Муниципальное бюджетное учреждение
«Спортивная школа №2»

Принята решением тренерского
Совета МБУ СШ №2
от « ____» января 2020г.
протокол № ___

Утверждена приказом
Директора МБУ «Спортивная школа №2»
Приказ № от «____» января 2020г.

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ВОЛЕЙБОЛ

разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол, утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 30 августа2013 г. № 680 (с изменениями на 15 июля 2015 года) (Зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 14 октября 2013 года, регистрационный N 30162)

Срок реализации:

На этапе начальной подготовки до 3 лет
На тренировочном этапе(спортивной специализации) до 5 лет
На этапе спортивного совершенствования без ограничений

г.о. Прохладный 2020

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа основывается на требованиях ФССП по виду спорта «волейбол», утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 30 августа 2013 г. № 680, и приказа №741 Министерства спорта РФ от 15 июля 2015г. «О внесении изменений в ФССП по виду спорта волейбол…», Уставе МБУ «Спортивная школа №2» и других нормативно-правовыхактов Российской Федерации.(далее «Программа»). Программа призвана оптимизировать систему спортивной подготовки, ориентирована на детей, проявивших особые способности в выбранном виде спорта (волейбол)

Волейбол - олимпийский вид спорта, зарегистрированный во Всероссийскомреестре видов спорта под №0120002611Я, номер-код спортивной дисциплины0120012611Я.

Волейбол командная спортивная игра, в процессе которой 2 команды соревнуются на площадке 9х18м., разделенной сеткой. Каждой команде разрешается не более 3-х касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке). Игроки стремятся выиграть очко, направив мяч на сторону соперника, чтобы мяч коснулся пола, заставив соперника допустить ошибку. Волейбол неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. В волейбол играют как юноши так и девушки.

Федеральный стандарт спортивной подготовки – совокупность минимальных требований к спортивной подготовке по волейболу, разработанных и утвержденных в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329- ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и обязательном для организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

Спортивная подготовка в МБУ «Спортивная школа №2» реализуется в соответствии с муниципальным заданием, на основании которого выделяются субсидии, предусматривающие реализацию услуг спортивной подготовки, а так же за счет иных, не запрещенных законодательством источников финансирования.

Спортивная подготовка – целенаправленный многолетний тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях (согласно календарного плана), направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку.

Программа служит основным документом эффективного построения многолетней подготовки резервов высококвалифицированных волейболистов в

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

Содержание спортивной подготовки на всем многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой игры в волейбол, модельными требованиями квалифицированных волейболистов, возрастными особенностями и возможностями волейболистов.

В данной программе представлено содержание работы в спортивной школе на этапах спортивной подготовки: на этапе начальной подготовки, тренировочном этапе(этап спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства.

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ, в ней отражены основные принципы спортивной подготовки

юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по волейболу.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; восстановительных мероприятий и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства. Он подразумевает обеспечение в многолетнем тренировочном процессе преемственности задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей физической, технико-тактическойи интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки и индивидуальных особенностей юного волейболиста, различные варианты использования программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок в процессе спортивной подготовки.

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.

Программа спортивной подготовки по волейболу в «Спортивной школе№2» осуществляется круглогодично из расчета 52 недели: 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель для тренировки в летнем спортивном лагере и по индивидуальным планам подготовки спортсменов.

Целью спортивной подготовки волейболиста является достижение максимально высокого для данного индивидуума спортивного результата. Общая цель воплощается в решении задач, конкретизируемых с учетом временного масштаба, индивидуальных возможностей волейболиста и основных направлений (компонентов) подготовки. Конкретизация целей и основных задач подготовки волейболиста находит выражение в объективно измеряемых количественных показателях: спортивных результатах, контрольных нормативах, тестовых показателях, параметрах тренировочной и соревновательной деятельности.

Итоговые и этапные задачи подготовки приобретают целостное количественное оформление в прогностических моделях, характеризующих уровень подготовленности волейболиста. При формировании личностных целевых установок в процессе многолетней подготовки не следует забывать, что достижение высших спортивных результатов не должно вступать в противоречие с задачами воспитания спортсмена как социально полноценной личности. Построение системы спортивной подготовки как целостного процесса, объединяющего в себе различные компоненты, предполагает последовательную реализацию определенных принципов и закономерностей.

Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, наполняемости групп занимающихся, с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях, объему тренировочной работы, по технико-тактической, физической и спортивной подготовке, продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки по виду спорта волейбол. (Таблица 1).

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ **Таблица 1**

ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ВОЛЕЙБОЛ

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3-5	9	14 - 25
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5-7	12	12 - 20
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	6 - 14
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	6 – 14

Минимальный возраст для зачисления в спортивную школу составляет девять лет(в исключительных случаях, на основе решения тренерского совета, допускается зачисление спортсменов с семи лет, прошедших начальную спортивную подготовки в других видах спорта и сдавших контрольно-переводные нормативы).

Этап начальной подготовки (НП).

На этап начальной подготовки зачисляются желающие заниматься волейболом , имеющие письменное разрешение врача и выполнившие требования тестовых испытаний. На этапе начальной подготовки решаются следующие задачи:

- 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.

Перевод на следующий этап подготовки осуществляется при условии выполнения контрольных нормативов для зачисления на следующий этап подготовки.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Этап формируется на конкурсной основе из спортсменов, прошедших необходимую подготовку, имеющих 3 юношеский разряд и выполнивших контрольные нормативы по общей физической, специальной физической и технической подготовке.

Основными задачами подготовки на этапе являются:

-повышение уровня общей и специальной физической, технической и психологической подготовленности;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов;

Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольных нормативов.

Спортсменам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе повторно(но не более 1раза).

Этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ).

Группы формируются из спортсменов, успешно прошедших тренировочный этап подготовки и выполнивших 1 спортивный разряд. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных показателей. На данном и последующем этапах спортивная подготовка осуществляется на основании индивидуальных планов.

Основными задачами подготовки являются:

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

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).

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

Основными задачами подготовки являются:

- освоение нагрузок, характерных для современного спорта высших достижений;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

На каждом этапе поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей, требований подготовки в перспективе волейболистов высокого класса для команд высших разрядов.

СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ВОЛЕЙБОЛ

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного	Этап высшего спортивного

	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	мастерства	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, восстановительные мероприятия (%)	12 - 15	15 - 20	22 - 25	25 - 30	26 - 32	26 - 34
Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%)	12 - 15	10 - 14	8 - 10	8 - 10	8 - 10	8 - 10
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	8 - 12	10 - 12	10 - 14	13 - 15	14 - 16	14 - 16

При реализации спортивной подготовки применяются специальные упражнения и упражнения из других видов спорта в зависимости от периода и этапа подготовки (подготовительный, соревновательный, переходный). В зависимости от этапа подготовки меняются не только задачи, но и предельные тренировочные нагрузки (Таблица 3).

Таблица 3

НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные занятия;
- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Распределение времени в годовом плане спортивной подготовки на основные разделы тренировки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки. (Таблица 4).

Таблица 4

ГОДОВОЙ ПЛАН СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

№ п\п	Этапы подготовки	Начальной подготовки		Тренировочный (спортивной специализации)					Совершенствования спортивного мастерства		Высшего спортивного мастерства
	Разделы подготовки	до года 6ч\н	св. года 8ч\н	До 2-х лет 10ч\н	12ч\н	14ч\н	Свыше 2-х лет 16ч\н	18ч\н	Весь период 20ч\н	24 ч\н	32ч\н
1.	Теоретическая подготовка	12	12	14	14	16	18	20	20	24	28
2.	Общая физическая подготовка	86	125	120	120	119	104	120	110	120	154
3.	Специальная физическая подготовка	42	72	96	108	131	150	148	168	158	202
4.	Техническая подготовка	56	84	120	144	144	168	180	204	234	316
5.	Тактическая подготовка	36	41	60	108	116	120	156	180	234	356
6.	Интегральная подготовка	48	52	66	50	108	132	168	180	216	166
7.	Психологическая подготовка	6	10	10	12	12	24	24	24	24	16
8.	Восстановительные мероприятия	12	12	12	24	24	36	36	40	78	156
9.	Участие в соревнованиях	10	10	12	36	48	54	54	84	120	210
10.	Экзамены, контрольные нормативы	4	8	10	8	10	10	14	14	16	12

61.

Обще

Таким образом, распределение часов находится в полном соответствии с рекомендованным соот спортивной подготовки по предметным областям, при реализации программ по командно- игров согласно ФССП. (Приказ Минспорта РФ №730 от 13.09.2013г.)

Тренировочный процесс проходит по утвержденному директором МБУ «Спортивная школа №2» расписанию тренировочных занятий. Расписание разрабатывается с учетом чередований тренировочной работы с отдыхом и восстановительными мероприятиями, согласовывается на тренерском совете.

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

Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (учебные, контрольные, отборочные, основные). Ниже представлены примерные планы работы для различных этапов подготовки (Таблицы 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13.14).

Годовой план-график спортивной подготовки

Для этапа начальной подготовки 1 г.о. (6 часов в неделю)

Содержание занятий	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	2
2.Общая физическая подготовка	86	7	7	7	7	7	7	7	7	3		13	14
3.Спец. физическая подготовка	42	3	3	3	3	3	3	3	3	3		7	8
4.Техническая подготовка	56	4	4	4	4	4	4	4	4	4		10	10
5.Тактическая подготовка	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3		4	5
6.Интегральная подготовка	48	4	4	4	4	4	4	4	4	2		7	7
7.Психологическая подготовка	6	1	1	1	1	1				1			
8.Восстановительные мероприятия	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	2
9.Участие в соревнованиях	10						3	3		4			
10.Экзамены, контрольные нормативы	4							1	1	2			
11.Инструкторская судейская практика													
Всего часов	312	24	24	24	24	24	26	27	24	24		43	48

Таблица 6

Годовой план-график спортивной подготовки

Для этапа начальной подготовки 2, 3 г.о. (8 часов в неделю)

Содержание занятий	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	2
2Общая физическая подготовка	125	9	9	9	9	9	9	9	9	9		17	17
3.Спец.физическая подготовка	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6		8	10
4.Техническая подготовка	84	7	7	7	7	7	7	7	7	7		10	11
5.Тактическая подготовка	41	3	3	3	3	3	3	3	3	3		6	8
6.Интегральная подготовка	52	4	4	4	4	4	4	4	4	4		7	9
7.Психологическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1			1
8.Восстановитель-ные мероприятия	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	2
9.Участие в соревнованиях	10		3				3			4			
10.Экзамены, контрольные .нормативы	8			2				2	2			1	1
11.Инструкторская судейская практика													
Всего часов	416	32	35	34	32	32	35	34	34	36		51	61

Таблица 7

Годовой план-график спортивной подготовки
Для тренировочного этапа (10 часов в неделю)

Содержание занятий	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.Теоретическая подготовка	14	1	1	1	1	1	1	1	1	1		2	3
2Общая физическая подготовка	120	9	9	9	9	9	9	4	4	9		24	25
3.Спец.физическая подготовка	96	8	8	8	8	8	8	8	8	8		11	13
4.Техническая подготовка	120	10	10	10	10	10	10	10	10	10		15	15
5.Тактическая подготовка	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5		7	8
6.Интегральная подготовка	66	5	5	5	5	5	5	5	5	5		10	11
7.Психологическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1			1
8.Восстановитель-ные мероприятия	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	2
9.Участие в соревнованиях	12							6	6				
10.Экзамены, контрольные нормативы	10		2		2					2		2	2
11.Инструкторская, судейская практика													
Всего часов	520	40	42	40	42	40	40	41	41	42		72	80

Таблица 8

Годовой план-график спортивной подготовки
Для тренировочного этапа (12 часов в неделю)

Содержание занятий	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.Теоретическая подготовка	14	1	1	1	1	1	1	1	1	1		2	3
2Общая физическая подготовка	120	10	8	8	8	8	8	8	10	10		21	21
3.Спец. физическая подготовка	108	9	8	8	8	8	8	8	9	9		16	17
4.Техническая подготовка	144	12	11	10	10	11	10	12	12	12		21	23
5.Тактическая подготовка	108	9	9	7	7	9	7	7	9	9		17	18
6.Интегральная подготовка	50	4	4	4	4	4	4	4	4	4		6	8
7.Психологическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	2
8.Восстановительн ые мероприятия	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2		3	3
9.Участие в соревнованиях	36		4	8	8	4	8	4					
10.Экзамены, контрольные .нормативы	8							2	2				4
11.Инструкторская, судейская практика													
Всего часов	624	48	48	49	49	48	49	49	50	48		87	99

Таблица 9

Годовой план-график спортивной подготовки

Для тренировочного этапа (14 часов в неделю)

Содержание занятий	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.Теоретическая подготовка	16	2	1	1	1	1	1	1	1	1		2	4
2Общая физическая подготовка	119	9	9	8	9	9	7	9	9	10		19	21
3.Спец. физическая подготовка	131	10	9	8	10	10	8	10	10	10		22	24
4.Техническая подготовка	144	12	10	10	12	10	10	10	12	14		21	23
5.Тактическая подготовка	116	10	8	8	9	8	8	9	9	9		18	20
6.Интегральная подготовка	108	10	8	8	9	8	8	9	10	9		14	15
7.Психологическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1		2	1
8.Восстановительн ые мероприятия	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2		3	3
9.Участие в соревнованиях	48		8	12	4	8	12	4					
10.Экзамены, контрольные нормативы	10							2	2			2	4
11.Инструкторская, судейская практика													
Всего часов	728	56	56	58	57	57	57	57	56	56		103	115

Таблица 10

Годовой план-график спортивной подготовки

Для тренировочного этапа (16 часов в неделю)

Содержание занятий	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.Теоретическая подготовка	18	2	1		1	1	1	1	2	3		3	3
2Общая физическая подготовка	104	12	8	8	8	8	8	8	8	8		14	14
3.Спец. физическая подготовка	150	13	12	12	12	13	12	12	12	12		20	20
4.Техническая подготовка	168	14	14	14	14	14	14	14	14	14		21	21
5.Тактическая подготовка	120	10	10	10	10	10	10	10	10	10		15	15
6.Интегральная подготовка	132	11	11	11	11	11	11	11	11	11		16	17
7.Психологическая подготовка	24	3	2		2	1			2	2		6	6
8.Восстановительн ые мероприятия	36	2	2	2	2	2	2	2	2	2		9	9
9.Участие в соревнованиях	54		8	12	8	8	10	8					
10.Экзамены, контрольные нормативы	10								2	2		2	4
11.Инструкторская судейская практика	16							2	4	2		4	4
Всего часов	832	67	68	69	68	68	68	68	67	66		110	113

Таблица 11

Годовой план-график спортивной подготовки
Для тренировочного этапа,
этапа совершенствования спортивного мастерства (18 часов в неделю)

Содержание занятий	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.Теоретическая подготовка	20	2	1	1	1	1	1	1	3	3		3	3
2.Общая физическая подготовка	120	10	10	10	10	10	10	10	10	10		15	15
3.Спец. физическая подготовка	148	16	12	12	12	12	12	12	12	12		18	18
4.Техническая подготовка	180	15	15	15	15	15	15	15	15	15		22	23
5.Тактическая подготовка	156	13	13	13	13	13	13	13	13	13		19	20
6.Интегральная подготовка	168	14	14	14	14	14	14	14	14	14		21	21
7.Психологическая подготовка	24	3		1	2	2			2	2		6	6
8.Восстановительные мероприятия	36	2	2	2	2	2	2	2	2	2		9	9
9.Участие в соревнованиях	54		12	9	6	6	12	9					
10.Экзамены, контрольные нормативы	14	2							3	3		2	4
11.Инструкторская и судейская практика	16							2	4	2		4	4
Всего часов	936	77	79	77	75	75	79	78	78	76		119	123

Таблица 12

Годовой план-график спортивной подготовки
Для этапа совершенствования спортивного мастерства (20 часов в неделю)

Содержание занятий	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.Теоретическая подготовка	20	2	1	1	1	1	1	2	2	3		3	3
2Общая физическая подготовка	110	9	9	9	9	9	9	9	9	9		15	14
3.Спец. физическая подготовка	168	14	14	14	14	14	14	14	14	14		21	21
4.Техническая подготовка	204	17	17	17	17	17	17	17	17	17		25	26
5.Тактическая подготовка	180	15	15	15	15	15	15	15	15	15		23	22
6.Интегральная подготовка	180	15	15	15	15	15	15	15	15	15		23	22
7.Психологическая подготовка	24	3	1	1	2	1		1	1	2		6	6
8.Восстановительн ые мероприятия	40	2	2	3	3	3	2	3	2	2		9	9
9.Участие в соревнованиях	84	6	12	12	10	12	12	10	6	4			
10.Экзамены, контрольные .нормативы	14	2							3	3		2	4
11.Инструкторская, судейская практика	16	1			1		1	1	2	2		4	4
Всего часов	1040	86	86	87	87	87	86	87	86	86		131	131

Таблица 13

Годовой план-график спортивной подготовки
Для этапа совершенствования спортивного мастерства
этапа высшего спортивного мастерства (24 часа в неделю)

Содержание занятий	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.Теоретическая подготовка	24	3	1	1	1	1	1	2	3	3		4	4
2Общая физическая подготовка	120	12	10	8	8	8	8	8	8	8		20	22
3.Спец. физическая подготовка	158	13	13	10	10	10	10	11	13	13		27	28
4.Техническая подготовка	234	19	19	19	19	19	19	19	15	15		34	37
5.Тактическая подготовка	234	19	19	19	16	19	19	19	16	14		36	38
6.Интегральная подготовка	216	18	18	18	18	18	18	18	18	18		27	27
7.Психологическая подготовка	24	3	1	1	2	1		1	1	2		6	6
8.Восстановительные мероприятия	78	6	6	8	7	8	7	6	6	6		9	9
9.Участие в соревнованиях	120		12	15	15	15	15	12	12	12		12	
10.Экзамены, контрольные нормативы	16	2							3	3		4	4
11.Инструкторская, судейская практика	24	2			2		2	2	3	3		5	5
Всего часов	1248	97	99	99	98	99	99	98	98	97		184	180

Таблица 14

Годовой план-график спортивной подготовки
Для этапа высшего спортивного мастерства (32 часа в неделю)

Содержание занятий	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.Теоретическая подготовка	28	4	2	2	2	2	2	2	2	3		3	4
2Общая физическая подготовка	154	15	12	12	12	12	12	12	12	12		22	21
3.Специальная физическая подготовка	202	20	16	16	16	16	16	16	16	16		25	29
4.Техническая подготовка	316	29	26	26	26	26	26	26	26	26		37	42
5.Тактическая подготовка	356	31	29	29	29	29	29	29	29	29		45	48
6.Интегральная подготовка	166	17	13	13	13	13	13	13	13	13		22	23
7.Психологическая подготовка	16	3				1			1			4	7
8.Восстановительные мероприятия	156	13	13	13	13	13	13	13	13	13		18	21
9.Участие в соревнованиях	210		24	24	23	23	23	24	23	23		23	
10.Экзамены, контрольные нормативы	12											4	8
11.Инструкторская, судейская практика	48	6	4	4	4	4	6	4	4	4		4	4
Всего часов	1664	138	139	139	138	139	140	139	139	139		207	207

Необходимо отметить тесную связь в планировании спортивной подготовки по всем возрастным группам, т.е. материал последующий возрастной группы должен основываться на предыдущем материале и дополнять его, раскрывая дальнейшие задач.

Для обеспечения непрерывности спортивной подготовки организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением)тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (Таблица 15).

Таблица 15

ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к первенству России	21	18	14	-	Определяется администрацией МБУ «Спортивная школа №2»
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям	18	18	14		
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Определяется администрацией МБУ «Спортивная школа №2»

Участие спортсменов в тренировочных сборах (Таблица 15) и соревнованиях (Таблица № 16) осуществляется в соответствии с Единым календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения.

Таблица 16

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ
СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА ВОЛЕЙБОЛ

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		
6	8	10 - 12	12 - 18	18 - 24	24 - 32
3 - 4	3 - 4	4 - 6	6 - 7	7 - 10	10 - 11

312	416	520 - 624	624 - 936	936 - 1248	1248 - 1664
156 - 208	156 - 208	234 - 286	310 - 364	460 - 520	520 - 572

Таблица 17

КОНТРОЛЬНЫЕ И КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ И ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

ДЕВУШКИ

Норматив	**Этап начальной подготовки**		**Тренировочный этап (спортивной специализации)**				
	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Бег 30 м.(с)	6.6	6.3	6.0	5.8	5.7	5.6	5.5
Бег 30 м.(5Х6м.) (с)	12.5	12.2	12.0	11.8	11.7.	11.6	11.5
Бег 92м. «елочка» (с)	-	-	28.7	28.0	27.4	26.8	26.2
Прыжок в длину с места (см)	130	140	160	165	170	175	180
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	30	33	35	36	37	38	38
Бросок набивного мяча 1 кг.из-за головы двумя руками(м) -Сидя -Стоя	4.0 6.0	4.4 7.0	4.7 8.0	5.5 9.0	6.2 10.0	6.5 11.0	7.0 12.0
Требования для зачисления			IIIюн.р	IIюн.р	Iюн.р	IIIр	IIр

Таблица 18

КОНТРОЛЬНО -ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ И ТРЕНИРОВОЧНОМЭТАПЕ

Норматив	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (спортивной специализации)					
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	
								связ ующ ий	напа даю щий
Техническая подготовка									

Передача сверху у стены, стояк ней лицом и спиной (чередование)				3	4	5	5	8	5
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		
Подача на точность:									
10-12 лет – верхняя, прямая	3	3	4						
13-15 лет - по зонам				3	3	5			
16-17 лет – в прыжке							3	3	4
Прием подачи на точность (из зоны 6 в зону 3)	2	3	3	4					
Прием подачи на точность (из зоны 5 в зону 2)				2	3	4	6	6	7
Нападающий удар:									
прямой, из зоны 4 в зону 4-5				3	3	4			
16-17 лет с низкой передачи							3	3	4
с переводом из зоны 2 в зону 5				2	3	4			
из зоны 4 в зону 1				2	3	4			
16-17 лет с передачи за голову							3	2	3
Блокирование одиночное					2	3	4	4	5
Тактическая подготовка									
Вторая передача из зоны 3 в соответствии с сигналом				3	3	4	4	6	5
Вторая передача из зоны 3 в прыжке в соответствии с сигналом								4	2
Нападающий удар или скидка				3	4	4	5	4	5

в зависимости от блока									
Командные действия по заданию (с 16 лет с выходящим игроком)				3	4	5	5	3	4
Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 2,3,4 со второй передачи				4	5	5	5	3	4
Защитные командные действия «углом вперед», «углом назад»		4	4	5	6	7	8	8	8

Таблица 19

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5, 0 с)	Бег 30 м (не более 5, 5 с)
	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11, 0 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11, 5 с)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 16 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 45 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 38 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд	

Таблица 20

НОРМАТИВЫ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Контрольные нормативы	Первый год		Второй год		Третий год	
	Связу-ющий	Напада-ющий	Связу-ющий	Напада-ющий	Связу-ющий	Напада-ющий
Техническая подготовка						
Передача сверху у стены, стоя к ней лицом и спиной (чередование)	8	5	9	6	10	7
Подача на точность (по зонам)	6	6	7	7	8	8
Подача на точность в прыжке	3	4	3	4	4	5
Прием подачи на точность (из зоны 5 в зону 2)	7	8	8	9	9	9
Нападающий удар прямой, из зоны 4 в зону 4-5 (с низкой передачи)	3	4	3	5	4	5
Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5	3	4	3	5	4	5
Нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1(с передачи за голову)	3	4	3	5	4	5
Блокирование групповое (вдвоем) нападающего удара из зоны 4(2) с длинной передачи	2	3	3	4	4	5

Тактическая подготовка						
Вторая передача из зоны 3 в зону 4,2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом	7	6	8	7	9	8
Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 в соответствии с сигналом	4	2	5	3	6	4
Нападающий удар или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет	4	5	5	5	5	6
Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4(2) (по заданию)и нападающий удар (вторая передача выполняется выходящим игроком)	4	4	5	5	6	6
Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 2,3,4 со второй передачи. Зона неизвестна, направление удара диагональное	4	5	5	6	6	7
Командные действия: организация защитных действий по системе «углом вперед», «углом назад» по заданию после нападения соперника	7	7	8	8	9	9

Перевод спортсменов на этапы спортивной подготовки.

Перевод спортсменов на следующий год спортивной подготовки, с этапа на этап, а так же зачисление спортсменов, проходивших спортивную подготовку в других учреждениях спортивной подготовки, осуществляется на основании результатов контрольных и контрольно-переводных нормативов, а так же на основании показанных результатов в официальных соревнованиях.

Спортсмены, не выполнившие контрольно-переводные нормативы и не выполнившие требования к уровню спортивной подготовленности на следующий этап спортивной подготовки не переводятся. Такие спортсмены, кроме групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, могут по решению тренерского совета Учреждения проходить спортивную подготовку повторно на том же этапе, но не более 1 года.

Спортсмены, успешно выполнившие программу спортивной подготовки, требования к уровню спортивной подготовленности и успешно сдавшие контрольно-переводные нормативы могут по решению тренерского совета и при положительном заключении врача досрочно переведены на более высокий этап спортивной подготовки.

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 6,0 с)	Бег 30 м (не более 6,6 с)
	Челночный бег 5 х 6 м (не более 12,0 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 12,5 с)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 8,0 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 6,0 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 36 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 30 см)

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

Методическая часть программы включает материал по основным видам подготовки, его распределение по годам подготовки и в годичном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий. При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств спортсменов, обучении их технике и тактике необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества.

ПРИМЕРНЫЕ СЕНСИТИВНЫЕ (БЛАГОПРИЯТНЫЕ) ПЕРИОДЫ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17

Длина тела						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Необходимо в сенситивные периоды акцентированно воздействовать на развитие соответствующих качеств. Однако нельзя забывать об «отстающих» качествах, их развитию также должно уделяться внимание, следует соблюдать соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в своей основе разные физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила). Так, оптимальные периоды у мальчиков и юношей для развития аэробных возможностей будут в 8-10 и в 14 лет; для развития анаэробно-гликолитических механизмов-возраст 11-13 лет и 16-17 лет; для развития креатинофосфатного энергетического механизма - возраст 15-18 лет. У девочек и девушек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на год раньше.

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач подготовки на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся тренировки. Так, на начальном этапе спортивной подготовки (9-11 лет), когда эффективность средств волейбола еще незначительна (малаяфизическая нагрузка в упражнениях по технике и в двусторонней игре), объем подготовки доходит до 50% времени, отводимого на занятия.

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

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

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 мячами, со скакалкой, резиновыми амортизаторами; гантелями; с различными специальными приспособлениями, тренажерами. Вес набивного мяча в подготовительных упражнениях для юношей 9-14 лет, девушек 9-16 лет 1-2 кг. В упражнениях, подготавливающих к подачам и нападающим ударам, вес мяча 1 кг. Для юных волейболистов 14-16 лет вес гантелей 0, 5-1 кг. В качестве амортизаторов используются медицинские резиновые бинты или другая резина. Упражнения с амортизатором применяются с 13 лет. Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность освоения детьми техники игры.

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

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

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

Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые

«соревновательные» качества, волю к победе, повышал надежность игровых навыков и тактическое мастерство. Соревнования имеют определенную специфику, поэтому воспитать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования.

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

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

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

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

При планировании тренировочного процесса необходимо последовательно, с учетом дидактических принципов, распределить средства подготовки на весь период обучения.

Программный материал спортивной подготовки для этапа начальной подготовки 1-3 года обучения.

1. Теоретическая подготовка

- История вида спорта. Обзор развития волейбола в России и мире.

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

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

- Основы гигиены: распорядок дня, питание спортсмена,

гигиена одежды спортсмена, гигиена тела.

- медицинский контроль и самоконтроль.

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

- Правила техники безопасности на тренировках и соревнованиях.

2. 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.

3. 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.

4.Техническая подготовка.

1.1. Техника нападения

Действия без мяча. Стойки и перемещения

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

Действия с мячомПередача мяча:

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

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

Подача мяча

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

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

1.2. Техника защиты

1.3. Действия без мяча. Стойки и перемещения:

- то же, что и в нападении, внимание низким стойкам;

- сочетание способов перемещений с остановками;

- скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки;

- сочетание перемещений с перекатами на бедро и спину.Действия с мячом

Прием мяча:

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

Блокирование

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

2. Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия

Действия без мяча

Выбор места:

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

Действия с мячом

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

Групповые действия

Взаимодействие игроков передней линии

- игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (припервой и второй передачи)

Взаимодействие игроков передней и задней линии (при первой передаче)

- игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3(в условиях чередования подач в зоны)

- игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 2 (при приёме от передач и несложныхподач)

Командные действия

Система игры со второй передачи игроком передней линии:

- приём подачи, передача в зону 3, затем игроку, к которому передающийстоит лицом в зоны 2, 4 (чередование);
- вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий стоит спиной;
- прием подачи и передача игроку зоны 2, вторая передача в зону 3.

Тактика защиты Индивидуальные действия.Выбор места.

- при приеме мяча после подачи;
- при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи, обманной передачи;
- определение места и времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой.

Действия с мячом.

Действия с мячом

- выбор способа приема от подачи (сверху и снизу);
- выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником.

Групповые действия.

Взаимодействие игроков внутри линии при приёме подач и передач.

- игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6;
- игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1;
- игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2;
- игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приёме подач и обманных передач;
- игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

Командные действия.Прием подачи.

- расположение игроков при приёме подач, когда вторую передачу

выполняет игрок зоны 3;

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

3. Интегральная подготовка.

-Чередование различных упражнений на быстроту (между собой).

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

-Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях;

-Многократное выполнение технических приёмов подряд, то же тактических действий;

-Подготовительные игры к волейболу, игра в волейбол без подачи;

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

4. Психологическая(морально-волевая) подготовка.

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

5. Восстановительные средства и мероприятия.
-физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок,
-профилактика перенапряжений (упражнение ОФП восстановительной направленности, душ, массаж)

Программный материал спортивной подготовки тренировочного этапа 1-2 года обучения

1. Теоретическая подготовка

- Развитие волейбола в России и в мире.Обзор выступления российских спортсменов на Всероссийских и международных соревнованиях.
- Основы техники и тактики вида спорта волейбол.
- Правила техники безопасности на тренировках и соревнованиях.
- Ппавильное чередование нагрузки и отдыха.
- Правила соревнований.
- Антидопинговые мероприятия .Ознакомление со списком,запрещенных вспорте веществ.

2. Физическая подготовка

2.1 Общая физическая подготовка (ОФП)

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

2.2. Специальная физическая подготовка (СФП)

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

мяча;

- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов;
- упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

3. Техническая подготовка

3.1. Техника нападения.

Действия без мяча. Перемещения и стойки

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

Действия с мячом

3.2. Передача мяча

- передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча в стену, варьируя высоту и расстояние от стены. Передача сидя у стены. Передача мяча в стену с перемещением. Передача на точность. Передача мяча в треугольнике 6-4-2, 5-4-3, 1-4-2, 6-2-4, 5-2-4, 1-2-4, 6-3-4(2), 5-3-4(2), 1-3-4(2);
- передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки к сетке для нападающего удара;
- передача мяча у сетки сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи;
- передача мяча сверху двумя руками с последующим падением назад и перекатом на спину (2-ая передача);
- передача сверху двумя руками с выпадом в сторону и с последующим перекатом на бедро (2-ая передача);
- передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх);
- отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от сетки, стоя и в прыжке, в положении лицом, боком и спиной к сетке с места и после перемещений.

3.3. Подача мяча

- верхняя прямая подача. Подача подряд (10 попыток). Подача в левую и правую половины площадки. Подача за игрока зоны 6.
- соревнование на большее количество правильно выполненных подач.

3.4. Нападающий удар

- прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Из зон 4, 3, 2 с различных повысоте и расстоянию передач у сетки.
- нападающий удар слабейшей рукой. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега. Нападающий удар с собственного набрасывания.
- нападающий удар с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо.

3.5. Техника защиты Действия без мяча Перемещение и стойки

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

Действия с мячом.

3.6. Прием мяча

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

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

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

3.7. Блокирование

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

- блокирование нападающего удара с высоких и средних передач.

4. Тактическая подготовка

4.1. Тактика нападения. Индивидуальные действия.Действия без мяча

Выбор места

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

Действия с мячом

4.Тактическая подготовка

4.2. Тактика нападения. Индивидуальные действия.

4.3. Действия без мяча

Выбор места

- для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлениипередачи);
- для выполнения нападающего удара (прямого слабейшей рукой и с переводом сильнейшей рукой);
- для выполнения подачи.
- Действия с мячом

- имитация второй передачи и обман (передача через сетку в свободную зону соперника).
- выбор способа отбивания мяча через сетку (передача сверху двумя руками,кулаком, снизу).

4.4. Подача

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

4.5. Групповые действия

Взаимодействие игроков передней линии (при 2-й передаче)

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

Взаимодействие игроков передней и задней линии (при первой передаче)

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

4.6. Тактика защиты

Индивидуальные действия

Действия без мяча

Выбор места

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

Действия с мячом

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

Групповые действия

Взаимодействие игроков внутри линии и между ними:

- взаимодействие игроков задней линии между собой (6, 5, 1) (страховкапартнера при приеме подачи, нападающих ударов, обманных передач);
- взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании (зон 4 и 2) с блокирующим игроком в зоне 3.
- взаимодействие игроков передней и задней линий (игрока зоны
- игрока зоны 5 и зоны 1 с игроками зон 4 и 2 (соответственно) при приемемяча от нападающего удара и обманных передач.
- Командные действия
- Прием подачи
- расположение игроков при приеме подач, когда вторую передачу выполняетигрок зоны 3;
- расположение игроков при приеме подач, когда вторую передачу выполняетигрок зоны 2 (игрок зоны 3 оттянут назад);
- расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 2 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в районе зоны 2. После приема игрок зоны 2 перемещается в зону 3 для выполнения второй передачи, а игрок зоны 3 выполняет функции нападающего в зоне 2.

4.7. Системы игры

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

5. *Интегральная подготовка*

- Чередование подготовительных и подводящих упражнений по отдельным техническим приемам.
- Чередование подготовительных упражнений для развития специальныхкачеств и выполнения технических приемов.
- Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.
- Чередование изученных тактических действий: индивидуальных,групповых, командных – в нападении, защите, нападении и защите.
- Многократное выполнение изученных технических приемов – отдельно и в сочетаниях.
- Многократное выполнение изученных тактических действий.

6. *Психологическая(морально-волевая) подготовка*

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

Основными волевыми качествами являются:

- Целеустремленность и настойчивость, которые выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимися, в активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.
- Выдержка и самообладание. Выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний в преодолении нарастающего утомления;
- Решительность и смелость. Выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение;
- Инициативность и дисциплинированность. Выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

7. *Инструкторская и судейская практика*

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

8. Восстановительные средства и мероприятия.

- Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения (чередование тренировочных нагрузок по интенсивности, восстановительный массаж);
- Ускорение восстановительного процесса (локальный массаж, массажмышц спины, включая шейно-воротничковую зону), теплый душ.

Программный материал спортивной подготовкитренировочного этапа 3-5 года обучения

1. Теоретическая подготовка

- Сведения о строении и функциях организма человека.
- Гигиена тренировочного процесса, медицинский контроль,самоконтроль, оказание первой помощи.
- Основы техники и тактики игры в волейбол. Основы методики обучения элементам волейбола.
- Правила, организация и проведение соревнований.
- Правила техники безопасности на тренировках и соревнованиях.
- Антидопинговые мероприятия. Ознакомление со списком запрещенных в спорте веществ.

2. Физическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

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

2.2. Специальная физическая подготовка (СФП)

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

3. Техническая подготовка

3.1. Техника нападения.

Действия без мяча. Перемещения и стойки

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

- сочетание стоек, способов перемещений с техническими приемами.

Действия с мячом

3.1. Передача мяча

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

3.2. Подача мяча

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

3.3. Нападающий удар

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

3.4. Техника защиты.

Действия без мяча.

Стойки и перемещения.

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

Действия с мячом.

3.5. Прием мяча

- прием мяча сверху и снизу двумя руками от подач и нападающих ударов (средней силы на точность) с доводкой мяча до связующего игрока;
- прием мяча сверху и снизу двумя руками и одной с падением в сторону

(правую, левую) на бедро и перекатом на спину;

- прием мяча от подач, нападающих ударов, обманных передач.

3.6. Блокирование

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

4. Тактическая подготовка

4.1. Тактика нападения.

Индивидуальные действия.

Действия без мяча
Выбор места.

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

Действия с мячом

Передача мяча

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

4.2. Подача мяча

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

4.3. Групповые действия
Взаимодействие игроков передней линии

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

Взаимодействие игроков передней и задней линии

- игроков зон 6 и 5 с игроком, выходящим к сетке из зоны 1;
- игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования способов подач, подач на силу и нацеленных, приеме мяча от нападающих ударов);

- прием подачи и первая передача в зону 2 на выходящего игрока из зоны 1, передача нападающему зон 3, 4 и 2 (за голову).

4.4. Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

Действия без мяча

Выбор места:

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

Действия с мячом.

Групповые действия.

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

Командные действия.

Прием подачи.

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

5. Интегральная подготовка

- Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Сочетать с выполнением приема в целом.
- Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов.
- Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.
- Переключение в выполнение технических приемов нападения и защиты в различных сочетаниях.

- Переключение в выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных (отдельно в нападении и защите). Защите, нападении отдельно в индивидуальных, групповых и командных действиях.
- Учебные игры с заданием. Игры уменьшенными составами (4х3, 3х3, 2х2, и т.д.). Игры полным составом с другими командами.
- Контрольные игры при подготовке к соревнованиям;
- Календарные игры. Установка на игру, разбор игры умение применять освоенные технико-тактические действия в условиях соревнований.

6. Инструкторская и судейская практика

- Наблюдения за учащимися, выполняющими технические приемы в двухсторонней игре и на соревнованиях;
- Составление комплексов упражнений по СФП, обучение техническим приемам и тактическим действиям;
- Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого,второго судей и ведение технического протокола.

7. Психологическая(морально волевая)подготовка.

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

- Целеустремленность и настойчивость. Выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимся, активном неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии;
- Выдержка и самообладание. Выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний в преодолении нарастающего утомления;
- Решительность и смелость. Выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение;
- Инициативность и дисциплинированность. Выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий;

7. Восстановительные средства и мероприятия.

- предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения (чередование тренировочных нагрузок по интенсивности, восстановительный массаж);
- восстановление работоспособности, профилактика перенапряжения (упражнения ОФП + восстановительной направленности, сауна, общий массаж)
- физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений (упражнение ОФП восстановительной направленности, сауна, душ, общий массаж)

Программный материал спортивной подготовки этапа спортивного совершенствования.

1. Теоретическая подготовка.

- Краткий обзор состояния и развития волейбола.Обзор выступленияроссийских волейболистов на международных соревнованиях.
- Гигиена тренировочного процесса, медицинский контроль, самоконтроль.
- Основы техники и тактики игры в волейбол.
- Организация и проведение соревнований.
- Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр.
- Правила техники безопасности на тренировках и соревнованиях.
- Допингконтроль, список запрещенных в спорте веществ.

2. Физическая подготовка.

2.2. Общая физическая подготовка (ОФП)

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

2.3. Специальная физическая подготовка (СФП)

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

3. Техническая подготовка

3.1. Техника
нападенияДействия
без мяча

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

Действия с мячом

3.2. Передача мяча

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

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

3.3. Подача мяча:

- верхняя прямая подача на точность с максимальной силой;
- планирующая подача;
- подача в прыжке;
- чередование способов подач с требованием точности.

3.4. Нападающий удар

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

4.4. Техника защиты

Действия без мяча

Стойки и перемещения

- сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническимиприемами в защите;
- сочетание перемещений с прыжками перемещениям с блокированиеодиночным и групповым.

Действия с мячом

Прием мяча

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

Блокирование

- одиночное блокирование. Блокирование прямых ударов по ходу (взонах 4, 3, 2) выполняемых с различных передач. Блокирование нападающих ударов с задней линии и ударов из зон 4, 3, 2выполняемых с переводом;

- групповое блокирование (тоже что и одиночное блокирование);
- одиночное и групповое блокирование нападающих ударов в рамках индивидуальной и групповой тактики нападения;

4. Тактическая подготовка

4.1. Тактика нападения.

Индивидуальные действия

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

4.2. Групповые действия

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

4.3. Командные действия

Система игры через игрока передней линии:

- прием мяча и первая передача в зоны 4, 32, где игроки выполняют нападающий удар (в доигровке):
- прием мяча и первая передача в зоны 2, 3, 4, где игрок имитирует нападающий удар и выполняет откидку игроку в соседнюю зону или через зону (в доигровке);

Система игры через выходящего:

- прием мяча с подачи и в доигровке на вторую передачу игроку, выходящему из зон 1, 6, 5 с последующей передачей в зону нападения;
- взаимодействие игроков передней и задней линий при организации атакующих действий после приема подач и в доигровке через выходящего игрока зон 1, 6, 5 для выполнения тактических комбинаций «взлет», «крест», «волна», «эшелон», «пайп».
- игроков зон 5, 6, 1 с блокирующими при приеме мячей от нападающих ударов при системе защиты «углом вперед» и «углом назад»;

- игроков зон 5, 6, 1 с блокирующими на страховке при тех же системах защиты;
- игроков зон 5, 6, 1 и не участвующих в блокировании игрока переднейлинии при тех же системах защиты.
- игроков зон 4 и 2, 3 и 4, 2, 3, 4 при блокировании в условиях нападающих ударов с различных передач;
- страховка блокирующих игроком, не участвующем в блокировании, при системе «углом назад»;
- участие в приеме мяча от нападающих ударов игрока, не участвующего в блокировании, при системе «углом вперед»;
- игроков зон 6, 5, 1 с блокирующим при приеме мячей от нападающих ударов (при системе «углом вперед» и «углом назад»);
- игроков зон 6, 5, 1 с блокирующим игроком на страховке (системы защиты те же);
- игроков зон 6, 5, 1 и не участвующих в блокировании при приеме нападающих ударов и на страховке (системы защиты те же).

Командные действия

Расположение игроков

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

Системы игры

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

5. Интегральная подготовка

- упражнения на переключение в выполнении технических приемов и тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и тактических действий в развитии специальныхкачеств в единстве.
- учебные игры. Система заданий в игре, включающая основнойпрограммный материал по технической и тактической подготовке. Включаются задания с выбором тех или иных действий в нападении и защите, в зависимости от сложившейся игровой обстановки.
- контрольные игры. Применяются систематически для решения учебных задач.
- командные игры. Повышение надежности и эффективности игровых навыков. Взаимосвязь заданий в учебных играх и установок в календарных.

6. Психологическая(морально волевая) подготовка

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

- целеустремленность и настойчивость, которые выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимся, активном неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии;
- выдержка и самообладание, которые выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний, нарастающего утомления;
- решительность и смелость, которые выражаются в способности своевременного находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение;
- инициативность и дисциплинированность, которые выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

7. Восстановительные средства и мероприятия.

- предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения (чередование тренировочных нагрузок по интенсивности, восстановительный массаж);
- ускорение восстановительного процесса (локальный массаж, массаж мышц спины, включая шейно-воротничковую зону), теплый душ.
- восстановление работоспособности, профилактика перенапряжения (упражнения ОФП + восстановительной направленности, сауна, общий массаж)
- физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений (упражнение ОФП восстановительной направленности, сауна, душ, общий массаж).

8. *Инструкторская и судейская практика.*

- 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, поведению отдельных частей и всего тренировочного занятия;
- обеспечение судейством учебных и командных игр, проведение соревнований.

Эта работа осуществляется на практических, текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях.

Перечень информационного обеспечения

1. Федеральный закон Российской Федерации от 25 декабря 2012 г. N 257-ФЗ"О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
2. Приказ Минспорта РФ от 24.10.2012 № 325 «О методических рекомендацияхпо организации спортивной подготовки в Российской Федерации».
3. Приказ Минспорта России от 30.08.2013 N 680 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол».
4. Приказ Минспорта РФ №741 от 15.07.2015г. «О внесении изменений в Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол,утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от30.08.2013 №680»
5. Официальные волейбольные правила
6. Железняк Ю.Д. «Юный волейболист»
7. Клещев Ю.Н. «Волейбол»
8. Ивойлов А.В. «Волейбол»
9. Беляев А.В. «Волейбол»
10. Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу»11.Эдельман А.С. «Справочник "Волейбол"»
12. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. «Основы психологии спорта и физическойкультуры»
13. Чехов О.С. «Основы волейбола»
14. Кривошеин А.А. «Прогнозирование роста и развития детей»15.Бриль М.С. «Отбор в спортивных играх»
16. Шнуров В.Х. «Практические основы воспитания морально-волевых качествволейболистов»
17. Пуни А.Ц., Гурович Л.И. «О волевой подготовке волейболистов»
18. Клещев Ю.Н. «Предсезонная подготовка спортсменов высокого класса по волейболу»