинестетическая чувствительность является одним из основных компонентов такого сложного специализированного восприятия, как «чувство мяча».

Развитие внимания

Успешное выполнение технических и тактических действий волейболистами в значительной степени определяется высоким уровнем развития у них таких свойств внимания, как объем, интенсивность, устойчивость, распределение и переключение.

Развитие волевых качеств

Внимание, высокая двигательная активность, острая соревновательная борьба, резкая смена успехов и неудач требуют от волейболистов большого напряжения воли. Волевые качества спортсмена проявляются в его действиях, направленных на преодоление трудностей и препятствий, специфичных для данного вида спорта.

Целеустремленность и настойчивость

Эти качества выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед волейболистами, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

Прежде всего, необходимо выработать у игроков сознательное отношение к овладению техникой и тактикой игры, заинтересовать этой работой, поставить перед игроком конкретные задачи на определенный срок с тем, чтобы непременно решить их. В занятия следует включать упражнения, различные по сложности и трудности, и обязательно контролировать их выполнение. Проводить занятия нужно при любых условиях.

Выдержка и самообладание.

Эти волевые качества необходимы волейболистам для успешного преодоления неблагоприятных эмоциональных состояний: чрезмерной возбудимости, растерянности, подавленности, для преодоления нарастающего утомления.

Чтобы преодолеть утомление и болевые ощущения, следует добиваться точного выполнения любого задания. Развить специальную выносливость, тренироваться и играть в усложненных условиях. Особое значение имеет воспитание у игроков чувства дружбы и товарищества, умения подчинять личные интересы интересам коллектива. Только в таком случае игрок будет твердо уверен в том, что товарищи всегда поддержат его в трудные моменты.

Решительность и смелость.

Эти качества выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры, смело принимать на себя ответственность, вступать в единоборство.

Включение в тренировочный процесс хоккея, баскетбола, прыжков в воду, акробатических упражнений, выполнение которых связано с известным риском и требует преодоления боязни, колебаний и т. д., поможет развить у волейболистов решительность и смелость.

Инициативность и дисциплинированность.

Инициативный игрок является организатором, ведет за собой команду, вносит в игру дух творчества, не поддается постороннему нежелательному влиянию. Дисциплинированность выражается в умении игрока подчинить свои действия задачам коллектива, плану действий всей команды.

Развитие инициативности у волейболисток возможно лишь при хорошей технической и тактической подготовленности. Инициативность воспитывается только в процессе самостоятельного решения поставленных задач, самостоятельного нахождения путей и средств для достижения поставленной цели.

Эффективным средством воспитания этого качества являются двусторонние игры со специальными заданиями в условиях, требующих от игроков максимального проявления инициативности.

Что касается дисциплинированности, то сознательная дисциплина предполагает не слепое, по принуждению, а добровольное подчинение на основе осознанного долга. Для дисциплинированного человека характерно исполнительность, организованность. В дисциплинированности находят выражение все волевые качества.

Дисциплинированность достигается всей организацией процесса обучения и тренировки. Выполнение спортсменом установленных требований должно носить сознательный характер. Важное значение для воспитания дисциплинированности имеет строгое соблюдение режима.

**Программный материал по компонентам спортивной тренировки**

В данном разделе представлен программный материал по таким видам спортивной подготовки, как: теоретическая, физическая, техническая, тактическая, психологическая, интегральная. Сведения излагаются последовательно от этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства. Направленность и содержание тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом задач и принципов многолетней подготовки юных спортсменов.

На этапе *начальной подготовки* и *тренировочном этапе (спортивной специализации)* главное внимание уделяется обучению технике основныхприемов игры, формированию тактических умений и освоению тактическихдействий.

Следует широко использовать игровой метод, подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты и упражнения из различных видов спорта.

Важное значение придается развитию скоростных и скоростно-силовых

качеств, быстроты ответных действий, ловкости, координации, выносливости. При этом надо стремиться к тому, чтобы эти качества«включались» в тактические действия и технические приемы игры.

Целесообразно развивать скоростные качества в упражнениях с мячом. Важно последовательно и целенаправленно формировать устойчивую взаимосвязь между различными сторонами подготовленности (физической и технической, физической и тактической, технической и тактической). Для этой цели применяется интегральная подготовка, для которой выделяется тренировочное время. Высшей формой интегральной подготовки служат учебные, контрольные и календарные игры. При построении тренировочных занятий и выбора заданий необходимо ориентироваться на структуру соревновательной деятельности и факторы, определяющие ее эффективность в волейболе. Поэтому продолжительность упражнений, игровых заданий, фрагментов игры, особенности и характер повторения, содержание упражнений должны в той или в иной мере соответствовать пространственно-временным и количественно-качественным параметрам розыгрышей мяча, микропоединков двух соперничающих команд.

Чем ближе соревнования, тем больше должно быть соответствие тренировочных заданий в структуре игрового соревновательного противоборства по расположению игроков в зонах и их тактическому взаимодействию в рамках отдельных микропоединков. Анализ соревновательной деятельности показал, что отстающими компонентами игры являются подача и прием подач, блокирование и защитные действия, страховка в защите и нападении, действия в условиях переключений от действий в нападении к действиям в защите и наоборот, низкий уровень самостоятельности, творческой активности и психологической подготовки.

*На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства* тренировочные задания по всем компонентамтренировки формируются из упражнений, освоенных ранее. На основетиповых упражнений разрабатываются другие, которые применяютсясистематически с увеличением мощности и объема нагрузки.

Характерная отличительная черта в содержании работы состоит в том, что с целью совершенствования спортивного мастерства проводится индивидуализация тренировочного процесса, исходя из учета игровой функции в команде (связующий, нападающий, либеро).

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

**Теоретическая подготовка**

**Этап начальной подготовки**

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

2. Сведения о строении и функциях организма человека. Костная имышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательнаясистемы человека.

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

4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

5. Правила игры в волейбол, в пляжный волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Переход подачи. Контакты с мячом. Выход мяча из игры. Счет и результатигры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

6. Места - занятий и инвентарь. Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол и пляжный волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

**Тренировочный этап.**

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

спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.

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

3. Сведения о строении и функциях организма человека. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на

развитие сердечно-сосудистой системы. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена: рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом и пляжным волейболом. Использование естественных

факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры общественной и личной санитарно- гигиенической профилактики. Режим дня. Режим питания. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Значение массажа и самомассажа. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена. Действие высокой температуры, ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки. Массаж как средство восстановления, понятие о

методике его применения. Врачебный контроль и самоконтроль врача и спортсмена. Основы спортивного массажа. Общие понятия о спортивном массаже, основные приемы массажа, массаж перед тренировочным занятием и соревнованием, во время и после соревнований. Доврачебная помощь пострадавшим, приемы искусственного дыхания, их транспортировка.

5. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения. Характеристика нагрузки в волейболе. Соревновательные и тренировочные нагрузки. Основные компоненты нагрузки.

6. Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях.

Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Документация при проведении соревнований. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

7. Основы техники и тактики игры в волейбол и пляжный волейбол. Понятие о технике игры. Характеристика приемов игры. Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года). Единство техники и тактики игры. Классификация техники и тактики игры.

8. Основы методики обучения волейболу и пляжному волейболу. Понятие об обучении технике и тактике игры. Характеристика средств, применяемых в тренировке. Классификация упражнений, применяемых в тренировочном процессе. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима.

9. Планирование и контроль тренировочного процесса. Наблюдение на соревнованиях. Контрольные испытания. Индивидуальный план тренировки. Урок как основная форма организации и проведения занятий, организация учащихся.

10. Оборудование и инвентарь. Тренажерные устройства для обучения технике игры. Изготовление специального оборудования для занятий волейболом и пляжным волейболом (держатели мяча, мяч на амортизаторах, приспособления для развития прыгучести, дополнительные сетки и т.д.). Роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса. Технические средства, применяемые при обучении игре.

11. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр. Установка на предстоящую игру (на макете). Характеристика команды соперника. Тактический план игры команды и задания отдельным игрокам. Разбор проведенной игры. Выполнение тактического плана. Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Выводы по игре. Системы записи игр по технике, тактике и анализ полученных данных.

**Этап совершенствования спортивного мастерства**

1. Физическая культура и спорт в России. Роль Единой всероссийской спортивной классификации в стимулировании массовости спорта, роста мастерства российских спортсменов и совершенствования методов обучения и тренировки. Краткий разбор положения о действующей спортивной классификации и разрядных нормах по волейболу.

Организационная структура и руководство физкультурным движением в России. Министерство спорта Российской Федерации, Олимпийский комитет России.

Краткий обзор состояния и развития волейбола. Краткая характеристика участия российских спортсменов в международных соревнованиях и Олимпийских играх. Помощь российских специалистов по волейболу и пляжному волейболу другим странам в

развитии этих спортивных дисциплин волейбола. Анализ международных и российских соревнований, выводы для совершенствования тренировочно - соревновательной деятельности молодых волейболистов. Анализ результатов соревнований в нашей стране и зарубежом за последние годы. Характеристика сильнейших команд и игроков. Тенденции развития волейбола и пляжного волейбола.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние на него физических упражнении. Характеристика физического развития и развития двигательных качеств волейболистов в возрастном аспекте. Качественные особенности

спортсменов по игровым функциям. Влияние занятий волейболом на организм занимающихся. Влияние максимальных тренировочных и соревновательных нагрузок и профилактически-восстановительные мероприятия. Понятие интенсивности нагрузки в

тренировочных занятиях.

4. Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль. Личная гигиена спортсмена, гигиена в быту. Правильное питание спортсмена. Самоконтроль спортсмена. Самомассаж. Средства восстановления. Оказание первой помощи при травмах. Анализ данных самоконтроля и медицинских обследований. Комплексные обследования медико-биологического и педагогического характера. Профилактически-восстановительные

мероприятия.

5. Организация и проведение соревнований. Подготовка и проведение различных по характеру и масштабам соревнований. Содержание соревнований по технике игры в волейбол и пляжный волейбол, по подвижным и подготовительным играм, по мини-волейболу, пляжному волейболу, их организация. Особенности организации и проведения

соревнований для юных волейболистов и спортсменов пляжного волейбола, команд высших разрядов. Методика судейства игр детских, мужских и женских команд.

6. Основы техники и тактики игры в классический и пляжный волейбол. Анализ техники и тактики игры сильнейших отечественных и зарубежных спортсменов. Индивидуальные особенности спортсменов и совершенствование технического мастерства. Техника по игровым функциям. Углубленный анализ техники игры. Стратегия и тактика, тенденции развития волейбола и пляжного волейбола и прогнозирование направлений в развитии техники и тактики.

7. Основы методики обучения и тренировки по волейболу и пляжному волейболу. Методы физической подготовки. Методы начального обучения технике и тактике, методы совершенствования навыков технических приемов и тактических действий. Разминка, ее значение и содержание перед тренировочными занятиями и соревнованиями. Психологическая подготовка. Задачи, средства и методы интегральной (игровой) подготовки. Индивидуализация тренировочного процесса с учетом индивидуальных

особенностей спортсменов и их игровой функции в команде. Взаимосвязь основных сторон подготовки спортсменов. Оценка уровня их подготовленности и спортивного мастерства.

8. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр. Изучение опыта команд высших разрядов по проведению установок на игру и разбору проведенных игр. Анализ материалов графической записи игр, на магнитофон, видеозаписей, киноматериалов. Принципы, содержание и методика установок на игру и разбор проведенных игр, принятые в командах высших разрядов.

**Этап высшего спортивного мастерства**

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

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

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

**Физическая подготовка**

**Этап начальной подготовки и тренировочный этап**

Физическая подготовка слагается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная связь. Общая физическая подготовка волейболистов направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных игроков разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики игры.

Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными волейболистами и спортсменами пляжного волейбола преимущественно используются упражнения из гимнастики, акробатики, различных видов фитнеса, легкой атлетики, баскетбола, гандбола, подвижные игры и т.д.Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач тренировочного занятия можно включать в подготовительную часть, в основную и, отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, ручной мяч, подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств волейбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре).

Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются упражнения и игры, хорошо известные занимающимся. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники, например легкоатлетических видов. Занятие заканчивают подвижной игрой, баскетболом и ручным мячом.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и

игры. Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц ног и т.д.), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы и т.п.). Важное место занимают специально отобранные игры.

Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам волейбола и пляжного волейбола и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

**Общая физическая подготовка (ОФП)**

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая -для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

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

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

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

Бег: 20,30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и

по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м

(с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами от 10 до 40 м (10-12

лет), от 10 до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы,

количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м (мальчики), 300-800 м (девочки).

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с

места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: теннисного мяча с места в стенку или щит на дальность

отскока; на дальность; броски набивного мяча (1-3 кг) из различных

положений.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные -от

3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смен у», «Эстафета

футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к

стартовой линии; то же, но перемещение приставными или скрестными шагами.

**Соревновательная деятельность. Нормативы соревновательной деятельности в соответствии с требованиями ФССП**

Классификация соревнований осуществляется на основе правил, положений и календарей соревнований по признакам цели, состава и характера соревновательных действий соперников, контингента соперников, способа ведения соревновательного противоборства, условий проведения, типа судейства.

***По цели*** соревнования могут быть основными, отборочными, контрольными, подводящими, главными, зрелищными, массовыми. **Основные** соревнования - это соревнования, целью которых является повышение квалификации спортсмена. **Отборочные** - проводятся для отбора участников заключительного этапа соревнований или формирования сборных команд. **Контрольные соревнования** служат средством подготовки спортсменов, для внесения коррективов в ее содержание. *Зрелищные, массовые* соревнования проводятся для привлечения большого количества участников и планируются в соответствующем разделе спортивной – массовой работы.

**Специальная физическая подготовка (СФП)**

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом- отягощением или в куртке с отягощением. Бег по прямой лицом или спиной вперед, боком – приставными или скрестными шагами вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз,

руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

Упражнения с отягощениями (пояс, манжеты на запястьях, голени у выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах.

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

Прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу, постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки. Спрыгивапие (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и двух ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, толчком двух ног. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и двумя ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных

(волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями). Сжимание теннисного мяча Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и йогами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи утяжеленного мяча (медицинбола) в стену и ловля его. Поочередные броски и ловля утяжеленных мячей, которые со всех сторон бросают

занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о пол. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи утяжеленного волейбольного мяча в стену.

Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно

увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность с собственного подбрасывания. Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многократные

броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. Тоже в рамках командных действий. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из - за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх,

поднимание прямых рук вперед вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче. Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево,

левой - вправо. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у степы (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

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

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в пол, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руке теннисный мяч наполненный водой, песком и т.д. Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование

на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой. Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгиваиие с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера (посылаемого волейбольной пушкой) у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, броски и удары через сетку (с

собственного подбрасывания).

В парах. С утяжеленным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и, в ответ на сигнал, бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно).

То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх -одной. В ответ на сигнал бросок утяжеленного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного волейбольного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного па резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание) с последующей имитацией блока Стоя у стены (щита) с утяжеленным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета.

Учащийся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мячи подбрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение для броска, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают

после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах.

Перемещение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами вправо и влево, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. Тоже, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения

у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча. Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один занимающийся двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений. Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет

остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук.

Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

Этап совершенствования спортивного мастерства

**Общая физическая подготовка**

1.Строевые упражнения. Совершенствование навыков выполнения строевых команд, перестроений, поворотов, движения строем, остановок и т.д. на основе программного материала для предыдущих этапов подготовки.

2.**Общеразвивающие упражнения:**

-упражнения для мышц рук и плечевого пояса: упражнения без предметов индивидуальные и в парах; упражнения с набивными мячами, гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами; упражнения на снарядах массового типа: висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание, лазанье по канату: с помощью ног (дев.), без помощи ног (юн.);

-упражнения для мышц туловища и шеи: упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны, повороты туловища и головы);

упражнения с набивными мячами (сгибание и поднимание ног - мяч зажат между стопами, прогибание, наклоны - мяч в руках); упражнения в парах; упражнения с гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах; упражнения на тренажерах;

-упражнения для мышц ног и таза: упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания из различных исходных положений, подскоки, ходьба, бег); упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки; упражнения с гантелями (бег, прыжки, приседания); упражнения на снарядах, гимнастической стенке, скамейке, на тренажерах; упражнения со скакалкой; прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги через планку (веревочку); прыжки с разбега через препятствия с жесткого мостика и без него; прыжки с подкидного мостика с различными заданиями (поворотами и т. п.); опорные прыжки со страховкой тренера или партнера.

**3.Акробатические упражнения.** Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты положения сидя, из упора присев из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и стоя на коленях. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с опорой ногами о стену. Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад

из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Мост с помощью партнера и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега. Соединение названных выше акробатических упражнении в несложные комбинации.

**4.Легкоатлетические упражнения**. Бег. Ускорение до 50 - 60 м. Низкий старт и стартовый разгон до 60 м. Повторный бег 3-4 раза по 30-60 м. Эстафетный бег с этапами до 100 м. Бег с препятствиями от 100 до 200 м (количество препятствий от 10 до 20), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные опоры. Бег или кросс до 1000 м (девушки) м до 3000 м (юноши).

Прыжки. Прыжки через планку с поворотом па 90 и 180ос прямого разбега. Прыжки в длину с места и с разбега, тройной прыжок с места, многоскоки.

Многоборья. Спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные, от 3 до 7 видов. Соревнования в пятиборье проводятся в два дня.

**5.Спортивные игры**. Баскетбол, гандбол. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину и по воротам. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении и простейшие групповые взаимодействия игроков в защите и нападении. Двусторонние игры. Футбол, основные приемы игры. Двусторонние игры.

**6.Подвижные игры**. «Салки», «Эстафета с бегом и прыжками», «Охотники и утки», «Перетягивание через черту», «Перетягивание каната», «Эстафеты футболистов, баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Борьба за мяч», «Катающаяся мишень».

Специальная физическая подготовка

1. Упражнения для развития навыков быстроты ответных

действий.

По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа лицом вниз и вверх в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными и скрестными шагами. Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 6 и 9 м (общий пробег за одну попытку 30-60 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т. п. По принципу

«челночного» бега передвижение приставными, скрестными шагами. То же, с утяжеленными мячами в руках (весом от 2 кг) с поясом-отягощением или в куртке с весом до 5 кг. Бег (приставные, скрестные шаги) (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу - выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа перемещения, прыжок вверх - поворот на 360°, падение и перекат, имитация передачи в стойке, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и др. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подается несколько сигналов. На каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры - из числа изученных ранее. Специальные эстафеты с выполнением различных заданий (скорость пробегания отрезков, быстрота ответной реакции и т.д.) в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

2.Упражнения для развития прыгучести.

а) прыжок в длину с места толчком двумя ногами (варианты: стоя боком, по направлению прыжка, с поворотом на 90°, 180°);

б) тройные, пятерные прыжки толчком одной, двумя ногами;

в) прыжки на двух (одной) ногах вперёд вверх по лестничным ступенькам;

г) серийные прыжки через банкетки (варианты: боком; боком с ноги

на ногу; с поворотом на 90°,180°);

д) прыжки вверх из положения полуприседа, приседа;

е) пружинистая ходьба со штангой на плечах;

ж) подъем и сход с возвышения со штангой на плечах;

з) подъем гири, стоящей между двумя скамейками из приседа за счет разгибания ног;

и) лежа на спине - отталкивание подвижного груза ногами;

к) серийные прыжки вверх с места, с разбега с доставанием разметки (предмета);

л) прыжки «в глубину». Спрыгивание с возвышения, с последующим запрыгиванием на это же возвышение (высота от 70 до 75 см для мужчин, 50 – 55 см для женщин). Техника выполнения – стоя на тумбе, сделать шаг вперед и с началом падения присоединить к ней другую ногу. Приземляться на обе ноги. Приземление должно быть упругим и амортизирующим. Для смягчения приземления на пол следует положить амортизирующий мат;

м) прыжок «в глубину» с последующим прыжком в длину;

н) подскоки (с отягощением) с продвижением вперед;

о) спрыгивание с тумбы и тут же запрыгивание на другую тумбу – с продвижением вперед (до 10 прыжков). После последней тумбы прыжок вверх или в длину.

п) спрыгивание с тумбы – прыжок через легкоатлетический барьер –прыжок на тумбу и т.д.;

р) прыжки через барьеры. Оптимальная высота 70 – 80% от max прыжка вверх с места у мужчин и 60 – 70% от max – у женщин. Приведенные упражнения для совершенствования прыгучести и прыжковой выносливости не исчерпывают всего их многообразия. Подходя творчески к составлению планов тренировок, тренер на основании приведенных примерных упражнений, может составлять любые комплексы

3. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцами рук резинового кольца, теннисного мяча в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в

лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами -отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, по передвижение вправо и влево, одновременно выполняя «приставные шаги» руками и ногами. Из упора присев, разгибаясь вперед- вверх, перейти в упор лежа (при касании руками пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за

голеностопные суставы удерживает партнер. Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица. Движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча в волейболе. Многократные броски утяжеленного мяча от лица двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистями и пальцами). Броски утяжеленного мяча от лица двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Поочередная ловля и броски волейбольных утяжеленных мячей, которые со всех сторон бросают волейболисту партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения для кистей рук с гантелями. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные

передачи волейбольного утяжеленного мяча в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние от нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или «мячемета»).

Броски утяжеленного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя) в зависимости от действия партнера (партнеров), изменение высоты подбрасывания, бросок на «свободное» место, на партнера и т. д. Броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передачи) -многократно. То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же, в рамках командных действий.

«Нападающий» бросает мяч над собой у сетки и выполняет бросок мяча через сетку двумя руками из-за головы в опорном положении на заднюю линию, или в прыжке одной рукой на переднюю линию.

4. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении

подач мяча. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновым (пружинным) «амортизатором». Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой и левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх - вперед и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч) - движение правой рукой как при верхней боковой подаче, тоже левой.

Упражнения с набивным мячом (1-2 кг). Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча одной рукой на дальность в опорном положении, в прыжке с места и с разбега; то же, броски мяча (1 кг) через сетку (нижний трос не закреплен).Стоя на лицевой линии лицом к сетке. Бросок гандбольного мяча через сетку - в опорном положении и в прыжке с места и с разбега. Броски

утяжеленного, гандбольного мяча через сетку определенным способом на

точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения по мячу, подвешенному на резиновых (пружинных) амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку) в опорном положении, в прыжке, в прыжке с разбега.

5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски утяжеленного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски утяжеленного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски утяжеленного мяча (1 кг) одной рукой в прыжке - в парах через сетку. Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на полу (расстояние от 5 до 10 м). Метание выполняется с разбега, в прыжке через сетку Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на

резиновых (пружинных) амортизаторах. То же, но у тренировочной сетки.

Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой. Удары по мячу на амортизаторах - с отягощением на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 80 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, направленного волейбольной пушкой. Чередование бросков утяжеленного мяча и нападающих ударов по мячу на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).В парах. С утяжеленным волейбольным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и, в ответ на сигнал, бросок с сильным заключительным движением кистей вниз-вперед или вверх-вперед плавно. То же, по бросок через сетку. То же, но броски одной рукой. В ответ на сигнал бросок утяжеленного мяча двумя руками «по ходу» или «с переводом» (вправо, влево).

6. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх и касанием подвешенного утяжеленного мяча. То же с касанием

волейбольного мяча на резиновых (пружинных) амортизаторах: с места, после перемещений, после поворотов, после прыжка в глубину (спрыгивания).

Обучающийся располагается спиной к стене. По сигналу повернуться на 180° и в прыжке отбить мяч в пол, мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, применять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживается в руках и тут же подбрасывается на различную высоту и т. п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера, вначале мяч подбрасывается после поворота, затем во время поворота и, наконец, до

поворота. Выполнение перечисленных упражнений, но после перемещения и

остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного

набивного мяча или волейбольного на амортизаторах. Перемещение вдоль сетки - лицом к ней, приставными шагами вправо, влево, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м от сетки, исходное

положение принимается после одного шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановка и исходное положение выполняются по сигналу. Перемещение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановка и прыжок выполняются по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки. Один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления. Другой тоже старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера.

Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных выше упражнений.«Нападающий» с утяжеленным мячом перемещается вдоль сетки,

выполняет остановки и в прыжке броски мяча перед собой, «блокирующий» должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть «на блок» -так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук «нападающего». «Нападающие» выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действиях в нападении, «блокирующий» выбирает место и «блокирует» (заключительная фаза, как и в предыдущем упражнении). Повторить предыдущие два упражнения, но «блокирующих» у сетки двое, трое.

Этап высшего спортивного мастерства

Физическая подготовка (общая и специальная)

Используется программный материал этапа ССМ и, кроме того,

учитывается:

1. Направленность упражнений при физической подготовке связующих:

1) способствующие качественному овладению навыком передачи мяча сверху двумя руками;

2) совершенствующие навыки быстрого перемещения, остановки и изменения направления;

3) развивающие быстроту ответных действий, быстроту ориентировки.

2. Направленность упражнений при физической подготовке

нападающих:

1) способствующие качественному овладению нападающими ударами и блокированием;

2) укрепляющие суставы и связки, подвергающиеся наибольшей нагрузке (голеностопные, коленные, плечевые);

3) развивающие прыгучесть, прыжковую выносливость, скорость одиночного движения, быстроту простой и сложной реакции на движущийся объект.

3. Направленность упражнений при физической подготовке либеро:

1) способствующие качественному овладению защитными действиями;

2) совершенствующие быстроту простой и сложной реакции на движущийся

объект, скоростно-силовые и координационные способности, игровую выносливость.

**Интегральная подготовка**

1. Упражнения на переключение в выполнении технических приемов.

Первое: нападающий удар-блокирование. Учащийся в зоне 4 (3,2) выполняет определенным способом и в определенном направлении, затем блокирует известные ему способы и направление удара. Один удар и одна постановка блока составляют серию. Учитываются точность нападающего удара и качество блокирования.

Второе: блокирование-вторая передача. Учащийся блокирует в зоне 3 нападающий удар из зоны 4 в диагональном направлении, после чего выполняет вторую передачу в зону 4 или 2 (стоя спиной) - по заданию, снова блокирует. Учитывается качество блокирования и второй передачи.

Третье: прием мяча снизу двумя руками - верхняя передача. Учащийся в зоне 2 принимает мяч от скидки из зоны 4 и после этого выполняет верхнюю передачу в зону 4. Учитываются качество приема и точность передачи. В каждом задании необходимо выполнить определенное количество серий.

2. Упражнения на переключение в тактических действиях.

Испытания направлены на то, чтобы выявить умение учащихся перестраивать свои действия в соответствии с требованиями. Даются два упражнения.

Первое: учащиеся располагаются в защитной позиции: три у сетки – для блокирования, три – на задней линии. Из зоны 1 игрок выполняет подачу, после чего с противоположной стороны игроки выполняют удары из зон 4 и 2 в диагональном направлении (с передачи из зоны 3), затем по команде «доигровка» бросают мяч через сетку со стороны «нападающих». Защищающиеся принимают мяч и первой передачей направляют его игроку задней линии, который выходит к сетке (из зоны 1 или 5) и выполняют вторую передачу кому-либо из трех игроков передней линии. После трех ударов подряд снова блокирование. Выполняется 3 серии, затем линии меняются местами, еще 3 серии: одна подача, два блокирования и три удара в одной серии. Учитываются правильность выполнения действий и техническое качество исполнения.

Второе – после приема подачи команда разыгрывает мяч в нападении, после чего выполняет защитные действия (блокирует или страхует). По команде «доигровка» выполняет нападающие удары. Выполняются по три серии в двух расстановках. В одной серии: прием подачи, нападающий удар, два защитных действия, два нападающих удара. Учитываются количество правильно выполненных заданий и ошибки.

3. Определение эффективности игровых действий.

Эффективность игровых действий волейболистов определяется на основании результатов наблюдений в календарных и контрольных игра. Для этого применяют различные системы записи игр.

На каждого занимающегося должны быть данные наблюдений в нескольких играх – календарных и контрольных, главным образом в соревновательном периоде.

Успешное решение задач подготовки резервов волейболистов высших разрядов невозможно без соревновательной практики, без участия в соревнованиях. Каждый занимающийся должен участвовать в определенном количестве соревнований. В разделах интегральной подготовки указано количество соревнований на каждый год в системе многолетней подготовки. Этот минимум должен быть обеспечен для каждого занимающегося.

**Развитие процессов восприятия**

Зрительные восприятия.

Умение видеть положение и перемещение игроков по площадке, не выпускать из поля зрения мяч, быстро ориентироваться в сложившихся условиях — важнейшие качества игрока.

Восприятие движений

В восприятии движений, как целостного действия приема, так и его отдельных частей отражаются различные их особенности и свойства: характер, форма, амплитуда, направление, продолжительность, скорость, ускорение.

В спортивной деятельности мышечно-двигательная чувствительность — это основа совершенного овладения техникой физических упражнений и приемов, тончайшего регулирования спортсменом своих движений. Кинестетическая чувствительность является одним из основных компонентов такого сложного специализированного восприятия, как «чувство мяча».

*Развитие внимания*

Успешное выполнение технических и тактических действий волейболистами в значительной степени определяется высоким уровнем развития у них таких свойств внимания, как объем, интенсивность, устойчивость, распределение и переключение.

*Развитие волевых качеств*

Внимание, высокая двигательная активность, острая соревновательная борьба, резкая смена успехов и неудач требуют от волейболистов большого напряжения воли. Волевые качества спортсмена проявляются в его действиях, направленных на преодоление трудностей и препятствий, специфичных для данного вида спорта.

Целеустремленность и настойчивость

Эти качества выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед волейболистами, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

Прежде всего, необходимо выработать у игроков сознательное отношение к овладению техникой и тактикой игры, заинтересовать этой работой, поставить перед игроком конкретные задачи на определенный срок с тем, чтобы непременно решить их. В занятия следует включать упражнения, различные по сложности и трудности, и обязательно контролировать их выполнение. Проводить занятия нужно при любых условиях.

Выдержка и самообладание.

Эти волевые качества необходимы волейболистам для успешного преодоления неблагоприятных эмоциональных состояний: чрезмерной возбудимости, растерянности, подавленности, для преодоления нарастающего утомления.

Чтобы преодолеть утомление и болевые ощущения, следует добиваться точного выполнения любого задания. Развить специальную выносливость, тренироваться и играть в усложненных условиях. Особое значение имеет воспитание у игроков чувства дружбы и товарищества, умения подчинять личные интересы интересам коллектива. Только в таком случае игрок будет твердо уверен в том, что товарищи всегда поддержат его в трудные моменты.

Решительность и смелость.

Эти качества выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры, смело принимать на себя ответственность, вступать в единоборство.

Включение в тренировочный процесс хоккея, баскетбола, прыжков в воду, акробатических упражнений, выполнение которых связано с известным риском и требует преодоления боязни, колебаний и т. д., поможет развить у волейболистов решительность и смелость.

Инициативность и дисциплинированность.

Инициативный игрок является организатором, ведет за собой команду, вносит в игру дух творчества, не поддается постороннему нежелательному влиянию. Дисциплинированность выражается в умении игрока подчинить свои действия задачам коллектива, плану действий всей команды.

Развитие инициативности у волейболисток возможно лишь при хорошей технической и тактической подготовленности. Инициативность воспитывается только в процессе самостоятельного решения поставленных задач, самостоятельного нахождения путей и средств для достижения поставленной цели.

Эффективным средством воспитания этого качества являются двусторонние игры со специальными заданиями в условиях, требующих от игроков максимального проявления инициативности.

Что касается дисциплинированности, то сознательная дисциплина предполагает не слепое, по принуждению, а добровольное подчинение на основе осознанного долга. Для дисциплинированного человека характерно исполнительность, организованность. В дисциплинированности находят выражение все волевые качества.

Дисциплинированность достигается всей организацией процесса обучения и тренировки. Выполнение спортсменом установленных требований должно носить сознательный характер. Важное значение для воспитания дисциплинированности имеет строгое соблюдение режима.

**Воспитательная работа**

**Этапы начальной подготовки и тренировочный**

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

входит в тренировочно-соревновательную деятельность и жизнь спортивной школы.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными игроками является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности юного спортсмена классического волейбола - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного

коллектива, членом которого является волейболист, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции. В работе с юными игроками применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы,

наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание),

упражнение (практическое обучение). Важнейшим фактором воспитания юных игроков, условием формирования их личности является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, членов бюро секций, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта. Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсменов. Принятие личных комплексных планов, в которых

учащиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, спортивных листков, проводить походы, тематические вечера, вечера отдыха и праздники, конкурсы самодеятельности.

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

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

ответственности перед коллективом. Инициатива в реализации нравственного воспитания юных волейболистов и спортсменов пляжного волейболиста принадлежит тренеру-

педагогу. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников. Использование тренером принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе тренировочных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортинвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.); сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися своей спортивной школы. Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик юных игроков и систематического учета воспитательного эффекта.

В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей игроков, поощряться или осуждаться. В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности. Самовоспитание включает принятие самообязательств с целью активизировать себя и определять комплекс качеств и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию. Игрок воспитывает в себе чувство патриотизма, доброту, честность, широту, глубину, критичность, остроту ума, целеустремленность, смелость, решительность и другие качества.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами и методами самовоспитания могут быть все формы активности волейболиста по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями. Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с юными

спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Чаще всего победы на Олимпийских играх и чемпионатах мира добиваются спортсмены, обладающие волей, настойчивостью и целеустремленностью. Воспитание волевых качеств поэтому занимает

существенное место в тренировке и соревнованиях (см. раздел «Психологическая подготовка»). В процессе спортивных занятий с юными игроками важное значение

приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области теории иметодики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

**3.6.Психологическая подготовка**

Требования, предъявляемые тем или иным видом спортивной деятельности к человеку, развивают и различные психические функции, волевые качества, которые приобретают определенную конкретную специфику. Следовательно, для того чтобы определить и уточнить круг задач и их содержание в психологической подготовке волейболисток, необходимо изучить психологические особенности их деятельности, что поможет целенаправленно и планомерно воспитывать психические качества и функции, необходимые для успешного выступления в соревнованиях.

Для волейбола характерна высокая эмоциональная и интеллектуальная насыщенность.

Основные виды двигательных актов волейболисток — быстрые перемещения, прыжки, броски при приеме мяча. Их выполнение связано с определенным риском и требует от игроков смелости и самообладания. На тренировках волейболисткам приходится овладевать целой системой двигательных навыков, которые складываются из большого количества игровых приемов в защите и нападении. Сложность игровых действий заключается в том, что этот арсенал технических приемов приходится применять в различных сочетаниях и условиях, требующих быстрого переключения с одних форм движений на другие, совершенно иные по режиму, скорости и характеру.

Внезапность, молниеносность и точность действий в волейболе вызывают необходимость развития скорости реакции, быстроты движений. Под влиянием тренировки у игроков до минимума сводятся такие составные части латентного периода, как момент различения, узнавания и особенно выбора действия за счет выработки соответствующего динамического стереотипа. Но в волейболе нельзя доверяться только одной скорости реакции. Необходимо вырабатывать и умение предвидеть, предвосхищать возможные игровые моменты, что связано с вероятностным прогнозированием будущих ситуаций.

Тактические действия в волейболе крайне многообразны. Создание ситуаций для осуществления заранее задуманных приемов, маскировка собственных намерений и действий — все это предъявляет высокие требования к психике волейболистов, особенно к их мышлению.

Быстрый темп игры, ее напряженность, чередование успехов и неудач, готовность к выполнению ответных действий в условиях дефицита времени и ответственность за каждое действие, каждый прием, бурная реакция зала — все это вызывает столь же сильные, сколь и разнообразные эмоции игроков. Одни эмоции оказывают положительное влияние на игру волейболисток, другие — отрицательное. Преодолению отрицательных воздействий помогают самообладание, выдержка.

Морально-волевая подготовка включает:

1. Лекции, беседы, диспуты на политические и этические темы.

2. Личный пример тренера.

3. Убеждение.

4. Побуждение к деятельности.

5. Поощрение.

6. Наказание.

7. Поручение.

8. Обсуждение в коллективе (не только в команде, но и в производственном коллективе, к которому она относится).

9. Приучение к условиям соревнований.

10. Проведение совместных занятий менее подготовленных волейболисток с более сильными (детских с молодежными, молодежных со взрослыми и т. д.).

11. Контрольные игры с «гандикапом».

12. Действия в условиях, более сложных, чем на соревнованиях.

13. Соревновательный метод.

14. Составление волейболистом плана тренировочного занятия и самостоятельное проведение.

15. Превышение какого-то задания по сравнению с предыдущим занятием.

Психологическая подготовка волейболисток к предстоящему соревнованию или отдельной игре осуществляется на основе общей психологической подготовки и связана с задачами, возникающими перед спортсменами в конкретном соревновании. К этим задачам относят:

1. Осознание игроками особенностей предстоящей игры.

2. Осознание конкретных условий (время, место, освещенность, температура и т. п.).

3. Изучение сильных и слабых сторон противника и подготовка к встрече, а также оценка собственных возможностей.

4. Твердая уверенность в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач.

5. Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой.

**3.7. Восстановительные средства и мероприятия**

К здоровью юных спортсменок предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям (см. табл.).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Восстановительные средства и мероприятия Предназначение | Задачи | Средства и мероприятия | Методические указания |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Спортивно-оздоровительный этап | | | |
| Преимущественно средства и мероприятия этапа начальной подготовки и, в зависимости от сложности тренировочно-соревновательной деятельности, средства учебно-тренировочного этапа | | | |
| **Этап начальной подготовки** | | | |
| Развитие физических качеств с учетом специфики волейбола, физическая и техническая подготовка | Восстановление функционального состояния организма и работоспособности | Педагогические:  рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки.  Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание | Чередование различных видов нагрузок, облегчающих вос-становление по ме-ханизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме |
|  | | | |
| Перед тренировоч- | Мобилизация готов- | Упражнения на рас- | 3 мин |
| ным занятием, со-ревнованием | ности к нагрузкам, повышение эффек-тивности тренировки, разминки, предупре-ждение перенапря-жений и травм.  Рациональное по-строение тренировки и соответствие ее объема и интенсив-ности ФСО юных спортсменов | тяжение. Разминка. Массаж.  Искусственная акти-визация мышц.  Психорегуляция мо-билизующей направ-ленности. | 10-20 мин  5-15 мин  (разминание 60%)  Растирание массаж-ным полотенцем с подогретым пихто-вым маслом 38-43о С  3 мин. само-и гетеро-регуляции |
| Во время трениро-вочного занятия,  соревнования | Предупреждение об-щего, локального пе-реутомления, пере-напряжения | Чередование трени-ровочных нагрузок по характеру и ин-тенсивности.  Восстановительный массаж, возбуждаю-щий точечный мас-саж в сочетании с классическим масса-жем (встряхивание, разминание).  Психорегуляция мо-билизующей направ-ленности | В процессе трени-ровки.  3-8 мин  3 мин. само- и  гетерорегуляции |
| Сразу после трени-ровочного занятия,  соревнования | Восстановление функции кардиоре-спираторной систе-мы,  лимфоциркуляции,  тканевого обмена | Комплекс восстано-вительных упражне-ний-хотьба, дыха-тельные упражнения, душ-теплый/прохладный | 8-10 мин |
| Через 2-4 часа после тренировочного за-нятия | Ускорение восстано-вительного процесса | Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейно-воротниковую зону и паравертебрально).  Душ-теплый/умеренно  холодный/теплый.  Сеансы аэроионоте-рапии.  Психорегуляция ре-ституционной направленности | 8-10 мин  5-10 мин  5 мин  Саморегуляция,  гетерорегуляция. |
| В середине микро-цикла, в соревнова-ниях и свободный от игр день | Восстановление ра-ботоспособности, профилактика пере-напряжений | Упражнения ОФП восстановительной направленности.  Сауна, общий массаж | Восстановительная тренировка.  После восстанови-тельной тренировки. |
| После микроцикла,  соревнований,  соревнований | Физическая и психо-логическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений | Упражнения ОФП восстановительной направленности.  Сауна, общий мас-саж, душ Шарко, подводный массаж. | Восстановительная тренировка, туризм.  После восстанови-тельной тренировки.  Саморегуляция, |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| После микроцикла,  соревнований | Физическая и психо-логическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомлений | Средства те же, что и после микроцикла, применяются в тече-ние нескольких дней.  Сауна |  |
| Перманентно | Обеспечение  биоритмических,  энергетических,  восстановительных процессов | Сбалансированное питание, витамини-зация, щелочные ми-неральные воды | 4500-5500 ккал/день,  режим сна,  аутогенная  саморегуляция |
| **Этап совершенство-**  **вания спортивного**  **мастерства**  После микроцикла,  соревнований,  соревнований | Физическая и психо-логическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений | Средства те же, что и после микроцикла, применяются в тече-ние нескольких дней.  Сауна | Восстановительные  тренировки  ежедневно  1 раз в 3-5 дней |

Восстановительные процессы подразделяются 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.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают пред рабочего 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 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, упражнение 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, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

*Медико-гигиенические средства* восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна) обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

*Психологические средства* восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон - отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристский поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходима физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день – одно средство.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

Сегодня проблема использования спортсменами запрещенных в спорте веществ и методов носит острый характер: допинг наносит непоправимый ущерб здоровью спортсменов, спортивной карьере и репутации, негативно сказывается на имидже СДЮСШОР и тренерского состава.

**3.8. Антидопинговые мероприятия**

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования спортсменов групп совершенствования спортивного.

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства, и преследует следующие цели:

- обучение спортсменов общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

- обучение спортсменов конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

**3.9. Инструкторская и судейская практика**

Инструкторская и судейская практика проводится на тренировочном

этапе. Привитие инструкторских и судейских навыков осуществляется в процессе тренировочных занятий, а также на отдельных («специальных») занятиях.

Выполнение настоящей программы в группах совершенствования спортивного мастерства (С**С**М) и высшего спортивного мастерства (ВСМ) волейболистов является важным

условием достижения конечной цели многолетней подготовки резервов высококвалифицированных игроков для команд высших разрядов. Реализация программных требований существенным образом зависит от эффективного планирования и действенного контроля. Выполнение программных требований является обязательным условием положительной оценки работы тренеров и деятельности спортивной школы в целом. Программа служит основным ориентиром в организации работы. В отдельных случаях в соответствии с местными условиями (профессионализм тренеров, наличие материальной базы, контингент занимающихся и др.) и конкретным календарем соревнований педагогический совет школы может вносить изменения в содержание текущего (годового) планирования, сохраняя при этом его основную направленность и руководствуясь рекомендациями по содержанию программного материала и последовательности его изучения.

Суммарный объем *общей физической подготовки* в группах совершенствования спортивного мастерства значительно меньше, чем в тренировочных группах. Подбор средств для каждого тренировочного занятия зависит от конкретных задач обучения и совершенствования на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия. Периодически на общую физическую подготовку целесообразно выделять отдельные

занятия. В этом случае в подготовительной части даются упражнения и игры. В основной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, приводятся подвижные и спортивные игры, упражнения на тренажерах и др.

Представленная программа имеет целью подготовить не только игроков высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила игры волейбола, правила поведения на игровой площадке и вне её, а также начинающих судей и инструкторов-общественников. Важным моментом является возможность учащихся познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем. На данный момент развития спорта в нашей стране этот вопрос является весьма актуальным. Учитывая недостаток квалифицированных тренеров, СШОР, в числе других спортивных организаций, должны взять на себя заботу о подготовке новых кадров в данной области. Данный раздел учебной программы представляет собой список тем, позволяющих ознакомить учащихся:

- с основами организации и проведения учебно-тренировочных занятий;

- с основами организации и проведения официальных соревнований по волейболу;

- особенностями работы педагогов и тренеров по волейболу;

- особенностями работы судей по волейболу.

1. Тестирования и проведение тестов по правилам мини-волейбола.

2. Тестирования и проведение тестов по официальным правилам волейбола.

3. Составление комплексов упражнений по общей физической подготовке, по обучению перемещениям, приёму и передаче мяча, нижней и верхней прямой подаче.

4. Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощённым правилам).

5. Составление комплексов упражнений специальной физической подготовке.

6. Составление комплексов упражнений по технической подготовке своего и более младшего года обучения.

7. Составление комплексов упражнений по тактической подготовке своего и младших годов обучения.

8. Проведение составленных комплексов со своей группой и группами младших годов обучения.

9. Судейство на учебных играх, на соревнованиях в общеобразовательных школах, в спортивной школе. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судьи на линии.

10. Проведение подготовительной и основной частей занятия по начальному обучению технике игры.

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

12. Тестирования и проведение тестов по официальным правилам пляжного волейбола

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

14. Проведение соревнований по пляжному волейболу. Выполнение обязанностей главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.

15. Упражнения повышенной трудности в процессе проведения физической подготовки, техническо-тактической и интегральной подготовки.

16. Участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разборов проведённых игр.

17. Изучение соревновательного метода (в процессе физической и других видов подготовки)

18. Ведение игр во время соревнований младших групп.

Важной составляющей спортивной подготовки в СШОР является выполнение занимающимися в начале и конце учебного года контрольных нормативов, позволяющее анализировать и моделировать характер процесса обучения в группах начальной и тренировочной подготовки.

1. **Система контроля и зачетные требования**

Приведённые в программе тесты позволяют по балльной шкале оценить уровень подготовки каждого ученика, и разработаны в соответствии с целями и задачами данной программы.

Следует обратить внимание, что в некоторых пунктах контрольных испытаний отсутствуют показатели для трёхбалльной оценки, которая является минимальной (к примеру, для перевода учащегося на следующий год обучения). Это означает, что данный вид испытаний *не входит* в обязательную программу контрольных испытаний данного года обучения, но имеет смысл произвести пробные контрольные замеры, с целью определения наиболее успешных спортсменов.

**4.1.Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность**

Важной составляющей спортивной подготовки в СШОР является выполнение занимающимися в начале и конце учебного года контрольных нормативов, позволяющее анализировать и моделировать характер процесса обучения в группах начальной и тренировочной подготовки.

**Влияние физических качеств и телосложения спортсменов 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.

Приведённые в программе тесты позволяют по балльной шкале оценить уровень подготовки каждого ученика, и разработаны в соответствии с целями и задачами данной программы.

Следует обратить внимание, что в некоторых пунктах контрольных испытаний отсутствуют показатели для трёхбалльной оценки, которая является минимальной (к примеру, для перевода учащегося на следующий год обучения). Это означает, что данный вид испытаний *не входит* в обязательную программу контрольных испытаний данного года обучения, но имеет смысл произвести пробные контрольные замеры, с целью определения наиболее успешных спортсменов.

**4.2. Результат реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода на следующий этап спортивной подготовки**

Результатом освоения программы по волейболу является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1. В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития волейбола;

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

- основы законодательства в области физической культуры и спорта (правила по волейболу, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по волейболу;

- федеральные стандарты спортивной подготовки по волейболу;

- общероссийские антидопинговые правила, утвержденные Министерством спорта Российской Федерации и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями;

- основы спортивной подготовки;

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- основы спортивного питания;

- требования в оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях волейболом.

2. В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, в том числе, базирующихся на них способностях, а также их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий волейболом;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

3. В области избранного вида спорта волейбола:

- овладение основами техники и тактики в волейболе, повышение плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение норм, требований и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по волейболу.

4. В области развития творческого мышления:

- развитие изобретательности и логического мышления;

- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в игре в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях).

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

Результатом реализации Программы является:

**На этапе начальной подготовки:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта волейбол;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта волейбол.

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

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

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

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства**:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

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

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

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

**На этапе высшего совершенствования спортивного мастерства**:

-достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

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

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

Система спортивного отбора включает:

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

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

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

**Нормативы общей и специальной физической подготовки для**

**зачисления юных спортсменов в группы на этапе начальной подготовки**

**(волейбол)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое | Контрольные упражнения (тесты) | |
| качество | Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 30 м (не более 6 с) | Бег на 30 м (не более 6,6 с) |
| Координация | Челночный бег 5 x 6 м  (не более 12 с) | Челночный бег 5 x 6 м  (не более 12,5 с) |
| Скоростно-силовые качества | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 8 м) | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 6 м) |
|  | Прыжок в длину с места (не менее 140 см) | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) |
|  | Прыжок в верх с места со взмахом руками (не менее 36 см) | Прыжок в верх с места со взмахом руками (не менее 30 см) |

**Нормативы общей и специальной физической подготовки для**

**зачисления юных спортсменов (волейбол) в группы на тренировочном**

**этапе (этапе спортивной специализации)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое | Контрольные упражнения (тесты) | |
| качество | Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 30 м (не более 5,5 с) | Бег на 30 м (не более 6 с) |
| Координация | Челночный бег 5 x 6 м  (не более 11,5 с) | Челночный бег 5 x 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 в верх с места со взмахом руками (не менее 40 см) | Прыжок в верх с места  со взмахом руками  (не менее 35 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |

**Нормативы общей и специальной физической подготовки для**

**зачисления юных спортсменов в группы на этапе совершенствования**

**спортивного мастерства (волейбол)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое | Контрольные упражнения (тесты) | |
| физическое качество | Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 30 м (не более 5 с) | Бег на 30 м (не более 5,5 с) |
| Координация | Челночный бег 5 x 6 м  (не более 11 с) | Челночный бег 5 x 6 м  (не более 11,5 с) |
| Скоростно-силовые качества | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя  (не менее 16 м) | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя  (не менее 12 м) |
|  | Прыжок в длину с места  (не менее 200 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 180 см) |
|  | Прыжок в верх с места со взмахом руками (не менее 45 см) | Прыжок в верх с места со взмахом руками  (не менее 38 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| Спортивный разряд | Первый спортивный разряд | |

Таблица 10

**Нормативы общей и специальной физической подготовки для**

**зачисления спортсменов в группы на этапе высшего**

**спортивного мастерства (волейбол)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое  физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег 30 м (не более 4,9 с) | Бег 30 м (не более 5,3 с) |
| Координация | Челночный бег 5 x 6 м (не более 10,8 с) | Челночный бег 5 x 6 м (не более 11 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 92 м с изменением направления  «Елочка»  (связующие – 23,0 с; нападающие – 23,6 с) | Бег 92 м с изменением направления  «Елочка»  (связующие – 25,0 с; нападающие – 25,5 с) |
| Скоростно-силовые  качеств | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы  двумя руками стоя (не менее 18 м) | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы  двумя руками стоя (не менее 14 м) |
| Прыжок в длину с места (не менее 240 см | ) Прыжок в длину с места (не менее 210 см) |
| Прыжок вверх с места со взмахом  руками (не менее  50 см) | Прыжок вверх с места со взмахом  руками (не менее 40 см) |
| Техническое  мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |

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

В качестве ***дополнительного критерия*** реализации программы спортивной подготовки предусматривает этапные нормативы спортивной подготовленности, с целью обоснования перевода спортсмена в группу подготовки на следующий этап. С учетом специфики игры в волейбол и особенностей подготовки игроков различного амплуа (нападающие, связующие), 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 программой по волейболу устанавливаются этапные нормативы, отдельно для юных и квалифицированных спортсменов юношей и девушек, по следующим разделам подготовки.

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

**(девушки)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные нормативы** | **Этап начальной подготовки** | | | **Тренировочный этап** | | | | | **Этап совершенствования спортивного мастерства** | **Этап высшего спортивного мастерства** |
| **1-й год** | **2-й год** | **3-й**  **год** | **1-й год** | **2-й год** | **3-й год** | **4-й год** | **5-й год** | **Без ограничений** | **Без ограничений** |
| 1 | Бег 30 м, с | 5,7 | 5,6 | 5,5 | 5,5 | 5,5 | 5,5 | 5,4 | 5,3 | 5,3 | 5,3 |
| 2 | Челночный бег 5х6 м, с | 11,5 | 11,5 | 11,2 | 11,2 | 11,2 | 11,0 | 11,0 | 11,0 | 11,0 | 11,0 |
| 3 | Прыжок в длину с места, см | 190 | 195 | 200 | 200 | 200 | 205 | 210 | 210 | 210 | 210 |
| 4 | Прыжок вверх с места со взмахом руками, см | 46 | 46 | 48 | 48 | 48 | 48 | 48 | 50 | 50 | 50 |
| 5 | Бросок набивного мяча весом 1 кг двумя руками из-за головы, м:  ― из положения стоя | 12,0 | 12,0 | 12,5 | 12,5 | 12,5 | 13,0 | 13,5 | 14,0 | 14,0 | 14,0 |

**Контрольно-переводные нормативы по технико-тактической подготовке**

**(девушки)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные нормативы** | **Этап начальной подготовки** | | **Тренировочный этап** | | | | | |
| **1-й год** | **2-3-й год** | **1-й год** | **2-й год** | **3-й год** | **4-й год** | **5-й год** | |
|  | Техническая подготовка | | | | | | | **Связу**  **ющие** | **Напада**  **ющие** |
|  | Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 | 3 | 3  4 | 5 | 5 | 5 |  |  |  |
|  | Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4 |  |  | 3 | 4 | 5 | 6 |  |  |
|  | Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены (чередование) | - | -  - | 3 | 4 | 5 | 5 | 8 | 5 |
|  | Подача на точность: 10-12 лет – верхняя прямая в пределы площадки; 13-15 лет – верхняя прямая по зонам;16-17 л. в прыжке | 3 | 3  4 | 3 | 4 | 5 | 3 | 3 | 4 |
|  | Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (для 16-17 лет – с низкой передачи) |  |  | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 |
|  | Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 ( для 16-17 лет – с передачи за голову) |  |  | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 |
|  | Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность |  |  | 2 | 3 | 4 | 6 | 6 | 7 |
|  | Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |
|  | Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали |  |  |  | 2 | 3 | 4 | 4 | 5 |
|  | Тактическая подготовка | | | | | | | |  |
|  | Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) по сигналу |  |  | 3 | 3 | 4 | 4 | 6 | 5 |
|  | Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) по сигналу |  |  |  |  |  |  | 4 | 2 |
|  | Нападающий удар, либо «скидка», в зависимости от того, поставлен блок или нет |  |  | 3 | 4 | 5 | 5 | 3 | 4 |
|  | Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар (для 16 лет и старше – вторая передача выходящим игроком) |  |  | 3 | 4 | 5 | 5 | 3 | 4 |
|  | Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4, 3, 2 со второй передачи. Зона не известна, направление удара – по диагонали |  |  | 4 | 5 | 5 | 5 | 3 | 4 |
|  | Командная организации защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад» по заданию после нападения соперников | - | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 8 | 8 |
|  | Интегральная подготовка | | | | | | | | |
|  | Прием снизу – верхняя передача | 5 | 6 | 8 | 6 | 7 | 7 |  |  |
|  | Нападающий удар – блокирование |  |  |  | 4 | 5 | 6 | 6 | 8 |
|  | Блокирование – вторая передача |  |  |  | 5 | 6 | 7 | 6 | 8 |
|  | Переход после подачи к защитным действиям, после защитных действий – к нападению |  |  | 3 | 3 | 3 | 3 | 6 | 5 |
|  | Потери подач в игре, % | 40 | 35 | 25 | 20 | 18 | 16 | 14 | 14 |
|  | Эффективность нападения в игре %: ― выигрыш ― проигрыш |  |  | 30  25 | 40  25 | 40  25 | 40  20 | 35  16 | 40  20 |
|  | Полезное блокирование в игре, % |  |  | 25 | 30 | 30 | 30 | 35 | 40 |
|  | Ошибки при приеме подачи в игре, % |  | 30 | 22 | 20 | 18 | 14 | 12 | 12 |

**Примечания.** Перевод на следующий год обучения осуществляется при сдачи 14 нормативов из 23.

**Контрольно-переводные нормативы по технико-тактической подготовке**

**(девушки)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные нормативы** | **ССМ, ВСМ** | | | |
| без ограничений | | | |
|  | Техническая подготовка | | | | |
|  |  | **Связующие** | **Нападающие** | **Связующие** | **Нападающие** |
|  | Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены (чередование) | 8 | 5 | 9 | 6 |
|  | Подача на точность | 3 | 4 | 4 | 5 |
|  | Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (для 16-17 лет – с низкой передачи) | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 ( для 16-17 лет – с передачи за голову) | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность | 6 | 7 | 7 | 8 |
|  | Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали | 4 | 5 | 5 | 7 |
|  | | | | | |
|  | Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) по сигналу | 6 | 5 | 7 | 6 |
|  | Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) по сигналу | 4 | 2 | 5 | 4 |
|  | Нападающий удар, либо «скидка», в зависимости от того, поставлен блок или нет | 3 | 4 | 4 | 5 |
|  | Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар (для 16 лет и старше – вторая передача выходящим игроком) | 3 | 4 | 4 | 5 |
|  | Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4, 3, 2 со второй передачи. Зона не известна, направление удара – по диагонали | 3 | 4 | 4 | 5 |
|  | Командная организации защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад» по заданию после нападения соперников | 8 | 8 | 8 | 8 |
|  | Интегральная подготовка | | | | |
|  | Нападающий удар – блокирование | 6 | 8 | 7 | 8 |
|  | Блокирование – вторая передача | 6 | 8 | 7 | 8 |
|  | Переход после подачи к защитным действиям, после защитных действий – к нападению | 6 | 5 | 7 | 6 |
|  | Потери подач в игре, % |  |  |  |  |
|  | Эффективность нападения в игре , % :  ― выигрыш ― проигрыш | 35  16 | 40  20 | 40  15 | 45  15 |
|  | Полезное блокирование в игре , % | 35 | 40 | 40 | 45 |
|  | Ошибки при приеме подачи  в игре , % | 12 | 12 | 11 | 11 |

**Примечания.** Перевод на следующий год обучения осуществляется при сдачи 15 нормативов из 19

**Методические указания по организации тестирования.**

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

***Физическая подготовка.***

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

*2. Бег 30м: 5x6 м.* На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

*3. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.* Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50x50 см. Число попыток - три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места - со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.

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

5.*Бросок набивного мяча весом I кг из-за головы двумя руками стоя.*

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

***Техническая подготовка***

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

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

*3.Испытания па точности подач.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6x2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3x3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

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

*5.Испытания па точность первой передачи (прием мяча).* Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии идут в зачет попытки. При наличии специального снаряда «мячемета» мяч посылается с его помощью. Принимая мяч в зоне 6 (5), учащийся должен направить его через лепту, натянутую па расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 3 или 2. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Вместо ленты можно установить рейку. Очень хорошо установить на

площадке обод диаметром 2 м на высоте 1,5 м, который и будет служить мишенью. Каждому учащемуся дается 5 попыток, для 15-16 лет - 8. Подачи в группах начальной подготовки нижние, с 12-14 лет - верхние, в 15-16 лет - планирующие. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

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

***Тактическая подготовка.***

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

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

*3. Командные действия в нападении.* В этих испытаниях выявляется умение учащихся взаимодействовать в составе команды. Содержание испытаний составляют действия: прием подачи, вторая передача игроком линии нападения или выходящим с задней линии к сетке и нападающий удар одним из учащихся, другие выполняют имитацию удара, окрестные перемещения в зонах и др. (по заданию). Характер взаимодействий и условия испытаний представлены в оценочной таблице. Даются 6 попыток. Требования такие же, как при групповых действиях.

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

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

***Интегральная подготовка.***

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

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

*3. Определение эффективности игровых действий.* Эффективность игровых действий волейболистов определяется па основании результатов наблюдений в календарных и контрольных играх. Для этого применяют различные системы записи игр (графически, видеокамеру и др.). На каждого занимающегося должны быть данные наблюдений в нескольких играх - календарных и контрольных, главным образом в соревновательном периоде. Успешное решение задач подготовки резервов волейболистов высших разрядов невозможно без соревновательной практики, без участия в соревнованиях. Каждый занимающийся должен участвовать в определенном количестве соревнований. В разделах интегральной подготовки указано количество соревнований (игр) па каждый год в системе многолетней подготовки. Этот минимум должен быть обеспечен для каждого занимающегося.

***Теоретическая подготовка.***Специальные знания проверяются систематически при помощи контрольных бесед во время практических тренировочных занятий, для чего выделяется время (5-10 мин).

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

**Организация медико-биологического обследования**

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

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

Программа медицинского обследования включает в себя:

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

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

**5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

**(ВОЛЕЙБОЛ)**

**5.1 Список литературных источников**

Основная литература

1. Алферов В.М. Программирование недельного тренировочного

микроцикла, с акцентом на атакующие действия игрока первого темпа. –

Методические рекомендации / В.М. Алферов. – М.: ВФВ, 2012. – Вып. № 11. – 20 с.

2. Бабакин В.Н. Физическая подготовка команды высшего уровня в

спортивном сезоне с подробным указанием физических способностей:

максимальная сила, прыжковая способность, скорость перемещения. -методическое пособие. / В.Н. Бабакин. - М.: ВФВ,2012.-Вып. № 12. - 32 с.

3. Беляев А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В.

Беляев, Л.В. Булыкина. – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 176 с.

4. Блок. Техника и тактика (сборник статей) / под общей редакцией

Е.В. Фомина, Л.В. Булыкиной. – Москва: ВФВ, 2015. – Выпуск № 19. – 108 с.

5. Виера Барбара Л. Волейбол. Шаги к успеху: Пер. с англ. / Барбара

Л. Виера, Бонни Джилл Фергюсон. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО

«Издательство Астрель», 2004. – 161 с.

6. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ

олимпийского резерва, (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной

подготовки, учебно-тренировочный)/ Ю. Д. Железняк, А. В. Чачин, Ю. П.

Сыромяткина.- М.: Советский спорт, 2003.- 112 с.

7. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для

специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ

высшего спортивного мастерства (этапы спортивного совершенствования,

высшего спортивного мастерства) / Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин. – М.:

Советский спорт, 2004. – 96 с.

8. Волейбол: учебник для вузов / Под общ. ред. А.В. Беляева, М.В.

Савина. – 4-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 360 с.

9. Гарипов А.Т. Скоростно-силовая подготовка юных волейболисток. –

Методические рекомендации/ А.Т. Гарипов, Ю.Н. Клещев, Е.В. Фомин. – М.:

ВФВ, 2009.– 45 с.

10. Годик М.А. Комплексный контроль в спортивных играх / М.А.

Годик, А.П. Скородумова. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.

11. Губа В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и

прогнозирования / В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2012. – 384 с.

12. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе / Ю.Д. Железняк. – М.:

Физкультура и спорт, 1978. – 334 с.

13. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров /

Ю.Д. Железняк. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.

14. Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр. Учебник для

вузов физической культуры / Ю.Д. Железняк. - – М.: Издательский центр

«Академия», 2014. – 412 с. 175

15. Железняк Ю.Д. Волейбол. Учебник для институтов физической

культуры / Ю.Д. Железняк¸ А.В. Ивойлов. – М.: Физкультура и спорт, 1991. –382 с.

16. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства /

Под ред. Ю.В. Питерцева. – М.: Издательство ФАИР-ПРЕСС, 1998. – 336 с.

17. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., Чачин А.В. Волейбол.

Методическое пособие по обучению игре. – М.: Терра-Спорт, Олимпия

Пресс, 2005. – 112 с.

18. Ивойлов А.В. Волейбол: очерки по биомеханике и методике

тренировки / А.В. Ивойлов. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 150 с.

19. Иорданская Ф.А. Мониторинг функциональной подготовленности

юных спортсменов – резерва спорта высших достижений (этапы углубленной

подготовки и спортивного соврешенствования): монография / Ф.А.

Иорданская. – М.: Советский спорт, 2011. – 142 с.

20. Иорданская Ф.А., Мониторинг здоровья и функциональная

подготовленность высококвалифицированных спортсменов в процессе

учебно-тренировочной работы и соревновательной деятельности:

монография / Ф.А. Иорданская, М.С. Юдинцева. – М.: Советский спорт, 2006. – 180 с.

21. Кунянский В.А. Волейбол: Профессиональная подготовка судей:

Методическое пособие по подготовке судей по волейболу / В.А.

Кунянский – М.: ТВТ Дивизион, 2007. – 176 с.

22. Мааев Х.К. Пляжный волейбол в школе и вузе (организация и 176

23. проведение тренировочно-соревновательного процесса) / Х.К. Мааев, К.А.

Дашаев, В.В. Костюков. - Учебно-методическое пособие.- Грозный, 2009. –63 с.

24. Методические рекомендации по организации спортивной

подготовки в Российской Федерации / Министерство спорта Российской

утверждении образовательной, тренировочной и методической деятельности

в области физической культуры и спорта. 177

25. Приказ Минтруда России от 07.04.2014 г. № 186 Н «Об

утверждении профессионального стандарта «Спортсмен».

26. Приказ Минтруда России от 07.04.2014 г. № 186 Н «Об

утверждении профессионального стандарта «Тренер».

27. Сингина Н.В. Психолого-педагогические аспекты деятельности

тренера по волейболу работающего в ДЮСШ / Н.Ф. Сингина, Е.В. Фомин. –

М.: ВФВ, 2014. – Вып. №16 – 36 с.

28. Современный волейбол. Тренировка. Управление. Тенденции:

Методическое пособие / – Москва: ВФВ, 2008. – Вып. 1. – 32 с.

29. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник

для студентов высших пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов,

В.П. Савин, А.В. Лексаков. – 6-е изд. стер. – М.: Издательский центр

«Академия», 2010. – 520 с.

30. Суханов Л.В. Прыгучесть и прыжковая подготовка

волейболистов: Методическое пособие / А.В. Суханов, Е.В. Фомин, Л.В.

Булыкина. – Москва: ВФВ, 2012. – Вып. 10. – 24 с.

31. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта

волейбол / Министерство спорта Российской Федерации. – М.: Советский

спорт, 2014. – 23 с.

**5.2.Аудиовизуальные средства**

Компактные видеодиски DVD подготовлены тренерской комиссией

Всероссийской федерации волейбола (ВФВ).

1. «Сборник учебно-методических материалов (основные учебники по волейболу, книги, работы, статьи и журналы, философия волейбола)». –составитель сборника Кривошеин А.А., Методический сборник №2 «Техника игры: Москва: тренерская комиссия ВФВ, 2010.

2. Комплексная тренировка связующего игрока.- Подготовили: мастер спорта Хроменков В.И., Рязанцев А.А., Кузин Ф.С. – Москва: Тренерская комиссия ВФВ, 2011.

3. Методические рекомендации по подготовке либеро. –Подготовили: мастер спорта Хроменков В.И., Рязанцев А.А., Кузин Ф.С. –Москва: Тренерская комиссия ВФВ,2011.

4. Общие основы силовой подготовки волейболистов и их

практическое приложение (методическое пособие).- Подготовили Фомин Е.В., Гревцов А.А. – Москва: тренерская комиссия ВФВ, 2011.

5. Волейбол. Методические издания №1-18. Техника игры. Скоростно-силовая подготовка юных волейболистов. – Москва: Тренерская комиссия ВФВ, 2014.

**5.3. Интернет-ресурсы**

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при

реализации Программы:

1 Официальный интернет-сайт международной федерации

волейбола (FIVB) [электронный ресурс] (http://www.fivb.com).

2 Официальный интернет-сайт европейской конференции

волейбола (CEV) [электронный ресурс] (http://www.cev.ru) 179

3 Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации

волейбола [электронный ресурс] (http://www.vfv.ru).

4 Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской

Федерации [электронный ресурс] (http://www.minsport.gov.ru/).

5 Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России

[электронный ресурс] (http://olympic.ru/)

6 Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс]

(http://www.rusada.ru/).

7 Официальный интернет-сайт ВАДА [электронный ресурс]

(http://www.wada-ama.org/).

8 Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и

практика физической культуры» [электронный ресурс] (http://lib.sportedu.ru/)

**6.План физкультурно-спортивных мероприятий**

**I. Всероссийские спортивно-массовые мероприятия с обучающимися**

по положению Федерации по волейболу России

**II. Краевые соревнования в зачет спартакиады**

**среди спортивных школ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование мероприятия | Сроки пров-я | Место проведения | Возраст | Юн | Дев | Отв. за проведение |
| ВОЛЕЙБОЛ | | | | | | | |
| 1 | Первенство края  зональные | февраль  январь | По положению | По положению | + | + | По положению |
| финальные | февраль | Барнаул |  | + | СШОР №2 |
| 2 | Первенство края  зональные | март  апрель | По положению | По положению | + | + | По положению |
| финальные | апрель | По положению |  | + | По положению |
| 3 | Первенство края  зональные | октябрь | По положению | По положению | + | + | По положению |
| финальные | ноябрь | По положению |  | + | СДШОР № 2 |
| 4 | Первенство края | ноябрь-декабрь | По положению | По положению | + | + | По положению |

**III. Соревнования СШОР № 2 г.Барнаула**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование мероприятия | | Сроки проведения | | Возраст | | Юн. | Дев. | Отв. за проведение |
| ВОЛЕЙБОЛ | | | | | | | | | |
| 1. | | Междугородний турнир «Снежинка» | | январь  г.Заринск | | по положению |  | + | тренеры отделения |
| 2. | | Первенство России полуфинал | | январь | | по положению |  | + | тренеры отделения |
| 3. | | Междугородний «Рождественский» турнир | | январь  СШОР №2 | | по положению |  | + | тренеры отделения |
| 4. | | Первенство СШОР № 2 | | январь  СШОР №2 | | по положению |  | + | тренеры отделения |
| 5. | | Первенство СШОР № 2 | | январь  СШОР №2 | | по положению |  | + | тренеры отделения |
| 6. | | Финал первенства СФО | | январь  по назначению | | по положению |  | + | тренеры отделения |
| 7. | | Междугородний турнир, посвященный «Татьяниному дню» | | январь  СШОР №2 | | по положению |  | + | тренеры отделения |
| 8. | | Первенство СШОР № 2 | | январь  СШОР №2 | | по положению |  | + | тренеры отделения |
| 9. | | Региональный турнир | | февраль  СШОР №2 | | по положению |  | + | тренеры отделения |
| 10. | | Открытое первенство СШОР № 2 | | февраль  СШОР №2 | | по положению |  | + | тренеры отделения |
| 11. | | Традиционный городской турнир, посвященный «Дню защитника Отечества» | | февраль  СШОР №2 | | по положению |  | + | тренеры отделения |
| 12. | | Открытое первенство СШОР № 2 | | февраль  СШОР №2 | | по положению |  | + | тренеры отделения |
| 13. | | Чемпионат города 1 гр. | | 03-31 марта | | по положению |  | + | тренеры отделения |
| 14. | | Традиционный турнир, посвященный «Международному женскому дню» | | март  СШОР №2 | | по положению |  | + | тренеры отделения |
| 15. | | Открытое первенство СШОР № 2 | | март  СШОР №2 | | по положению |  | + | тренеры отделения |
| 16. | | Первенство России, финал | | март  по положению | | по положению |  | + | тренеры отделения |
| 17. | | Междугородний турнир, посвященный памяти В.А. Кайзер | | март  г. Омск | | по положению |  | + | тренеры отделения |
| 18. | | Полуфинал Первенства России | | март  по назначению | | по положению |  | + | тренеры отделения |
| 19. | | Региональный турнир | | март  г.Киселевск | | по положению |  | + | тренеры отделения |
| 20. | | Междугородний турнир «Весенние ласточки» | | март  г.Заринск | | по положению |  | + | тренеры отделения |
| 21. | | Открытое первенство СШОР № 2 | | апрель  СШОР №2 | | по положению |  | + | тренеры отделения |
| 22. | | Открытое первенство СШОР № 2 | | апрель  СШОР №2 | | по положению |  | + | тренеры отделения |
| 23. | | Региональный турнир | | апрель  г. Барнаул | | по положению |  | + | тренеры отделения |
| 24. | | Региональный турнир | | апрель  г. Рубцовск | | по положению |  | + | тренеры отделения |
| 25. | | Междугородний турнир | | апрель  г.Новоалтайск | | по положению |  | + | тренеры отделения |
| 26. | | Междугородний турнир, посвященный памяти Кочетова А.В. | | май  СШОР №2 | | по положению |  | + | тренеры отделения |
| 27. | | Традиционный турнир, посвященный «Дню против курения» | | май  СШОР №2 | | по положению |  | + | тренеры отделения |
| 28. | | Открытое первенство СШОР № 2 | | май  СШОР №2 | | по положению |  | + | тренеры отделения |
| 29. | | Междугородний турнир | | май  СШОР №2 | | по положению |  | + | тренеры отделения |
| 30. | | Междугородний турнир, посвященный «Дню защиты детей» | | 01 июня  СШОР №2 | | по положению |  | + | тренеры отделения |
| 31. | | Открытое первенство СШОР № 2, посвященное «Дню России» | | июнь  СШОР №2 | | по положению |  | + | тренеры отделения |
| 32. | | Междугородний турнир, посвященный «Дню знаний» | | сентябрь  СШОР №2 | | по положению |  | + | тренеры отделения |
| 33. | | Фестиваль Алтайского края «Здесь зажигаются звезды» | | По положению | | по положению |  | + | тренеры отделения |
| 34. | | Открытое первенство СШОР № 2 | | 08 сентября  СШОР №2 | | 2007-2008 |  | + | Горская Н.В. Шашкова Н.А. |
| 35. | | Междугородний турнир, памяти Е.Петреневой | | сентябрь | | по положению |  | + | тренеры отделения |
| 36. | | Кубок города | | 01-30 октября | | по положению |  | + | тренеры отделения |
| 37. | | Первенство СФО | | по назначению | | по положению |  | + | тренеры отделения |
| 38. | | Открытое первенство СШОР № 2 | | октябрь | | по положению |  | + | тренеры отделения |
| 39. | | Междугородний турнир | | октябрь  г.Новоалтайск | | по положению |  | + | тренеры отделения |
| 40. | | Междугородний турнир | | октябрь  г.Рубцовск | | по положению |  | + | тренеры отделения |
| 41. | | Открытое первенство СШОР № 2 | | октябрь | | по положению |  | + | тренеры отделения |
| 42. | | Финал фестиваля Алтайского края «Здесь зажигаются звезды» | | октябрь  По положению | | по положению |  | + | тренеры отделения |
| 43. | | Чемпионат города | | 01-30 ноября | | по положению |  | + | тренеры отделения |
| 44. | | Первенство России зона Сибири и Дальнего Востока | | 14-24 декабря  по положению | | по положению |  | + | тренеры отделения |
| 45. | | Краевой турнир | | ноябрь  г.Рубцовск | | по положению |  | + | тренеры отделения |
| 46 | | Региональный турнир | | ноябрь  г.Заринск | | по положению |  | + | тренеры отделения |
| 47. | | Открытое первенство СШОР № 2 | | ноябрь | | по положению |  | + | тренеры отделения |
| 48. | | Традиционный городской турнир на призы «Деда Мороза» | | декабрь  СШОР №2 | | по положению |  | + | тренеры отделения |
| 49. | | Первенство России зоны Сибири и Дальнего Востока | | декабрь  по положению | | по положению |  | + | тренеры отделения |
| 50. | | Первенство СФО | | декабрь | | по положению |  | + | тренеры отделения |
| 51. | | Открытое первенство СШОР № 2 | | 22 декабря | | по положению |  | + | тренеры отделения |

**7. ПРИЛОЖЕНИЯ:**

*Таблица № 1*

**Распределение объемов компонентов тренировки по недельным циклам**

**в этапе начальной подготовки третьего года**

**(волейбол) (часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № недели | Виды подготовки | | | | | | | | | | Кол-во соревнований | Приемные переводные и  контрольные испытания | Итого за неделю час. |
|  | Физическая | | Техническая | | | Тактическая | | | Интегральная |
| Теоретическая | Общая | Специальная | Всего | Техника нападения | Техника защиты | Всего | Тактика нападения | Тактика защиты |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 1 |  | 3 |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 4 | 8 |
| 2 |  | 3 | 1 |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  | 2 | 8 |
| 3 |  | 3 | 1 |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  | 8 |
| 4 |  | 2 | 1 |  | 1 | 1 |  |  |  | 1 | 2 |  | 8 |
| 5 |  | 2 | 1 |  | 1 | 2 |  | 1 |  | 1 |  |  | 8 |
| 6 | 2 | 2 | 1 |  | 1 | 1 |  |  | 1 |  |  |  | 8 |
| 7 | 2 | 2 | 1 |  | 1 | 1 |  |  |  | 1 |  |  | 8 |
| 8 |  | 2 | 2 |  | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  | 8 |
| 9 |  | 1 | 2 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  |  | 8 |
| 10 |  | 1 | 2 |  |  | 1 |  |  | 1 | 1 | 2 |  | 8 |
| 11 |  | 2 | 1 |  | 1 |  |  | 1 |  | 1 | 2 |  | 8 |
| 12 |  | 3 | 2 |  | 1 | 1 |  |  |  | 1 |  |  | 8 |
| 13 |  | 2 | 2 |  | 1 | 1 |  |  | 1 | 1 |  |  | 8 |
| 14 |  | 2 | 2 |  | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  | 8 |
| 15 |  | 1 | 2 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  |  | 8 |
| 16 | 2 | 1 | 2 |  | 1 | 1 |  | 1 |  |  |  |  | 8 |
| 17 |  | 1 | 2 |  | 1 |  |  | 1 | 1 | 2 |  |  | 8 |
| 18 |  | 1 | 2 |  | 1 |  |  |  |  |  | 4 |  | 8 |
| 19 |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 1 | 5 |  | 8 |
| 20 |  | 3 | 1 |  | 1 | 1 |  |  | 1 | 1 |  |  | 8 |
| 21 |  | 3 | 1 |  | 1 | 2 |  | 1 |  |  |  |  | 8 |
| 22 |  | 2 | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  |  | 8 |
| 23 |  | 1 | 2 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  |  | 8 |
| 24 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  | 2 | 1 |  |  | 1 | 8 |
| 25 |  | 2 | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  |  | 8 |
| 26 |  | 1 | 1 |  | 1 | 2 |  | 1 | 1 | 1 |  |  | 8 |
| 27 | 2 | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |  |  | 8 |
| 28 | 2 | 1 | 2 |  | 1 | 1 |  | 1 |  |  |  |  | 8 |
| 29 |  |  | 2 |  | 2 | 1 |  | 1 | 2 |  |  |  | 8 |
| 30 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 3 | 4 | 8 |
| 31 |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 1 | 5 |  | 8 |
| 32 |  | 3 | 1 |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  | 8 |
| 33 |  | 3 | 1 |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  | 8 |
| 34 |  | 4 | 1 |  | 1 | 1 |  |  | 1 |  |  |  | 8 |
| 35 |  | 2 | 1 |  | 1 | 2 |  | 1 |  | 1 |  |  | 8 |
| 36 |  | 2 | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  |  | 8 |
| 37 |  | 2 | 2 |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  | 8 |
| 38 |  | 1 | 2 |  | 1 | 1 |  |  | 1 | 2 |  |  | 8 |
| 39 |  | 1 | 2 |  | 1 | 2 |  | 1 |  | 1 |  |  | 8 |
| 40 |  | 2 | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  |  | 8 |
| 41 |  | 2 | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  |  | 8 |
| 42 | 2 | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |  |  | 8 |
| 43 | 2 | 2 | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  | 2 |  | 8 |
| 44 |  | 2 | 1 |  | 1 | 1 |  |  |  | 1 | 2 |  | 8 |
| 45 |  | 2 | 2 |  | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  | 8 |
| 46 |  | 2 | 2 |  | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  | 8 |
| 47 |  | 2 |  |  |  | 1 |  |  | 1 | 2 | 2 |  | 8 |
| 48 |  | 2 | 1 |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 2 |  | 8 |
| 49 |  | 3 | 1 |  | 1 | 1 |  |  |  |  | 2 |  | 8 |
| 50 |  | 2 | 1 |  |  | 1 |  | 1 |  |  |  | 3 | 8 |
| 51 |  | 2 | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |  | 1 | 8 |
| 52 |  | 3 |  |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  |  | 8 |
| Итого за год | 14 | 97 | 64 | 107 | 54 | 53 | 55 | 30 | 25 | 34 | 30 | 15 | 416 |

*Таблица № 2*

**Распределение объемов компонентов тренировки по недельным циклам в**

**тренировочном этапе второго года (волейбол, часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № недели | Виды подготовки | | | | | | | | | | Инструкт. и суд.практика | Кол-во соревнований | Приемные переводные и | Восстанов.мероприятия | Итого за неделю час. |
|  | Физическая | | Техническая | | | Тактическая | | | Интегральная |
| Теоретическая | Общая | Специальная | Всего | Техника нападения | Техника защиты | Всего | Тактика нападения | Тактика защиты |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 1 |  | 3 | 2 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 6 |  | 12 |
| 2 |  | 3 | 1 |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  | 4 | 2 | 12 |
| 3 |  | 3 | 2 |  | 1 | 2 |  | 1 | 1 | 2 |  |  |  |  | 12 |
| 4 |  | 2 | 2 |  | 2 | 1 |  | 1 |  | 2 |  |  |  | 2 | 12 |
| 5 |  | 3 | 2 |  | 1 | 2 |  |  | 2 | 2 |  |  |  |  | 12 |
| 6 |  | 2 | 2 |  | 1 | 1 |  | 2 |  | 2 |  |  |  | 2 | 12 |
| 7 | 2 | 2 | 2 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 2 |  |  |  |  | 12 |
| 8 |  | 1 | 2 |  | 2 | 1 |  | 1 | 1 | 2 |  |  |  | 2 | 12 |
| 9 | 2 |  | 2 |  | 1 | 2 |  | 1 | 1 | 3 |  |  |  |  | 12 |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  | 9 |  | 2 | 12 |
| 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 12 |  |  | 12 |
| 12 |  | 3 | 2 |  | 2 | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  | 2 | 12 |
| 13 |  | 3 | 3 |  | 1 | 2 |  |  | 1 | 2 |  |  |  |  | 12 |
| 14 |  | 2 | 2 |  | 2 | 1 |  | 1 |  | 2 |  |  |  | 2 | 12 |
| 15 | 1 | 2 | 3 |  | 1 | 2 |  | 1 |  | 2 |  |  |  |  | 12 |
| 16 |  | 1 | 2 |  | 2 | 1 |  | 1 |  | 1 | 2 |  |  | 2 | 12 |
| 17 |  |  | 2 |  | 1 | 2 |  |  | 2 | 3 | 2 |  |  |  | 12 |
| 18 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 9 |  | 2 | 12 |
| 19 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 12 |  |  | 12 |
| 20 |  | 3 | 1 |  | 2 | 1 |  | 1 |  | 2 |  |  |  | 2 | 12 |
| 21 | 2 | 3 | 2 |  | 1 | 1 |  |  | 1 | 2 |  |  |  |  | 12 |
| 22 | 1 | 3 | 2 |  | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  | 2 | 12 |
| 23 |  | 3 | 2 |  | 1 | 2 |  | 1 | 1 | 2 |  |  |  |  | 12 |
| 24 |  | 2 | 2 |  | 2 | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  |  |  | 2 | 12 |
| 25 |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 |  | 3 |  |  | 12 |
| 26 |  | 2 | 2 |  | 1 | 2 |  | 1 |  | 2 |  |  |  | 2 | 12 |
| 27 |  | 1 | 2 |  | 2 | 1 |  | 1 | 2 | 3 |  |  |  |  | 12 |
| 28 |  | 1 | 1 |  | 1 | 2 |  | 2 |  | 1 | 2 |  |  | 2 | 12 |
| 29 |  |  | 1 |  | 2 | 1 |  | 1 | 2 | 3 | 2 |  |  |  | 12 |
| 30 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 9 |  | 2 | 12 |
| 31 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 12 |  |  | 12 |
| 32 | 2 | 3 | 1 |  | 1 | 1 |  |  | 1 | 1 |  |  |  | 2 | 12 |
| 33 | 2 | 3 | 1 |  | 3 | 1 |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  | 12 |
| 34 |  | 2 | 1 |  | 1 | 2 |  | 1 | 1 | 2 |  |  |  | 2 | 12 |
| 35 |  | 3 | 2 |  | 2 | 1 |  | 1 | 1 | 2 |  |  |  |  | 12 |
| 36 |  | 2 | 2 |  | 2 | 1 |  | 1 |  | 2 |  |  |  | 2 | 12 |
| 37 |  | 3 | 2 |  | 1 | 2 |  | 1 | 1 | 2 |  |  |  |  | 12 |
| 38 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 9 |  | 2 | 12 |
| 39 | 2 | 2 | 2 |  | 1 | 2 |  |  | 1 | 2 |  |  |  |  | 12 |
| 40 |  | 3 | 2 |  | 2 | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  | 2 | 12 |
| 41 |  | 2 | 3 |  | 1 | 2 |  | 1 | 1 | 2 |  |  |  |  | 12 |
| 42 |  | 2 | 2 |  | 2 | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  |  |  | 2 | 12 |
| 43 |  | 1 | 2 |  | 2 | 2 |  |  | 1 |  |  |  | 4 |  | 12 |
| 44 |  | 1 | 1 |  | 1 | 2 |  | 1 | 1 | 1 |  |  | 2 | 2 | 12 |
| 45 | 2 | 1 | 1 |  | 2 | 1 |  | 1 | 1 | 3 |  |  |  |  | 12 |
| 46 |  |  | 1 |  | 1 | 2 |  | 2 | 2 | 2 |  |  |  | 2 | 12 |
| 47 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 12 |  |  | 12 |
| 48 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  | 9 |  | 2 | 12 |
| 49 |  | 3 | 3 |  | 2 | 1 |  | 1 |  | 2 |  |  |  |  | 12 |
| 50 |  | 3 | 3 |  | 1 | 1 |  |  |  |  | 2 |  |  | 2 | 12 |
| 51 |  | 3 | 3 |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  | 4 |  | 12 |
| 52 |  | 3 | 3 |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 | 12 |
| Итого за год | 16 | 88 | 81 | 119 | 61 | 58 | 68 | 36 | 32 | 68 | 10 | 102 | 20 | 52 | 624 |

*Таблица № 3*

**Распределение объемов компонентов тренировки в тренировочном этапе**

**третьего-четвертого года подготовки (волейбол, часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы, периоды годичного цикла | Кол-во недель | Виды подготовки | | | | | | | | | | Инструкт. и суд.практика | Кол-во соревнований | Приемные переводные и | Восстанов.мероприятия | Итого за неделю час. |
|  | Физическая | | Техническая | | | Тактическая | | | Интегральная |
| Теоретическая | Общая | Специальная | Всего | Техника нападения | Техника защиты | Всего | Тактика нападения | Тактика защиты |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| *Тренировочный этап третьего года обучения* | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Подготовительный период | 22 | 12 | 65 | 62 | 86 | 44 | 42 | 48 | 25 | 23 | 59 | 5 | - | 15 | 44 | 396 |
| Соревновательный период | 26 | 8 | 15 | 44 | 56 | 29 | 27 | 70 | 35 | 35 | 51 | 15 | 150 | 7 | 52 | 468 |
| Переходный период | 4 | - | 30 | 18 | 8 | 4 | 4 | - | - | - | 8 | - | - | - | 8 | 72 |
| *Тренировочный этап четвертого года обучения* | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Подготовительный период | 22 | 12 | 65 | 62 | 86 | 44 | 42 | 48 | 25 | 23 | 59 | 5 | - | 15 | 44 | 396 |
| Соревновательный период | 26 | 8 | 15 | 44 | 56 | 29 | 27 | 70 | 35 | 35 | 51 | 15 | 150 | 7 | 52 | 468 |
| Переходный период | 4 | - | 30 | 18 | 8 | 4 | 4 | - | - | - | 8 | - | - | - | 8 | 72 |
| *Тренировочный этап пятого года обучения* | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Подготовительный период | 22 | 12 | 65 | 62 | 86 | 44 | 42 | 48 | 25 | 23 | 59 | 5 | - | 15 | 44 | 396 |
| Соревновательный период | 26 | 8 | 15 | 44 | 56 | 29 | 27 | 70 | 35 | 35 | 51 | 15 | 150 | 7 | 52 | 468 |
| Переходный период | 4 | - | 30 | 18 | 8 | 4 | 4 | - | - | - | 8 | - | - | - | 8 | 72 |

*Таблица № 4*

**Распределение объемов компонентов тренировки по недельным циклам в тренировочном этапе пятого года подготовки (волейбол) (часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № недели | Виды подготовки | | | | | | | | | | Инструкт. и суд.практика | | Кол-во соревнований | | | Приемные переводные и | | Восстанов.мероприятия | Итого за неделю час. |
|  | Физическая | | Техническая | | | Тактическая | | | Интегральная |
| Теоретическая | Общая | Специальная | Всего | Техника нападения | Техника защиты | Всего | Тактика нападения | Тактика защиты |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | | 13 | | | 14 | | 15 | 16 |
| Подготовительный период | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 |  | 3 | 2 |  | 2 | 2 |  | 1 |  | 3 |  | |  | | 3 | | 2 | | 18 |
| 2 |  | 3 | 2 |  | 2 | 2 |  |  | 1 | 3 |  | |  | | 3 | | 2 | | 18 |
| 3 | 2 | 3 | 2 |  | 3 | 2 |  | 1 |  | 3 |  | |  | |  | | 2 | | 18 |
| 4 | 1 | 3 | 2 |  | 2 | 3 |  | 1 | 1 | 3 |  | |  | |  | | 2 | | 18 |
| 5 |  | 3 | 2 |  | 2 | 2 |  | 2 | 1 | 4 |  | |  | |  | | 2 | | 18 |
| 6 | 1 | 2 | 2 |  | 2 | 2 |  | 1 | 2 | 4 |  | |  | |  | | 2 | | 18 |
| 7 |  | 1 | 3 |  | 2 | 2 |  | 2 | 2 | 4 |  | |  | |  | | 2 | | 18 |
| 8 | 1 | 1 | 3 |  | 2 | 2 |  | 2 | 2 | 3 |  | |  | |  | | 2 | | 18 |
| 9 |  | 2 | 3 |  | 2 | 2 |  | 2 | 2 | 3 |  | |  | |  | | 2 | | 18 |
| 10 | 1 |  | 3 |  | 1 | 1 |  | 2 | 2 | 3 |  | |  | | 3 | | 2 | | 18 |
| Всего за период | **6** | **21** | **24** | **40** | **20** | **20** | **27** | **14** | **13** | **33** |  | |  | | **9** | | **20** | | **180** |
| Соревновательный период | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | 2 | 2 | 4 |  | 2 | 2 |  | 2 | 2 |  |  | |  | |  | | 2 | | 18 |
| 12 |  | 1 | 2 |  | 1 | 1 |  | 2 | 2 | 1 |  | | 6 | |  | | 2 | | 18 |
| 13 |  | 1 | 2 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 3 |  | | 6 | |  | | 2 | | 18 |
| 14 |  | 1 | 2 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 3 |  | | 6 | |  | | 2 | | 18 |
| 15 |  | 1 | 2 |  | 1 |  |  | 1 | 1 | 4 |  | | 6 | |  | | 2 | | 18 |
| 16 |  |  | 2 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 4 |  | | 6 | |  | | 2 | | 18 |
| 17 |  |  | 1 |  |  | 2 |  | 2 | 2 | 3 |  | | 6 | |  | | 2 | | 18 |
| 18 |  |  | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 2 |  | | 9 | |  | | 2 | | 18 |
| 19 |  |  | 1 |  | 1 | 1 |  | 3 | 1 | 1 | 1 | | 9 | |  | | 2 | | 18 |
| 20 | 2 | 2 | 4 |  | 3 | 1 |  | 2 | 2 |  |  | |  | |  | | 2 | | 18 |
| 21 | 2 | 2 | 4 |  | 2 | 1 |  | 2 | 2 | 1 |  | |  | |  | | 2 | | 18 |
| 22 |  | 1 | 2 |  | 1 |  |  | 1 | 1 | 3 | 1 | | 6 | |  | | 2 | | 18 |
| 23 |  | 1 | 2 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 2 | 1 | | 6 | |  | | 2 | | 18 |
| 24 |  | 1 | 2 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 2 | 1 | | 6 | |  | | 2 | | 18 |
| 25 |  |  | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 4 | 1 | | 6 | |  | | 2 | | 18 |
| 26 |  |  | 1 |  | 2 | 1 |  | 2 | 2 | 2 | 1 | | 6 | |  | | 2 | | 18 |
| 27 |  |  | 1 |  | 1 | 1 |  | 2 | 2 | 2 | 1 | | 6 | |  | | 2 | | 18 |
| 28 |  |  | 1 |  | 2 | 2 |  | 1 | 1 | 2 | 1 | | 6 | |  | | 2 | | 18 |
| 29 |  |  | 1 |  | 1 | 1 |  | 2 | 2 | 2 | 1 | | 6 | |  | | 2 | | 18 |
| 30 |  |  | 1 |  | 1 |  |  | 2 | 4 | 1 | 1 | | 6 | |  | | 2 | | 18 |
| 31 |  |  | 1 |  |  | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 | | 9 | |  | | 2 | | 18 |
| 32 |  | 2 | 4 |  | 3 | 4 |  |  |  |  |  | | 9 | | 3 | | 2 | | 18 |
| Всего за период | **6** | **15** | **42** | **52** | **27** | **25** | **60** | **30** | **30** | **43** | **11** | | **120** | | **3** | | **44** | | **396** |
| Переходный период | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 33 |  | 7 | 5 |  | 1 | 1 |  |  |  | 2 |  | |  |  | | | 2 | | 18 |
| 34 |  | 7 | 5 |  | 1 | 1 |  |  |  | 2 |  | |  |  | | | 2 | | 18 |
| Всего за период |  | **14** | **10** | **4** | **2** | **2** |  |  |  | **4** |  | |  |  | | | **4** | | **36** |
| 35 |  | 6 | 5 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  | |  |  | | | 2 | | 18 |
| 36 |  | 4 | 4 |  | 2 | 1 |  | 1 | 1 | 2 | 1 | |  |  | | | 2 | | 18 |
| 37 |  | 4 | 4 |  | 3 | 1 |  | 1 | 1 | 2 |  | |  |  | | | 2 | | 18 |
| 38 |  | 4 | 3 |  | 2 | 3 |  | 1 | 1 | 2 |  | |  |  | | | 2 | | 18 |
| 39 | 1 | 4 | 3 |  | 3 | 2 |  | 1 |  | 2 |  | |  |  | | | 2 | | 18 |
| 40 | 1 | 4 | 3 |  | 2 | 2 |  | 1 | 1 | 2 |  | |  |  | | | 2 | | 18 |
| 41 | 1 | 4 | 3 |  | 2 | 3 |  | 1 | 1 | 2 |  | |  |  | | | 2 | | 18 |
| 42 | 1 | 4 | 3 |  | 2 | 2 |  | 1 | 1 | 2 | 1 | |  |  | | | 2 | | 18 |
| 43 | 1 | 3 | 3 |  | 2 | 2 |  | 1 | 1 | 2 | 1 | |  |  | | | 2 | | 18 |
| 44 | 1 | 3 | 2 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 4 | 1 | |  |  | | | 2 | | 18 |
| 45 |  | 4 | 2 |  | 2 | 2 |  | 1 | 1 | 3 | 1 | |  |  | | | 2 | | 18 |
| 46 |  | 1 | 3 |  | 2 | 3 |  |  | 2 | 2 |  | |  | 6 | | | 2 | | 18 |
| Всего за период | **6** | **44** | **38** | **46** | **24** | **22** | **21** | **11** | **10** | **26** | **5** | |  | **6** | | | **24** | | **216** |
| Соревновательный период | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 47 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  | 15 | | |  | | 2 | | 18 |
| 48 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  | 15 | | |  | | 2 | | 18 |
| 49 | 2 |  |  |  | 1 | 1 |  | 3 | 2 | 5 | 2 |  | | |  | | 2 | | 18 |
| 50 |  |  | 2 |  | 1 | 1 |  | 2 | 3 | 1 | 2 |  | | | 4 | | 2 | | 18 |
| Всего за период | **2** |  | **2** | **4** | **2** | **2** | **10** | **5** | **5** | **8** | **4** | **30** | | | **4** | | **8** | | **72** |
| Переходный период | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 51 |  | 8 | 4 |  | 1 | 1 |  |  |  | 2 |  |  | | |  | | 2 | | 18 |
| 52 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  | | |  | | 2 | | 18 |
| Всего за период |  | **16** | **8** | **4** | **2** | **2** |  |  |  | **4** |  |  | | |  | | **4** | | **36** |
| Итого за год | **20** | **110** | **124** | **150** |  |  | **118** |  |  | **118** | **20** | **150** | | | **22** | | **104** | | **936** |

*Таблица № 5*

**Распределение объемов компонентов тренировки по недельным циклам в**

**группах совершенствования спортивного мастерства 1-го года обучения**

**(волейбол) (часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № недели | Виды подготовки | | | | | | | | | | Инструкт. и суд.практика | Кол-во соревнований | Приемные переводные и | Восстанов.мероприятия | Итого за неделю час. |
|  | Физическая | | Техническая | | | Тактическая | | | Интегральная |
| Теоретическая | Общая | Специальная | Всего | Техника нападения | Техника защиты | Всего | Тактика нападения | Тактика защиты |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Подготовительный период | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 этап | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 |  | 4 | 2 |  | 3 | 3 |  | 1 |  | 2 |  |  | 6 | 3 | 24 |
| 2 |  | 4 | 2 |  | 3 | 3 |  |  | 1 | 2 |  |  | 6 | 3 | 24 |
| 3 |  | 4 | 4 |  | 3 | 3 |  | 2 | 1 | 4 |  |  |  | 3 | 24 |
| 2 этап | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 |  | 3 | 3 |  | 3 | 3 |  | 1 | 2 | 5 | 1 |  |  | 3 | 24 |
| 5 |  | 3 | 3 |  | 3 | 3 |  | 2 | 1 | 5 | 1 |  |  | 3 | 24 |
| 6 |  | 3 | 2 |  | 3 | 3 |  | 2 | 2 | 5 | 1 |  |  | 3 | 24 |
| 7 | 2 | 3 | 2 |  | 3 | 3 |  | 1 | 2 | 4 | 1 |  |  | 3 | 24 |
| 8 | 2 | 2 | 2 |  | 2 | 2 |  | 1 | 1 | 3 |  | 6 |  | 3 | 24 |
| 9 |  | 2 | 2 |  | 3 | 3 |  | 2 | 2 | 5 | 2 |  |  | 3 | 24 |
| 3 этап | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 |  | 1 | 2 |  | 3 | 3 |  | 2 | 1 | 2 | 1 | 6 |  | 3 | 24 |
| 11 |  |  | 2 |  | 3 | 3 |  | 2 | 2 | 2 | 1 | 6 |  | 3 | 24 |
| 12 | 2 | 1 | 2 |  | 3 | 3 |  | 1 | 2 | 4 |  | 3 |  | 3 | 24 |
| Всего за период | **6** | **30** | **28** | **70** | **35** | **35** | **34** | **17** | **17** | **43** | **8** | **21** | **12** | **36** | **288** |
| Соревновательный период | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 |  |  |  |  | 2 |  |  | 2 | 2 | 3 |  | 12 |  | 3 | 24 |
| 14 |  |  | 3 |  | 1 | 2 |  | 3 | 2 | 6 | 1 | 3 |  | 3 | 24 |
| 15 | 1 |  | 3 |  | 2 | 2 |  | 2 | 3 | 5 |  | 3 |  | 3 | 24 |
| 16 |  |  | 3 |  | 1 | 2 |  | 3 | 3 | 5 | 1 | 3 |  | 3 | 24 |
| 17 | 1 |  | 3 |  | 2 | 1 |  | 3 | 3 | 5 |  | 3 |  | 3 | 24 |
| 18 |  |  | 2 |  | 2 | 2 |  | 3 | 3 | 5 | 1 | 3 |  | 3 | 24 |
| 19 | 1 |  | 2 |  | 1 | 2 |  | 3 | 3 | 6 |  | 3 |  | 3 | 24 |
| 20 |  |  | 2 |  | 2 | 2 |  | 3 | 3 | 5 | 1 | 3 |  | 3 | 24 |
| 21 | 1 |  |  |  |  |  |  | 2 | 1 | 2 |  | 15 |  | 3 | 24 |
| 22 |  |  | 3 |  | 2 | 1 |  | 3 | 3 | 5 | 1 | 3 |  | 3 | 24 |
| 23 | 1 |  | 2 |  | 1 | 2 |  | 3 | 3 | 6 |  | 3 |  | 3 | 24 |
| 24 |  |  | 2 |  | 2 | 2 |  | 3 | 3 | 5 | 1 | 3 |  | 3 | 24 |
| 25 | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 |  | 15 |  | 3 | 24 |
| 26 |  |  | 3 |  | 2 | 1 |  | 2 | 3 | 4 |  | 3 | 3 | 3 | 24 |
| 27 | 1 |  | 2 |  | 1 | 2 |  | 3 | 2 | 4 |  | 3 | 3 | 3 | 24 |
| 28 |  |  | 1 |  | 2 | 2 |  | 3 | 3 | 7 |  | 3 |  | 3 | 24 |
| 29 | 1 |  |  |  |  |  |  | 2 | 1 | 2 |  | 15 |  | 3 | 24 |
| 30 |  |  | 1 |  | 2 | 2 |  | 3 | 3 | 7 |  | 3 |  | 3 | 24 |
| Всего за период | **8** |  | **32** | **50** | **25** | **25** | **93** | **48** | **46** | **84** | **6** | **99** | **6** | **54** |  |
| Переходный период | | | | | | | | | | | | | | | |
| 31 |  | 8 | 5 |  | 2 | 2 |  |  |  | 4 |  |  |  | 3 | 24 |
| 32 |  | 8 | 5 |  | 2 | 2 |  |  |  | 4 |  |  |  | 3 | 24 |
| Всего за период |  | **16** | **10** | **8** | **4** | **4** |  |  |  | **8** |  |  |  | **6** | **48** |
| Подготовительный период | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 этап | | | | | | | | | | | | | | | |
| 33 |  | 4 | 3 |  | 3 | 2 |  | 1 | 2 | 5 | 1 |  |  | 3 | 24 |
| 34 |  | 4 | 3 |  | 2 | 3 |  | 2 | 1 | 5 | 1 |  |  | 3 | 24 |
| 2 этап | | | | | | | | | | | | | | | |
| 35 |  | 3 | 3 |  | 2 | 2 |  | 2 | 2 | 6 | 1 |  |  | 3 | 24 |
| 36 |  | 3 | 3 |  | 2 | 1 |  | 2 | 2 | 4 | 1 | 3 |  | 3 | 24 |
| 37 | 2 | 3 | 4 |  | 1 | 2 |  | 2 | 2 | 4 | 1 |  |  | 3 | 24 |
| 3 этап | | | | | | | | | | | | | | | |
| 38 | 2 | 2 | 4 |  | 2 | 2 |  | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 |  | 3 | 24 |
| 39 |  | 2 | 3 |  | 2 | 2 |  | 2 | 2 | 4 | 1 | 3 |  | 3 | 24 |
| 40 |  | 2 | 3 |  | 2 | 2 |  | 2 | 2 | 4 | 1 | 3 |  | 3 | 24 |
| 41 |  | 1 | 2 |  | 2 | 2 |  | 2 | 3 | 4 |  | 3 | 2 | 3 | 24 |
| Всего за период | **4** | **24** | **28** | **36** | **18** | **18** | **34** | **17** | **17** | **38** | **8** | **15** | **2** | **27** | **216** |
| Соревновательный период | | | | | | | | | | | | | | | |
| 42 | 1 |  |  |  |  |  |  | 2 | 1 | 2 |  | 15 |  | 3 | 24 |
| 43 | 1 |  | 3 |  | 3 | 2 |  | 1 | 2 | 2 | 1 | 6 |  | 3 | 24 |
| 44 |  |  | 2 |  | 3 | 2 |  | 3 | 4 | 4 | 1 | 3 |  | 3 | 24 |
| 45 | 1 |  | 2 |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 |  | 15 |  | 3 | 24 |
| 46 |  |  | 2 |  | 2 | 3 |  | 1 | 2 | 2 |  | 3 | 6 | 3 | 24 |
| 47 | 1 |  | 2 |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 |  | 15 |  | 3 | 24 |
| 48 |  |  | 2 |  | 2 | 2 |  | 3 | 2 | 1 |  | 3 | 6 | 3 | 24 |
| Всего за период | **4** |  | **13** | **18** | **9** | **9** | **25** | **12** | **13** | **13** | **2** | **60** | **12** | **21** |  |
| Переходный период | | | | | | | | | | | | | | | |
| 49 |  | 7 | 4 |  | 1 | 1 |  | 1 |  | 7 |  |  |  | 3 | 24 |
| 50 |  | 7 | 4 |  | 1 | 1 |  |  | 1 | 7 |  |  |  | 3 | 24 |
| 51 |  | 7 | 4 |  | 1 | 1 |  | 1 |  | 7 |  |  |  | 3 | 24 |
| 52 |  | 7 | 4 |  | 1 | 1 |  |  | 1 | 7 |  |  |  | 3 | 24 |
| Всего за период |  | **28** | **16** | **8** | **4** | **4** | **4** | **2** | **2** | **28** |  |  |  | **12** | **96** |
| Итого за год | **22** | **30** | **127** | **190** |  |  | **190** |  |  | **214** | **24** | **195** | **32** | **156** | **1248** |

*Таблица №6*

**Распределение объемов компонентов тренировки по недельным циклам в**

**группах совершенствования спортивного мастерства 2-го и 3-го года обучения**

**(волейбол) (часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № недели | Виды подготовки | | | | | | | | | | Инструкт. и суд.практика | Кол-во соревнований | Приемные переводные и | Восстанов.мероприятия | Итого за неделю час. |
|  | Физическая | | Техническая | | | Тактическая | | | Интегральная |
| Теоретическая | Общая | Специальная | Всего | Техника нападения | Техника защиты | Всего | Тактика нападения | Тактика защиты |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Подготовительный период | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 этап | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 |  | 5 | 3 |  | 4 | 3 |  | 1 |  | 3 |  |  | 6 | 3 | 28 |
| 2 |  | 5 | 3 |  | 3 | 4 |  |  | 1 | 3 |  |  | 6 | 3 | 28 |
| 3 |  | 5 | 4 |  | 4 | 3 |  | 2 | 1 | 4 |  |  | 2 | 3 | 28 |
| 2 этап | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 |  | 4 | 2 |  | 3 | 4 |  | 2 | 3 | 6 | 1 |  |  | 3 | 28 |
| 5 |  | 4 | 2 |  | 4 | 3 |  | 3 | 2 | 6 | 1 |  |  | 3 | 28 |
| 6 |  | 2 | 3 |  | 3 | 3 |  | 2 | 2 | 6 | 1 | 3 |  | 3 | 28 |
| 7 | 2 | 2 | 3 |  | 3 | 3 |  | 1 | 2 | 5 | 1 | 3 |  | 3 | 28 |
| 8 | 2 | 2 | 3 |  | 2 | 3 |  | 2 | 2 | 5 | 1 | 3 |  | 3 | 28 |
| 9 |  | 2 | 3 |  | 3 | 2 |  | 3 | 2 | 6 | 1 | 3 |  | 3 | 28 |
| 3 этап | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 |  | 2 | 4 |  | 3 | 3 |  | 1 | 2 | 2 | 2 | 6 |  | 3 | 28 |
| 11 |  | 2 | 3 |  | 2 | 3 |  | 2 | 1 | 5 | 1 | 6 |  | 3 | 28 |
| 12 | 2 | 1 | 3 |  | 3 | 3 |  | 1 | 2 | 4 | 1 | 6 |  | 3 | 28 |
| Всего за период | **6** | **36** | **36** | **73** | **37** | **35** | **40** | **20** | **20** | **55** | **10** | **30** | **14** | **36** | **336** |
| 13 |  |  |  |  | 1 |  |  | 3 | 2 | 4 |  | 15 |  | 3 | 28 |
| 14 |  | 3 | 3 |  | 2 | 3 |  | 3 | 4 | 6 | 1 | 3 |  | 3 | 28 |
| 15 | 1 |  | 3 |  | 3 | 2 |  | 4 | 3 | 6 |  | 3 |  | 3 | 28 |
| 16 |  |  | 3 |  | 2 |  |  | 3 | 4 | 6 | 1 | 3 |  | 3 | 28 |
| 17 | 1 |  | 3 |  | 3 | 2 |  | 4 | 3 | 6 |  | 3 |  | 3 | 28 |
| 18 |  |  | 3 |  | 2 | 3 |  | 3 | 4 | 6 | 1 | 3 |  | 3 | 28 |
| 19 | 1 |  | 3 |  | 2 | 2 |  | 4 | 3 | 7 |  | 3 |  | 3 | 28 |
| 20 |  |  | 3 |  | 2 | 2 |  | 3 | 4 | 7 | 1 | 3 |  | 3 | 28 |
| 21 | 1 |  |  |  |  | 1 |  | 2 | 3 | 3 |  | 15 |  | 3 | 28 |
| 22 |  |  | 3 |  | 3 | 2 |  | 4 | 3 | 6 | 1 | 3 |  | 3 | 28 |
| 23 | 1 |  | 3 |  | 2 | 2 |  | 3 | 4 | 7 |  | 3 |  | 3 | 28 |
| 24 |  |  | 3 |  | 2 | 2 |  | 4 | 3 | 7 | 1 | 3 |  | 3 | 28 |
| 25 | 1 |  |  |  | 1 |  |  | 3 | 2 | 3 |  | 15 |  | 3 | 28 |
| 26 |  |  | 2 |  | 2 | 2 |  | 3 | 3 | 5 | 1 | 3 | 4 | 3 | 28 |
| 27 | 1 |  | 2 |  | 2 | 2 |  | 3 | 3 | 5 |  | 3 | 4 | 3 | 28 |
| 28 |  |  | 1 |  | 1 | 2 |  | 4 | 3 | 7 | 1 | 6 |  | 3 | 28 |
| 29 | 1 |  |  |  | 1 |  |  | 2 | 2 | 4 |  | 15 |  | 3 | 28 |
| 30 |  |  | 3 |  | 2 | 2 |  | 3 | 4 | 8 |  | 3 |  | 3 | 28 |
| Всего за период | **8** |  | **38** | **65** | **33** | **32** | **115** | **58** | **57** | **103** | **8** | **105** | **8** | **54** | **504** |
| Переходный период | | | | | | | | | | | | | | | |
| 31 |  | 10 | 6 |  | 3 | 2 |  |  |  | 4 | 1 |  |  | 3 | 28 |
| 32 |  | 10 | 6 |  | 2 | 3 |  |  |  | 4 |  |  |  | 3 | 28 |
| Всего за период |  | **20** | **12** |  | **5** | **5** |  |  |  | **8** | **1** |  |  | **6** | **56** |
| Подготовительный период | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 этап | | | | | | | | | | | | | | | |
| 33 |  | 5 | 5 |  | 3 | 3 |  | 2 | 1 | 5 | 1 |  |  | 3 | 28 |
| 34 | 2 | 5 | 5 |  | 3 | 2 |  | 1 | 2 | 4 | 1 |  |  | 3 | 28 |
| 2 этап | | | | | | | | | | | | | | | |
| 35 |  | 3 | 4 |  | 3 | 3 |  | 2 | 2 | 7 | 1 |  |  | 3 | 28 |
| 36 |  | 3 | 4 |  | 3 | 3 |  | 2 | 1 | 5 | 1 | 3 |  | 3 | 28 |
| 37 | 2 | 3 | 4 |  | 2 | 3 |  | 2 | 2 | 6 | 1 |  |  | 3 | 28 |
| 3 этап | | | | | | | | | | | | | | | |
| 38 |  | 3 | 4 |  | 2 | 2 |  | 2 | 2 | 6 | 1 | 3 |  | 3 | 28 |
| 39 | 2 | 2 | 4 |  | 2 | 2 |  | 2 | 2 | 5 | 1 | 3 |  | 3 | 28 |
| 40 |  | 2 | 3 |  | 2 | 2 |  | 2 | 3 | 7 | 1 | 3 |  | 3 | 28 |
| 41 |  | 2 | 3 |  | 2 | 2 |  | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 |  | 3 | 28 |
| Всего за период | **6** | **28** | **36** | **44** | **22** | **22** | **35** | **18** | **17** | **48** | **9** | **15** | **4** | **27** | **252** |
| Соревновательный период | | | | | | | | | | | | | | | |
| 42 | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 |  | 2 | 2 | 2 |  | 15 |  | 3 | 28 |
| 43 | 1 |  | 3 |  | 2 | 2 |  | 3 | 4 | 5 |  | 6 |  | 3 | 28 |
| 44 |  |  | 4 |  | 2 | 2 |  | 4 | 3 | 5 | 1 | 3 |  | 3 | 28 |
| 45 | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 |  | 3 | 2 | 2 |  | 15 |  | 3 | 28 |
| 46 |  |  | 4 |  | 2 | 2 |  | 3 | 3 | 6 | 1 | 3 |  | 3 | 28 |
| 47 | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 |  | 2 | 3 |  |  | 15 |  | 3 | 28 |
| 48 |  |  | 4 |  | 2 | 2 |  | 1 | 1 |  | 1 | 3 | 10 |  | 28 |
| Всего за период | **4** |  | **18** | **22** | **11** | **11** | **36** | **18** | **18** | **22** | **3** | **60** | **10** | **21** | 196 |
| Переходный период | | | | | | | | | | | | | | | |
| 49 |  | 9 | 5 |  | 2 | 2 |  | 1 |  | 6 |  |  |  | 3 | 28 |
| 50 |  | 9 | 5 |  | 2 | 2 |  |  | 1 | 6 |  |  |  | 3 | 28 |
| 51 |  | 9 | 5 |  | 2 | 2 |  | 1 | 1 | 6 |  |  |  | 3 | 28 |
| 52 |  | 9 | 5 |  | 2 | 2 |  |  |  | 6 |  |  |  | 3 | 28 |
| Всего за период |  | 36 | 20 | 16 | 8 | 8 | 4 | 2 | 2 | 24 |  |  |  | 12 | 112 |
| Итого за год | **24** | **120** | **160** | **230** |  |  | **230** |  |  | **260** | **30** | **210** | **36** | **156** | **1456** |

*Таблица №7*

**Перечень тренировочных сборов**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Вид тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) | | | | Оптималь-ное число |
|  |  | этап высшего спортив- ного мастер- ства | этап совершен- ствования спортив- ного мастер- ства | трениро- вочный этап (этап спортив- ной специа- лизации) | этап начальной подготовки | участников сбора |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям** | | | | | | |
| (Пункт в редакции, введенной в действие с 25 августа 2015 года [приказом Минспорта России от 15 июля 2015 года N 741](http://docs.cntd.ru/document/420294297). | | | | | | |
| 1.1. | Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям | 21 | 21 | 18 | - | Определяет-ся организаци-ей, осуществля -ющей спортивную подготовку |
| 1.2. | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | 21 | 18 | 14 | - |  |
| 1.3. | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | 18 | 18 | 14 | - |  |
| 1.4. | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 14 | 14 | 14 | - |  |
| **2. Специальные тренировочные сборы** | | | | | | |
| 2.1. | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке | 18 | 18 | 14 | - | не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2. | Восстановитель- ные тренировочные сборы | до 14 дней | | | - | участники соревнований |
| 2.3. | Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования | до 5 дней, но не более 2 раз в год | | | - | в соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4. | Тренировочные сборы в каникулярный период | - | - | до 21 дня подряд и не более двух сборов в год | | не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | - | до 60 дней | - | | в соответствии с правилами приема |
| (Подпункт в редакции, введенной в действие с 25 августа 2015 года [приказом Минспорта России от 15 июля 2015 года N 741](http://docs.cntd.ru/document/420294297). | | | | | | |